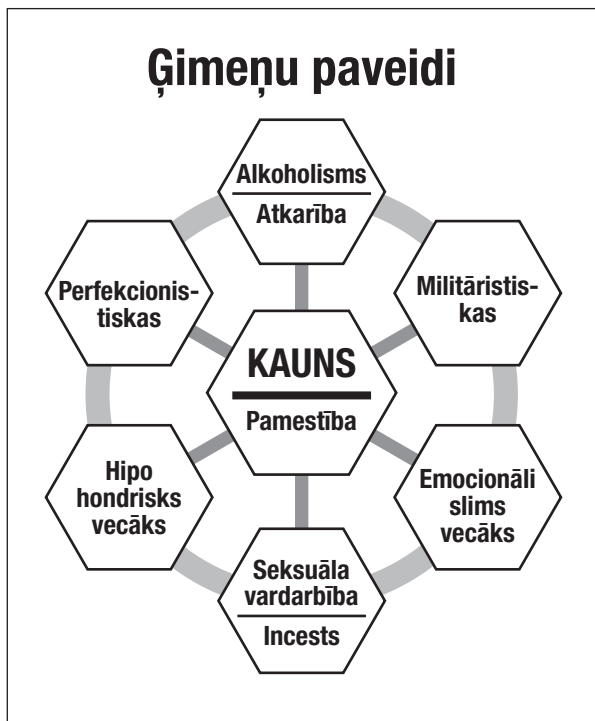


Izdzīvošanas pazīmju saraksts

1. Mēs **kļūvām izolēti** un sākām baidīties no cilvēkiem un autoritātēm.
2. Mēs **kļūvām par atzinības meklētājiem** un šajā procesā zaudējam savu identitāti.
3. Mēs **baidāmies** no dusmīgiem cilvēkiem un jebkādas kritikas par mums.
4. Mēs vai nu **kļūstam par alkoholiķiem** vai apprecamies ar tādiem, vai izdarām abus, vai arī sameklējam citu kompulsīvu cilvēku kā piemēram darbholiķi, lai papildītu savu slimīgo vajadzību pēc pamestības.
5. Mēs **dzīvojam dzīvi no upuru skatu punkta** un šī vājība mūs piesaista veidojot attiecības ar draugiem un iemīloties.
6. Mums ir **pārlieku attīstīta atbildības sajūta**, mums ir vieglāk būt aizņemtiem ar citiem cilvēkiem, nevis sevi; tas mums ļauj pārāk cieši neskatīties uz saviem trūkumiem utt.
7. Mums **rodas vainas sajūta**, kad pastāvam par sevi, nevis piekāpjamiem citiem.
8. Mēs **kļūvām atkarīgi no aizrautības**.
9. Mēs **jaucam mīlestību ar žēlumu** un sliecamies "mīlēt" cilvēkus, kurus mēs varam "žēlot" un "glābt".
10. Mēs **esam apspieduši savas jūtas** no mūsu traumatiskās bērnības un pazaudējuši spēju just un izpaust mūsu jūtas, jo tas ir pārāk sāpīgi (Noliegums).
11. Mēs **bargi tiesājam sevi** un mums ir ļoti zems pašnovērtējums.
12. Mēs **esam atkarīgas personības**, kas ārkārtīgi baidās no pamestības un mēs esam gatavi darīt jebko, lai tikai noturētos attiecībās, lai nepiedzīvotu sāpinošās pamestības sajūtas, kuras mēs saņemam dzīvojot kopā ar slimiem cilvēkiem, kuri nekad emocionāli nebija ar mums.
13. Alkoholisms ir ģimenes slimība, mēs **kļūvām par para-alkoholiķiem** (līdzatkarīgajiem) un pārņemam slimības iezīmes, pat ja mēs nepārņemam dzeršanas paradumu.
14. Para-alkoholiķi (līdzatkarīgie) **ir drīzāk reaģētāji nevis paši vada savu dzīvi**.

