

Kas ir PAB?

PAB ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kuri ir uzauguši atkarīgā vai citādi disfunkcionālā vidē. Nevienam nav tiesību norādīt otram, kas viņam jādara, lai atrastu savu personīgo ceļu uz izveseļošanu.

PAB nav saistīta ne ar vienu sektu, partiju, reliģisko uzskatu, organizāciju vai institūciju, neiesaistās nekādās politiskās diskusijās, ne arī uzstājas pret kaut ko.

Lai atveseļotos, mēs izmantojam 12 soļu programmu, kuru esam pārņēmuši no Anonīmo alkoholiķu sadraudzības.

Risinājums

Brīdī, kad Pieaugušo bērnu grupa kļūs Tev par drošu patvērumu, tu gūsi iespēju runāt, izteikt visas sāpes un bailes, ko esi turējis sevī, atbrīvojies no vainas apziņas un kauna, kas turpina tev sekot no pagātnes. **Tu kļūsi par pieaugušo**, kas vairs nav savu bērniības pārdzīvojumu cietumā. Tu atdzīvināsi savu iekšējo bērnu, mācīsies pieņemt un mīlēt sevi.

Atveseļošanās sākas ar risku – izlauzties no savas izolācijas. Apslēptās jūtas, domas un atmiņas atgriezīsies. Pakāpeniski atklājot neizpaustās emocijas, mēs lēnām atbrīvojamies, izejam ārpus savas pagātnes. Mēs iemācāmies paši būt sev labi vecāki, rūpēties par sevi, izturēties pret sevi ar maigumu, humoru, mīlestību un cieņu.

Šī ir garīga atveseļošanās programma, balstīta uz to, **kā mīlestība iedarbojas uz cilvēku**. Mēs esam pārliecināti, ka mīlestībai uzplaukstot tevī, tu ieraudzīsi brīnišķīgas pārmaiņas visās savās attiecībās, īpaši attiecībās ar savu Augstāko spēku, pašam ar sevi un ar saviem vecākiem.

Vai PAB ir noderīgs tev?

Pieaugušajiem alkoholiķu bērniem parasti piemīt **raksturīgas izdzīvošanas pazīmes:**

1. Mēs **kļuvām izolēti** un sākām baidīties no cilvēkiem un autoritātem.
2. Mēs **kļuvām 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 darbaliķi, lai piepildītu 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 **kļuvām 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 bērniības 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 sāpinošas pamestības sajūtas, kuras mēs saņemām dzīvojot kopā ar slimiem cilvēkiem, kuri nekad emocionāli nebija ar mums.
13. Alkoholisms ir ģimenes slimība, mēs **kļuvām 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**.

Ja tu spēj ieraudzīt sevī aprakstīto problēmu, vai arī tev piemīt dažas no minētajām pazīmēm, iespējams, ka PAB var tev palīdzēt. Tu vari uzzināt vairāk, sazinoties ar mums vai atnākot uz PAB sapulci. Laipni lūdzam!



PAB

pieaugušie alkoholiķu bērni

PAB sapulces

 28870208

www.pab.org.lv

Problēma

Daudzi no mums apjauta, ka mums visiem ir kādas kopīgas īpašības, kas ir mūsu bērnības sekas – bērnības, ko pavadījām alkoholiskā vai citādi neveselīgā ģimenē.

Mēs jutāmies izolēti, atsvēšināti no citiem, un mums bija grūtības uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem, īpaši, ja runa bija par autoritatīvām personām. Aizsargājot sevi, mēs kļuvām izdabājoši, darījām visu, lai iepriecinātu citus vai pieglaimotos apkārtējiem, kaut gan jutām, ka šai procesā zaudējam savu identitāti. Jebkuru kritiku mēs uztvērām ļoti personiski, kā draudus sev.

Mēs, iespējams, paši kļuvām par alkoholiķiem, vai apprecējāmies ar tādiem, vai izdarījām gan vienu, gan otru. Ja tas ar mums nenotika, mēs izaugām par citādi nestabilām, kompulsīvām personībām, piemēram, darbaholiķiem, tā mēs piepildījām savu neapzinīgo tieksmi pēc pamestības.

Mēs raudzījāmies uz savu dzīvi no upura skatpunkta. Ar savu pārspīlēto atbildības sajūtu mēs parasti pievērsāmies citu dzīvēm un problēmām – tikai ne savējai. Ja kādreiz ieklausījāmies sevī un rīkojāmies atbilstoši savām, ne citu vajadzībām, jutāmies ļoti vainīgi. Mēs kļuvām par izpildītājiem, nevis radītājiem, un ļāvām citiem uzņemties iniciatīvu.

Mēs bijām atkarīgas personības, ārkārtīgi baidījāmies būt pamesti, bijām gatavi darīt praktiski jebko, lai saglabātu attiecības, lai tikai nejostos emocionāli atstumti. Taču tajā pašā laikā mēs uzsākām nedrošas attiecības ar nestabilām personībām, jo tas atgādināja mums mūsu bērnības attiecības ar dzerošajiem vai disfunkcionālajiem vecākiem.

Šie ģimenes slimības – alkoholisma vai citas disfunkcijas – simptomi padarīja mūs par līdzatkarīgajiem vai “bez vainas vainīgajiem” – mēs pārņēmām šīs slimības iezīmes vēl ilgi

pirms bijām pamēģinājuši pirmo malku alkohola. Bērnībā mēs iemācījāmies paslēpt un noliegt savas emocijas un turpinājām tās apslāpēt arī būdami pieauguši. Šīs emociju konservēšanas rezultātā mēs tās neapzinājāmies un bieži jaucām mīlestību ar žēlumu, iemīlējām tādus cilvēkus, kam bija nepieciešams glābiņš.

Mēs kļuvām atkarīgi no trauksmes un eksaltācijas visās mūsu attiecībās un devām priekšroku nemitīgam satraukumam un neskaidrībām, nevis situācijām, kas varētu attīstīties veselīgi un pakāpeniski.

Šis ir tikai apraksts, nevis diagnoze vai apsūdzība.

Kā notiek atveseļošanās?

Pirmajā PAB sadraudzībā pavadītajā laikā ir svarīgi izpētīt agrīno bērnību. Pēc tam var sākt mācīties citus iespējamus uzvedības veidus. Mācāmies paši sevī just un izpaust, atrodam savu vērtību. Mācāmies saprast, ka nav jābūt ideāliem un pamanām, kā tiekšanās uz to ir mūs novedusi pie apsēstības uzvedībā, lai apmierinātu citu vajadzības un nepārtrauktas pašapliecināšanās kāres.

Mēs mācāmies izmainīt savu dzīvi: izvēloties sev noderīgo, nevis nododoties pašznīcinošiem impulsiem. Mēs atklājam savu iekšējo bērnu, atzīstam, kā viņš ir palīdzējis mums izdzīvot un, ka tagad viņam ir vajadzīgas mūsu rūpes. Mēs atklājam sevī apbrīnas pilno bērnu, kurš dzīvo un atveseļojas mūsos.

Apmeklējot sapulces un strādājot katrs pats ar sevi atsevišķi, mēs mācāmies, kā **kļūt vienoti veseliem** cilvēkiem, kādi mēs esam pelnījuši būt. Mēs varam tikai dalīties savā pieredzē, spēkā un cerībās viens ar otru un lūgt, lai arī tu padalītos ar savu atveseļošanās pieredzi.