
Seznam perila

Odrasli otroci alkoholikov (AOOA) & disfunkcionalnih družin, je program dvanajstih korakov & dvanajstih tradicij moških in žensk, ki so odraščali v disfunkcionalnih domovih.

Srečujemo se, da bi si delili svoje izkušnje z odraščanjem v okolju, kjer so nas okužili zloraba, zanemarjanje in travme. To ima še danes vpliv na nas in vpliva na naš odnos do vseh vidikov našega življenja.

AOOA nudi varno in neobsojajoče okolje, ki nam omogoča, da žalujemo za svojim otroštvom in naredimo iskreno inventuro sebe in svoje družine - le tako bomo lahko (1) prepoznali in zdravili temeljne travme, (2) doživeli osvoboditev od sramu in zapuščenosti in (3) postali sami sebi ljubeč starš.

Spodaj je naštetih 14 lastnosti odraslega otroka, poznanih tudi kot "seznam perila". Če se identificirate s katero od teh lastnosti, boste v našem programu morda našli dom. Dobrodošli.

1. Izolirali smo se in strah nas je ljudi in oseb z avtoriteto.
 2. Iščemo odobravanje in v tem iskanju izgubljammo svojo identiteto.
 3. Bojimo se jeznih ljudi in vsakršne osebne kritike.
 4. Bodisi smo postali alkoholiki ali se poročili z njimi ali oboje, ali pa smo našli eno drugo kompulzivno osebnost, kot je deloholik, da bi izpolnili svoje bolne potrebe po zapuščanju.
 5. Življenje živimo z pozicije žrtve in ta šibkost nas privlači v naših ljubezenskih in prijateljskih odnosih.
 6. Imamo čezmerno razvit občutek odgovornosti in lažje nam je ukvarjati se z drugimi kot s sabo; to nam omogoča, da nam ni potrebno od blizu pogledati na lastne napake, itd.
 7. Imamo občutek krivdo, kadar se postavimo zase, namesto da bi popustili drugim.
 8. Postali smo zasvojeni z vznemirjenjem.
 9. Zamenjali smo ljubezen z usmiljenjem in ponavadi "ljubimo" ljudi, ki se jih lahko "usmilimo" in jih "rešujemo".
 10. Potlačili smo svoja čustva iz travmatičnega otroštva ter izgubili sposobnost občutiti ali izraziti svoja čustva, ker to tako zelo boli (zanikanje).
 11. Sebe ostro sodimo in imamo zelo nizek občutek lastne vrednosti.
 12. Smo odvisne osebnosti, ki jih je groza zapuščanja in bodo storile vse, da bi ohranile odnos, da ne bi izkusile bolečih občutkov zapuščanja, ki smo jih doživeli, ko smo živeli z bolnimi ljudmi, ki za nas niso bili nikoli čustveno prisotni.
- Alkoholizem* je družinska bolezen; in postali smo para-alkoholiki ** in prevzeli značilnosti te bolezni, čeprav nismo spili požirka pijače.

Para-alkoholiki ** se na dogodke odzivajo in niso akterji.

* Medtem ko je bil "seznam perila" prvotno ustvarjen za tiste, ki so bili vzgajani v družinah z zlorabo alkohola, je sčasoma naše združenje postalo program za tiste, ki smo bili vzgajani z različnimi vrstami družinske disfunkcionalnosti.

** Para-alkoholik je bil izraz, ki se je na začetku uporabljal za opisovanje tistih, ki so bili prizadeti zaradi alkoholikovega obnašanja. Izraz se je kasneje razvil v besedo soodvisnik. Soodvisni ljudje v otroštvu pridobijo določene lastnosti, zaradi katerih se osredotočajo na želje in potrebe drugih, ne na svoje lastne. Ker so te lastnosti postale problematične v našem odraslem življenju, AOOA meni, da je moramo preučiti, od kod prihajajo in ozdraveti od travm iz otroštva, da bi postali taka oseba, kot smo bili namenjeni.

Druga stran seznama perila

1. Izstopili smo iz izolacije in nimamo nerealnega strahu pred drugimi ljudmi, niti osebam z avtoriteto.
2. Nismo odvisni od drugih, da nam povedo, kdo smo.
3. Avtomatično se več ne bojimo jeznih ljudi in osebne kritike ne obravnavamo več kot grožnjo.
4. Nimamo več kompulzivne potrebe, da bi poustvarili zapuščanje.
5. Nehamo živeti z vidika žrtve in ta značilnost nas v naših pomembnih odnosih ne privlači več.
6. Skrbi za druge ne uporabljamo več kot način, da bi se izognili pogledu na lastne pomanjkljivosti.
7. Ne počutimo se več krive, ko se zavzamemo zase.
8. Izogibamo se opajanja s čustvi in namesto nenehnega vznemirjenja izberemo učinkovite odnose.
9. Sposobni smo razlikovati med ljubeznijo in usmiljenjem in ne mislimo več, da je "reševanje" ljudi, ki se nam "smilijo", dejanje ljubezni.
10. Prišli smo ven iz zanikanja glede našega travmatičnega otroštva in povrnili smo si sposobnost čutenja in izražanja svojih čustev.
11. Nehali smo soditi in obsojati sebe in odkrivamo občutek lastne vrednosti.
12. Rastemo v neodvisnosti in se ne bojimo več zapuščanja. Imamo medsebojno odvisne odnose z zdravimi ljudmi, ne pa odvisnih odnosov z ljudmi, ki so čustveno nedosegljivi.
13. Značilnosti alkoholizma in para-alkoholizma, ki smo jih ponotranjili, smo prepoznali, priznali in odstranili.
14. Smo akterji in nič več pasivni.

