

PAB atvaseļošanās secība

Sasnēgt zemāko punktu / Lūgt un pieņemt palīdzību

Atzīt bezspēcību un nevadāmību

Atvērties garīgumam un garīgam risinājumam

Kļūt godīgam / Inventarizēt savu pagātņi

Stāstīt savu stāstu citam atklāti un godīgi

Pazemīgi censties atbrīvoties no trūkumiem

Piedot sev

Atlīdzināt tiem, kam nodarīts pāri

Turpināt domu un uzvedības inventarizāciju ikdienā

Pārdomāt

Meditēt un meklēt garīgo vadību

Praktizēt mīlestību un sevis mīlestību

Nest atvaseļošanās vēsti citiem

Sponsorējamais

Sponsors sagaida, ka sponsorējamais aktīvi piedalīsies savā atvaseļošanās procesā. Sponsors sagaida, ka persona būs godīga pret sevi un citiem.

Sponsorējamajam nepieciešams regulāri kontaktēties ar savu sponsoru un pildīt apsolīto. Sponsorējamais ar atkarībām apņemas no tām atturēties. Mēs nevaram efektīvi strādāt ar PAB programmu, ja lietojam alkoholu, narkotikas vai piekopjam citas atkarības.

Sponsors vērtēs sponsorējamās personas vēlmi rīkoties un pievērsīs uzmanību tam, vai sponsorējamais izdara soļu darbu un apmeklē sapulces regulāri. Sponsors sagaida, ka sponsorējamais uzņemsies pilnu atbildību par savu programmu un uzvedību.

Lēmuma pieņemšana izbeigt sponsora un sponsorējamā attiecības nav pamešana. Tomēr, ja kāda no pusēm nolemj šīs attiecības neturpināt, tad lēmums jāpaziņo godīgi un taktiski.

Ceļabiedru sponsorēšanās modelis aicina gan sponsoru, gan sponsorējamo pielietot PAB soļu principus visur. Šie principi ietver padošanos, godīgumu pret sevi, pašanalīzi un gatavību. PAB sponsorēšana notiek abos virzienos.

Afirmācijas un saistības

Sponsorējamajam:

- Es varu lūgt palīdzību bez sajūtas, ka esmu apgrūtinājums.
- Es varu būt līdzvērtīgās attiecībās ar citu personu.
- Man ir vēlme darīt visu, kas nepieciešams, lai atvaseļotos.
- Es esmu spējīgs izvēlēties veselīgu sponsoru.
- Es pamatīgi strādāšu ar PAB programmu soli pa soli.
- Es priecāšos par sasniegumiem savā atvaseļošanās ceļā.

Sponsoram:

- Man ir ko piedāvāt citiem.
- Es varu palīdzēt kādam ar to, ko man ir iemācījusi atvaseļošanās.
- Es varu palīdzēt citam PAB dalībniekam, neatkarīgi no tā, kādu vardarbības veidu piedzīvojām bērnībā.
- Es varu dalīties savā pieredzē, nevis dot padomus.
- Es izvairīšos "labot" vai glābt citus.
- Es uzturēšu veselīgas robežas.

Plašāku informāciju par PAB sponsorēšanu, lūdzu, meklējiet PAB sadraudzības teksta 11. nodaļā.

PAB sponsorēšanas ceļabiedri

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.

PAB-ā attiecības starp sponsoru un sponsorējamo simbolizē garīgo saikni starp diviem cilvēkiem, kuri viens otram palīdz atrast dzīvi ārpus disfunkcionālās ģimenes sekām. Pieaugušie bērni nevar atveseļoties vienatnē vai izolācijā. Kopā mēs mācāmies sniegt un pieņemt veselīgu atbalstu.

Ceļabiedri

PAB-ā tiek praktizēts unikāls sponsorēšanas modelis, kurā sponsors un sponsorējamais uz vienlīdzīgiem pamatiem meklē atbildes un risinājumus kopā.

Sponsorējot pieaugušie bērni atklāj sev empātiju. Tā ir savstarpējā sapratne, kas ļauj mums identificēties ar citu pieaugušo bērnu.

Atveseļojoties kā ceļabiedriem, mums nav jābaidās, ka sponsors mums uzkundzēsies, nevērīgi izturēsies vai kontrolēs kā bērnībā. Daudziem no mums PAB sponsorēšanās būs pirmā iespēja izveidot attiecības, kas balstās uz vienlīdzību un savstarpēju cieņu. Tas mums var būt svešs jēdziens, jo mēs nākam no ģimenēm, kurās veselīgas attiecības ar cieņu un uzticēšanos netika praktizētas.