Tony A., 1978

Ģimeņu paveidi



Papildus alkoholisma un atkarības skartām ģimenēm, ir vismaz pieci citi ģimeņu veidi, kas var izveidot Pieaugušo Bērnu:

- Ģimenes, kurās ir garīgi slimi vecāki.
- Ģimenes, kurās ir hipohondriski vecāki.
- Ģimenes ar rituālistisku uzskatu sistēmām, skarbu sodīšanu un pārmērīgu slepenību, bieži vien tajās valda ekstrēmi reliģioza, militāristiska vai sadistiska noskaņa. Dažās no šīm ģimenēm bērnus pakļauj rupji uzspiestam fiziskam kontaktam un citiem krimināli sodāmiem vardarbības veidiem.
- Ģimenes ar netiešu vai tiešu seksuālo vardarbību, tai skaitā incestu, nepiedienīgiem pieskārieniem un privātuma pārkāpšanu bērnam ģērbjoties no vecāku puses.
- Perfekcionistiskas, kauninošas ģimenes, kurās prasības bieži vien ir uzstādītas pārāk augstu un atzinība visbiežāk tiek piesaistīta sasniegumiem nevis tiek sniegta brīvi.

25 jautājumi: Vai es esmu Pieaugušais Bērns?

PAB

(Pieaugušie Alkoholiķu Bērni)

pab.org.lv

Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

Neapstiprināts uzmetums tulkojumam.
Visas autortiesības pieder Adult Children of
Alcoholics World Services Organization,
Torrance, Calif., USA.

“Pieaugušā bērna jēdziens nāca no alatīniem, kuri uzsāka sapulci “Cerība Pieaugušajiem Alkoholīķu Bērniem” Mūsu Sadraudzības pirmie biedri bija nedaudz vecāki par 18 gadiem – pieauguši cilvēki, bet viņi bija uzauguši alkoholisma skartās ģimenēs.

Jēdziens “Pieaugušais Bērns” nozīmē arī to, ka nonākot konfrontācijā, mēs regresējam uz kādu savas bērnības posmu.”

PAB Vēsture – intervija ar Tony A., 1992

Pieaugušie Alkoholīķu Bērni izmanto Sadraudzības līdzdibinātāja Tonija A. teikto par pamatu, lai raksturotu Pieaugušā Bērna jēdzienu. “Pieaugušais bērns” ir kāds kurš uz pieauguša cilvēka mijiedarbībā reaģē ar šaubām par sevi, sevis vainošanu un sajūtu, ka ir nepareizs un slikts, to visu apgūstot dažādos posmos bērnībā. Bez palīdzības mēs pieaugušā vecumā neapzināti dzīvojam ar neauglīgām, neefektīvām domām un vērtējumiem. Regress var būt nemanāms, bet tas ir klātesošs, sabotējot mūsu lēmumus un attiecības.

Tālāk esošie jautājumi var palīdzēt tev noteikt vai alkoholisms un cita ģimenes disfunkcija bija sastopama arī tavā ģimenē. Ja tavi vecāki nelietoja alkoholu, iespējams tavi vecvecāki to darīja un nodeva ģimenes disfunkcijas slimību tālāk taviem vecākiem. Ja tavā ģimenē nebija problēmas ar alkoholu un narkotikām, iespējams tavās mājās valdīja haoss, nedrošība un rūpju trūkums tā pat kā daudzās alkoholisma skartās ģimenēs.

Šie 25 jautājumi piedāvā ieskatu par to kā bērns turpina ietekmēt uzaugšana kopā ar problemātisku dzērāju pat tad, kad šie bērni jau sen ir atstājuši savas bērnības mājas. Jautājumi attiecas arī uz pieaugušajiem, kuri uzauga ģimenēs ar atkarību no ēdiena, seksa, ģimenēs ar darbaholismu vai ģimenēs, kuras bija pārspīlēti reliģiozas un izturējās vardarbīgi. Daudzi audžubērni, kas tagad ir jau pieauguši, arī spēj identificēties ar šiem jautājumiem.

1. Vai tu atceries, ka kāds no tavas ģimenes pārlieku lietoja alkoholu vai narkotikas vai bija iesaistīts uzvedībā, ko tu tagad uzskatītu par disfunkcionālu?