Nasproten seznam perila

1. Da zakrijemo svoj strah pred ljudmi in strah pred izolacijo, tragično postanemo točno take avtoritativne osebnosti, ki strašijo druge in povzročijo, da se umaknejo.
2. Da bi se izognili vpletenosti in ujetosti z drugimi ljudmi in se izgubljali v tem procesu, postanemo togo samozadostni. Zavračamo odobravanje drugih.
3. Ljudi prestrašimo z svojo jezo in grožnjo omalovažujoče kritike.
4. Prevladujemo nad drugimi in jih zapuščamo, preden nas oni lahko zapustijo ali pa se v celoti izognemo odnosom z odvisnimi ljudmi. Da ne bi bili prizadeti, se izoliramo in disociiramo ter s tem zapustimo sebe.
5. Življenje živimo z vidika preganjalca in v naših pomembnih odnosih nas privlačijo ljudje, s katerimi lahko manipuliramo in jih nadzorujemo.
6. Smo neodgovorni in osredotočeni nase. Naš napihnjen občutek lastne vrednosti in samopomembnosti nam preprečuje, da bi videli svoje pomanjkljivosti in hibe.
7. Drugim osebam, ko se poskušajo uveljaviti, vzbujamo občutek krivde.
8. Svoj strah preprečimo tako, da ostanemo neobčutljivi in otopeli.
9. Sovražimo ljudi, ki "igrajo" vlogo žrtve in prosijo, da bi bili rešeni.
10. Zanikamo, da smo bili prizadeti in svoja čustva potlačimo z dramatičnim izražanjem "psevdo" čustev.
11. Da bi se zaščitili pred samokaznovanjem, ker nam ni uspelo "rešiti" družine, projeciramo svojo jezo nase na druge in jih kaznujemo namesto sebe.
12. Ogromno mero prikrajšanosti, ki jo čutimo zaradi zapuščenosti v družini, obvladamo s hitrim zapuščanjem odnosov, ki ogrožajo našo »neodvisnost« (drugim ne dovolimo, da pridejo preblizu).
13. Nočemo priznati, da smo prizadeti zaradi družinske disfunkcije ali da je naša družina bila disfunkcionalna ali da smo ponotranjili katero od destruktivnih drž in vedenja v družini.
14. Delamo se, kot da smo popolnoma drugačni od odvisnih ljudi, ob katerih smo odraščali.

Druga stran nasprotnega seznama perila

1. Soočamo se in odpravljamo svoj strah pred ljudmi ter grozo pred izolacijo in prenehamo zastraševati druge s svojo močjo in položajem.
2. Zavedamo se, da je zatočišče, ki smo ga zgradili za zaščito prestrašenega in poškodovanega otroka, postalo zapor, in postali smo pripravljeni tvegati izselitev iz izolacije.
3. S prenovljenim občutkom lastne vrednosti in samozavesti se zavedamo, da se nam ni potrebno več zaščititi tako, da z zaničevanjem, zasmehovanjem in jezo zastrašujemo druge.
4. Sprejemamo in tolažimo osamljenega in poškodovanega notranjega otroka, ki smo ga zapustili in zanikali; lahko prenehamo izživljati svoje strahove pred sovplivanjem in zapuščanjem drugih ljudi.

5. Ker smo celoviti in popolni, ne poskušamo nadzorovati drugih z manipulacijo in silo ali tako, da jih z strahom vežemo na nas, da se mi ne bi počutili izolirane in osamljene.
6. S poglobljeno inventuro odkrivamo svojo resnično identiteto kot sposobnih in vrednih ljudi. S prošnjo za odpravo naših pomanjkljivosti smo osvobojeni bremena manjvrednosti in grandioznosti.
7. Podpiramo in spodbujamo druge pri njihovih prizadevanjih, da bi bili odločni.
8. Odkrijemo, priznamo in izrazimo svoje otroške strahove in se umaknemo iz čustvene omame.
9. Sočutje imamo do vseh, ki so ujeti v »dramski trikotnik« in obupno iščejo rešitev iz norosti.
10. Sprejemamo, da smo bili v otroštvu travmatizirani in smo izgubili sposobnost čutenja. Z uporabo 12 korakov kot programa okrevanja pridobimo sposobnost čutiti in si zapomniti ter postanemo celostna človeška bitja, ki so srečna, vesela in svobodna.
11. Če sprejmemo, da smo bili kot otroci nemočni, da bi »rešili« svojo družino, smo sposobni izpustiti naše sovraštvo do sebe in prenehamo kaznovati sebe in druge, ker niso dovolj ...
12. By accepting and reuniting with the inner child we are no longer threatened by intimacy, by the fear of being engulfed or made invisible.
13. S sprejetjem in ponovno združitvijo z notranjim otrokom nam intimnost ni več grožja, zaradi strahu pred tem, da bi bili ujeti ali nevidni.
14. Ko priznamo resničnost družinske disfunkcije, se nam ni več treba obnašati, kot da nič ni bilo narobe ali nenehno zanikati, da se še vedno nezavedno odzivamo na škodo in poškodbe prizadete v otroštvu.
15. Nehamo živeti v zanikanju in naredimo kaj glede svoje posttravmatske odvisnosti od substanc, ljudi, krajev in stvari, da bi izkrivili in se izognili resničnosti.