Lūgt kādam kļūt par sponsoru ir svarīgs solis mūsu atveseļošanās procesā. Lai atrastu PAB sponsoru, mēs ejam uz PAB sapulcēm un pasākumiem, un klausāmies, ko runā citi dalībnieki. Mēs meklējam kādu, kurš ir strādājis ar PAB 12 soļiem, regulāri piedalījies sapulcēs un saprot PAB principus. Mēs varam meklēt arī kādu, kurš ir sasniedzis vērā ņemamu dvēseles miera un emocionālās skaidrības līmeni. Parasti mēs meklējam tā paša dzimuma sponsoru, lai izvairītos no romantiskiem pārpratumiem.

Mēs varam palūgt iespējamā sponsora telefona numuru un zvanīt, lai runātu par PAB. Ja mēs jūtam, ka mums ir ērti runāt ar šo cilvēku, tad jautājam vai viņš ir pieejams kā sponsors. Mēs arī pārrunājam, kādas ir gaidas no sponsora/sponsorējamā attiecībām. Mēs varam uzrunāt divus vai trīs cilvēkus. Galu galā lūdzam vienu no viņiem kļūt par mūsu sponsoru.

Dažviet PAB sponsori nav viegli pieejami. Šādā situācijā mums var nākties meklēt sponsoru kur tālāk ar citām saziņas metodēm vai apmeklēt citas pilsētas, kurās PAB-s ir aktīvāks.

Sponsorēšanas veidi PAB-ā

Tradicionālā sponsorēšana: Pieredzējis PAB dalībnieks pavada sponsorējamo cauri 12 soļiem un palīdz viņam izprast PAB atveseļošanās procesu.

Līdzsponsorēšana: Divi PAB dalībnieki ar līdzīgu laiku un pieredzi programmā atbalsta viens otru nepārtraukti atveseļojoties.

Pagaidu sponsorēšana: PAB dalībnieki laikā, kad viņi ir ārstniecības vai kādā citā iestādē, var izmantot īstermiņa sponsoru līdz atrod pastāvīgāku sponsoru PAB mājasgrupā.

Sponsorēšana no attāluma: PAB dalībnieki, kas ir ģeogrāfiski izolēti atbalstam var izmantot sapulces caur telefonu vai *online* sapulces.

Ja mūs lūdz kļūt par sponsoru, tad mēs cenšamies teikt "jā". Sponsorēšana ir viena no galvenajām darbībām, kas palīdz PAB dalībniekam uzturēt emocionālo skaidrību, vienlaikus turpinot garīgi augt. Sponsorējot citus mēs uzzinām vairāk par sevi un atveseļošanās procesu. Mēs uzzinām, ka, strādājot ar 12 soļiem un apmeklējot PAB sapulces regulāri, mums ir ko piedāvāt citiem. Mēs varam dot tālāk atveseļošanās dāvanu, kas tika dota mums.

Sponsors

PAB sponsors dalās ar sponsorējamo par viņa vai viņas garīgo atveseļošanās programmu un sniedz vadlīnijas par to, kā jaunatnācējs var būvēt savus atveseļošanās pamatus, izmantojot PAB 12 soļus. Sponsors saprot, kādas sekas izraisa augšana disfunkcionālā ģimenē. Sponsors arī saprot, cik svarīgi ir atbrīvoties no uzkrātajām bēdām un audzināt sevi no jauna ar PAB 12 soļiem.

PAB sponsors nav terapeits vai konsultants, taču viņš var piedāvāt nepieciešamo atbalstu, lai sponsorējamais pārskatītu ļaunprātīgu izmantošanu, traumas un citas nomācošas pieredzes no bērnības.

PAB sponsors:

- dalās ar savu stāstu, kā arī pieredzē spēkā un cerībā par savu atveseļošanos;
- palīdz sponsorējamam izprast emocionālo intoksikāciju, pieaugušo bērnu izdzīvošanas pazīmju sarakstu un ģimenes alkoholaismu un disfunkcijas sekas;
- mudina aktīvi strādāt ar soļiem, apmeklēt sapulces, rakstīt dienasgrāmatu, meditēt un meklēt Augstāko Spēku;
- palīdz sponsorējamam lauzt vecos ģimenes noteikumus, kas atņēma drosmi runāt, uzticēties, just un atcerēties;
- palīdz sponsorējamam identificēties, izpaust un izprast jūtas;
- rāda piemēru ar savu efektīvo atveseļošanos.

Svarīgi ir arī atcerēties, ka PAB sponsors:

- nav tēvs vai māte, autoritatīva figūra vai Augstākais Spēks sponsorējamai personai;
- netiesā vai nenoliedz sponsorējamās personas jūtas vai izpratni;
- nedara sponsorējamā vietā to, ko viņš var izdarīt pats priekš sevis;
- nedod vai neaizdod naudu;
- neuzsāk ar sponsorējamo romantiskas vai seksuālas attiecības.