2. Vai tu izvairījies aicināt savus draugus uz mājām dēļ dzeršanas vai citas disfunkcionālas uzvedības?
3. Vai viens no taviem vecākiem meklēja attaisnojumus otra dzeršanai un uzvedībai?
4. Vai tavi vecāki koncentrējās viens uz otru tadā pakāpe, ka tev šķita viņi tevi ignorē?
5. Vai tavi vecāki un radnieki nepārtraukti strīdējās?
6. Vai tu tiki iesaistīts strīdos un nesaskaņās un no tevis tika prasīts nostāties kāda vecāka vai radnieka pusē pret otru vecāku?
7. Vai tu centies pasargāt brāļus un māsas no dzeršanas vai citas neveselīgas uzvedības tavā ģimenē?
8. Kā pieaugušais vai tu jūties nepieaudzis? Vai tu iekšienē jūties kā bērns?
9. Kā pieaugušais vai tu uzskati, ka pret tevi izturas kā pret bērnu, kad kontaktējies ar saviem vecākiem? Vai attiecībās ar vecākiem tu turpini ieņemt to pašu lomu, kas tev bija bērnībā?
10. Vai tu uzskati, ka tavš pienākums ir uzņemties rūpes par savu vecāku emocijām un raizēm? Vai pārējie radnieki sagaida no tevis, lai tu risini viņu problēmas?
11. Vai tu baidies no autoritātēm un dusmīgiem cilvēkiem?
12. Vai tu nepārtraukti meklē atzīnību vai uzslavas bet tev sagādā grūtības pieņemt komplimentus, kad tie tiek izteikti tev?
13. Vai tu dažāda veida kritiku uztver kā personīgu uzbrukumu tev?
14. Vai tu uzņemies par daudz un pēc tam jūties dusmīgs, jo citi nenovērtē to, ko dari?
15. Vai tu domā, ka esi atbildīgs par to kā citi cilvēki jūtas un uzvedas?
16. Vai tev sagādā grūtības atpazīt savas sajūtas?

17. Vai tu mīlestību un drošības sajūtu meklē ārpus sevis?

18. Vai tu iesaisti sevi citu problēmu risināšanā? Vai tu jūties dzīvīgāks krīzes situācijā?

19. Vai tu liec vienlīdzības zīmi starp seksu un intimitāti?

20. Vai tu jauc mīlestību ar žēlumu?

21. Vai tu esi kādreiz attāpies attiecībās ar kompulsīvu vai bīstamu cilvēku un bijis izbrīnīts par to kā tu tur nonāci?

22. Vai tu tiesā sevi bez žēlastības un mēģini uzminēt kas ir norma?

23. Vai sabiedrībā tu uzvedies savādāk kā mājās?

24. Vai tu uzskati, ka taviem vecākiem bija problēmas ar dzeršanu un narkotiku lietošanu?

25. Vai tu uzskati, ka tevi ietekmēja dzeršana vai cita disfunkcionāla tavu vecāku vai ģimenes uzvedība?

(Jautājumi no PAB Sadraudzības Grāmatas, 18.–20. lpp.)

Ja uz trim vai vairāk jautājumiem atbildēji ar “Jā”, tu iespējams ciet no sekām, kas rodas uzaugot alkoholisma skartā vai citādi disfunkcionālā ģimenē. Mēs laipni aicinām tevi apmeklēt tuvāko sapulci, lai uzzinātu vairāk.

Pieaugušie alkoholīķu bērni ir anonīma 12 Soļu un 12 Tradīciju sadraudzība. Mūsu sapulces pieaugušajiem bērniem piedāvā drošu vidi, lai dalītos kopīgajā pieredzē. Regulāri apmeklējot sapulces un stāstot par mūsu dzīvi, mēs pamazām mainām savu domāšanu un uzvedību. Strādājot ar PAB programmu, mēs atklājam kā dzīvot citādāk.

Tu vari atrast informāciju par sapulcēm visā pasaulē šeit, tai skaitā par telefona un interneta sapulcēm:

www.adultchildren.org

PAB sapulces Latvijā:
www.pab.org.lv