

1. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs kļuvām izolēti un sākām baidīties no cilvēkiem un autoritātēm.</p>	<p>Lai apslāpētu bailes no cilvēkiem un izolācijas, mēs diemžēl kļūstam par tiem valdonīgajiem cilvēkiem, kas iebiedē citus, liekot viņiem attālināties.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs izlaužamies no izolācijas un vairs neesam nereālistisku baiļu no cilvēkiem varā, pat no autoritātēm.</p>	<p>Mēs stājamies pretī un atrisinām mūsu bailes no cilvēkiem un izolācijas bailes un beidzam iebiedēt citus ar mūsu varas pozīciju un ietekmīgu stāvokli.</p>

2. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs kļuvām par atzinības meklētājiem šajā procesā zaudējām savu identitāti.</p>	<p>Lai izvairītos no pārlietu lielas sasaistīšanās ar citiem un sevis pazaudēšanas tādā veidā, mēs kļuvām dzelžaini pašpietiekami. Mēs atgrūžam citu sniegto atzinību.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs nebalstām savu vērtību uz to, ko mums saka citi.</p>	<p>Mēs nonākam pie sapratnes, ka patvērums, kuru bijām radījuši, lai pasargātu iebiedēto un ievainoto iekšējo bērnu, ir kļuvis par cietumu un kļūstam gatavi riskēt izlauzties no izolācijas.</p>

3. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs baidāmies no dusmīgiem cilvēkiem un jebkādas kritikas par mums.</p>	<p>Mēs iebiedējam citus cilvēkus ar dusmošanos un draudiem par pazemojošu kritiku.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mums nav automātiskas bailes no dusmīgiem cilvēkiem un kritiku mēs vairs neuztveram kā draudus sev.</p>	<p>Ar atjaunotu pašvērtību un pašapziņu mēs saprotam, ka mums vairs nav nepieciešams aizsargāt sevi, iebiedējot citus ar nicinājumu, izsmieklu un dusmām.</p>

4. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs vai nu kļūstam par alkoholiķiem vai apprecamies ar tādiem, vai izdarām abus, vai arī sameklējam citu kompulsīvu cilvēku kā piemēram darbaholiķi, lai piepildītu savu slimīgo vajadzību pēc pamestības.</p>	<p>Mēs panākam pārsvaru pār citiem cilvēkiem un atstumjam viņus pirms viņi to izdara ar mums, vai arī mēs pilnībā izvairāmies no attiecībām ar atkarīgiem cilvēkiem. Lai izvairītos no sāpinājuma, mēs izolējamies, attālināmies un tādējādi pametam novārtā paši sevi.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļoša nās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs neesam apsēsti ar vajadzību atkārtoti radīt pamestības sajūtu.</p>	<p>Mēs pieņemam un sniedzam mierinājumu mūsu izolētajam un sāpinātajam iekšējam bērnam kuru bijām pametuši novārtā un neatzinām un tādējādi mēs vairs nejūtam nepieciešamību izspēlēt mūsu bailes no pamestības vai sevis pazaudēšanas, kad sasaistāmies ar citiem cilvēkiem.</p>

5. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs dzīvojam dzīvi no upuru skatu punkta un šī vājība mūs piesaista veidojot attiecības ar draugiem un iemīloties.</p>	<p>Mēs dzīvojam dzīvi no uzbrucēja skatupunkta un veidojot attiecības mūs piesaista cilvēki, ar kuriem varam manipulēt un tos kontrolēt.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs pārtraucam dzīvot dzīvi no upura skatupunkta un attiecībās ar mums svarīgiem cilvēkiem mūs vairs nesaista šī īpašība</p>	<p>Tā kā esam atguvuši veselumu un pilnību, mēs vairs nemēģinām kontrolēt citus ar manipulācijām un spēku un piesiet viņus sev ar bailēm, lai izvairītos justies izolēti un vientuļi.</p>

6. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mums ir pārlietu attīstīta atbildības sajūta, mums ir vieglāk būt aizņemtiem ar citiem cilvēkiem, nevis sevi; tas mums ļauj pārāk cieši neskatīties uz saviem trūkumiem utt.</p>	<p>Mēs esam bezatbildīgi un vērsti uz sevi (egocentriski). Mūsu pārspīlētā svarīguma sajūta mums neļauj saskatīt mūsu pašu trūkumus un nepilnības.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs neizmantojam citu cilvēku neveselīgas uzvedības veicināšanu kā paņēmienu, lai neredzētu paši savus trūkumus.</p>	<p>Ar dziļu iekšēju pašanalīzi mēs atklājam saavu patieso būtību - mēs esam spējīgi un vērtīgi cilvēki. Lūdzot, lai tiktu noņemti mūsu trūkumi, mēs tiekam atbrīvoti no nevērtības un grandiozitātes nastas.</p>

7. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mums rodas vainas sajūta, kad pastāvam par sevi, nevis piekāpjamiem citiem.</p>	<p>Mēs citiem cilvēkiem liekam justies vainīgiem, kad viņi cenšas pastāvēt par sevi .</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atvaseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atvaseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs nejūtamies vainīgi, kad pastāvam par sevi.</p>	<p>Mēs atbalstām un iedrošinām citus pūlēs pastāvēt par sevi.</p>

8. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
Mēs kļuvām atkarīgi no aizrautības.	Mēs nomācam savas bailes ar sastingumu un nejutību
Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm	Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm
Mēs izvairāmies no emocionāla reibuma un izvēlamies funkcionējošas attiecības nepārtrauktas vilšanās sajūtas vietā	Mēs atklājam, atzīstam un izpaužam savas bērnības bailes un atturamies no emocionālā reibuma.

9. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs jaucam mīlestību ar žēlumu un sliecamies „mīlēt” cilvēkus, kurus mēs varam “žēlot” un “glābt”.</p>	<p>Mēs neieredzam cilvēkus, kuri “tēlo” upurus un lūdzas tikt izglābti.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs spējam atšķirt mīlestību no žēluma un neuzskatām, ka to cilvēku “glābšana” kurus mēs “žēlojam” būtu mīlestības izpausme.</p>	<p>Mēs spējam just līdzjūtību pret ikvienu, kurš ir ieslodzīts “drāmas trijstūrī” un izmisīgi cenšas atrast ceļu ārā no neprāta.</p>

10. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs esam apspieduši savas jūtas no mūsu traumatiskās bērnības un pazaudējuši spēju just un izpaust mūsu jūtas, jo tas ir pārāk sāpīgi (Noliegums).</p>	<p>Mēs noliedzam to, ka esam sāpināti un apspiežam savas emocijas ar pārspīlētu pseido-emociju izrādīšanu.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs atbrīvojamies no nolieguma par savu traumatisko bērnību un atgūstam spēju just un paust emocijas.</p>	<p>Mēs pieņemam to, ka bērnībā tikām traumēti un pazaudējām spēju just. Lietojot 12 Soļus kā atveseļošanās programmu, mēs atgūstam spēju just un atcerēties un kļūstam par veselām būtnēm kas ir priecīgas, laimīgas un brīvas.</p>

11. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Mēs bargi tiesājam sevi un mums ir ļoti zems pašnovērtējums.</p>	<p>Lai pasargātu sevi no pašpārmetumiem par to, ka nespējam “izglābt” bērnības ģimeni, mēs projicējam savu naidu pret sevi uz citiem cilvēkiem un tā vietā, lai sodītu sevi, sodām viņus.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs pārstājam tiesāt un nosodīt sevi un atklājam pašvērtības sajūtu.</p>	<p>Pieņemot to, ka mēs bērnībā bijām bezspēcīgi un nevarējām “izglābt” savu ģimeni, mēs varam atbrīvoties no naida pret sevi un spējam izbeigt sevis un citu cil vēku sodīšanu par to, ka neesam pietiekami labi.</p>

12. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>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 saņēmām dzīvojot kopā ar slimiem cilvēkiem, kuri nekad emocionāli nebija ar mums.</p>	<p>Mēs “pārvaldām” milzīgu zaudējuma sajūtas apjomu, kura nāk no pamestības ģimenē un tāpēc cenšamies ātri atbrīvoties no attiecībām, kuras apdraud mūsu “neatkarību” (“neļaut sev pietuvoties”).</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mūsu patstāvības sajūta pieaug un mūs vairs nešausmina pamestība. Mums ir abpusēj as attiecības ar veselīgiem cilvēkiem, nevis atkarīgas attiecības ar cilvēkiem, kuri ir emocionāli nepieejami.</p>	<p>Kad pieņemam un atkal apvienojamies ar iekšējo bērnu, mūs vairs nebiedē tuvība, kurā mēs varētu pazust vai kļūt neredzami.</p>

13. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Alkoholisms ir ģimenes slimība, mēs kļuvām par para-alkoholiķiem (līdzatkarīgajiem) un pārņēmām slimības iezīmes, pat ja mēs nepārņēmām dzeršanas paradumu.</p>	<p>Mēs atsakāmies atzīt, ka mūs ir ietekmējusi ģimenes disfunkcija vai ka ģimenē valdīja disfunkcija vai arī to, ka mēs esam pārņēmuši jebkādus savas ģimenes destruktīvos priekšstatus vai uzvedību.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Para-alkoholisma (līdzatkarības) īpašības, kuras pārņēmām, ir identificētas, atzītas un aizgājušas nebūtībā.</p>	<p>Apzinoties savas ģimenes disfunkcijas patiesību, mums vairs nav jāizturas tā it kā ģimenē nebija nekādu problēmu vai jānoliedz to, ka neapzināti mēs turpinām reaģēt uz mūsu bērnībā piedzīvotajām traumām un ievainojumiem.</p>

14. Pazīme

Izdzīvošanas pazīmju saraksts	Pretējo izdzīvošanas pazīmju saraksts
<p>Para-alkoholiķi (līdzatkarīgie) ir drīzāk reaģētāji nevis paši vada savu dzīvi.</p>	<p>Mēs izturamies tā it kā mēs nepavisam neesam tādi kādi bija atkarīgie cilvēki, kuri mūs uzaudzināja.</p>
<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm</p>	<p>Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no pretējām izdzīvošanas pazīmēm</p>
<p>Mēs esam rīcībspējīgi cilvēki, nevis reaģētāji.</p>	<p>Mēs izejam no nolieguma un sākam rīkoties, lai risinātu mūsu posttraumatisko atkarību no vielām, cilvēkiem, vietām un lietām, kuras mums ļauj sagrozīt realitāti un izvairīties no tās.</p>