

## Anonīmo Līdzatkarīgo preambula

**Anonīmie Līdzatkarīgie** ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kuras kopējais mērķis ir iemācīties veidot veselīgas attiecības.

**Vienīgais nosacījums dalībai ir vēlme mācīties veidot veselīgas un mīlošas attiecības.**

Mēs tiekamies, lai sniegtu savstarpēju atbalstu un dalītos pieredzē ceļā uz sevis izzināšanu, mācoties mīlēt pašiem sevi. Dzīvojot saskaņā ar programmu, katram no mums tiek dota iespēja kļūt arvien godīgākam pret sevi attiecībā uz savu pagātņi un līdzatkarīgo uzvedību.

Mūsu pieredzes un zināšanu pamatā ir Divpadsmit soļi un Divpadsmit tradīcijas. Tie ir mūsu programmas principi un vadlīnijas godīgu un pilnvērtīgu attiecību veidošanai ar sevi un apkārtējiem.

Anonīmo Līdzatkarīgo sadraudzībā mēs mācāmies veidot saskarsmi ar savu Augstāko spēku, kā mēs to saprotam, un ļaujām arī citiem darīt to pašu.

Šis atjaunošanās process ir dziedināšanas dāvana mums. Aktīvi strādājot ar Anonīmo Līdzatkarīgo programmu, mēs ikviens savā dzīvē varam atrast jaunu prieku, sasniegt pieņemšanu un dvēseles mieru.

## Sveiciens (īsā versija)

Mēs sveicam jūs Anonīmo Līdzatkarīgo programmā – vietā, kura sniedz **atvесеjošanos no līdzatkarības**. Šeit ikviens no mums var dalīties savā pieredzē, spēkā un cerībās mūsu ceļā uz neatkarību, kas aizstātu ierobežojumus, un uz mieru, kas aizstātu haosu mūsu attiecībās pašiem ar sevi un citiem.

**Līdzatkarība ir dziļi iesakņojusies, kompulsīva uzvedība.** Tā ir cēlusies no mūsu vairāk vai mazāk disfunkcionālajām (neveselīgajām) ģimenēm. Mēs centāmies izmantot apkārtējos cilvēkus kā mūsu identitātes, pašvērtības un labsajūtas avotus un veidu kā izlīdzināt mūsu bērnības emocionālos zaudējumus. Iespējams, mūsu pagātnē ir arī spēcīgas atkarības, kurās cīnoties ar savu līdzatkarību, dažkārt esam meklējuši izeju.

Mēs visi esam iemācījušies izdzīvot, AL mēs mācāmies dzīvot. Attiecinot AL Divpadsmit Soļus un principus uz mūsu ikdienas dzīvi un attiecībām, gan esošajām, gan pagātnē, mēs varam piedzīvot atbrīvošanos no sava destruktīvā dzīvesveida. Mūsu dalīšanās pieredzē palīdz mums atbrīvoties no pagātnes emocionālajām važām un tagadnes kompulsīvās kontroles.

Neatkarīgi no tā cik traumatiska liktos jūsu pagātne, un, cik izmisīga rādītos tagadne, AL programma dod cerību jaunam sākumam. Mēs jums novēlam **atrast sevi jaunu iekšējo spēku, lai būtu tādi, kādus Dievs jūs ir radījis - brīvus un mīlestības vērtus.**

## Kontakti

☎ 26260750

✉ [info@coda.org.lv](mailto:info@coda.org.lv)

🌐 [www.coda.org.lv](http://www.coda.org.lv)

# ANONĪMIE LĪDZATKARĪGIE

## 12 soļu pašpalīdzības programma



**Mēs sanākam kopā,  
lai mācītos veidot  
veselīgas un mīlošas  
attiecības**

[www.coda.org](http://www.coda.org)

## Līdzatkarības modeļi un raksturojums

Šie modeļi un raksturojumi tiek piedāvāti kā rīks, lai mēs paši sevi novērtētu. Tie it sevišķi var būt noderīgi jaunatnācējiem.

### NOLIEGUMA MODEĻI

- Man sagādā grūtības atpazīt savas emocijas.
- Es noniecinu, mainu nozīmi vai noliedzu to, kā es patiesībā jūtos.
- Es uzskatu sevi par pilnīgi nesavtīgu cilvēku, kurš velta visas pūles citu labā.
- Es nespēju uztvert citu jūtas un vajadzības.
- Es saskatu citos savas negatīvās īpašības.
- Esmu pārliecināts, ka varu parūpēties par savām vajadzībām bez citu palīdzības.
- Es maskēju savas sāpes dažādos veidos, ar dusmām, humoru vai izolāciju.
- Es paužu negativitāti vai agresiju netiešos un pasīvos veidos.
- Es neapzinos to cilvēku nepieejamību, pret kuriem jūtu valdzinājumu.

### ZEMAS PAŠAPZIŅAS MODEĻI

- Man ir grūtības pieņemt lēmumus.
- Es vērtēju savas domas, vārdus un rīcību ārkārtīgi kritiski, nekad neuzskatot sevi par pietiekami labu.
- Es samulstu, kad saņemu atzinību, uzslavu vai dāvanas.
- Es uzskatu, ka citu vērtējums par manām domām, emocijām un uzvedību ir “pareizāks.”
- Es neuzskatu sevi par mīlamu un vērtīgu cilvēku.
- Es nepārtraukti meklēju atzinību un uzlavas, kuras, manuprāt, man pienākas.
- Man ir grūtības atzīt savas kļūdas.
- Es jūtu nepieciešamību izskatīties “pareizi” citu acīs un esmu gatavs pat melot, lai to panāktu.
- Es nespēju lūgt no citiem, lai viņi palīdz man piepildīt manas vajadzības un vēlmes.
- Es uzskatu sevi par pārāku pār citiem.
- Es sagaidu, lai citi man sniegtu drošības sajūtu.
- Man ir grūtības uzsākt, laikā izpildīt un pabeigt darbus.
- Man ir grūtības noteikt veselīgas prioritātes.

### PIEKĀPĪBAS/ KOMPROMISA MODEĻI

- Es esmu pārlieku lojāls un pārāk ilgi palieku man kaitīgās situācijās.
- Es upurēju savas vērtības un godīgumu, lai izvairītos no dusmām un atraidījuma.
- Es atsakos no savām interesēm, lai darītu to, ko vēlas citi.
- Es pārāk modri sekoju līdzi tam kā citi jūtas un pieņemu šīs emocijas kā savējās.
- Es baidos paust savas

domas, emocijas un viedokļus, ja tās nesakrīt ar citu cilvēku domām un viedokļiem.

- Es pieņemu seksuālu uzmanību brīdī, kad patiesībā vēlos mīlestību.

- Es pieņemu lēmumus, nerēķinoties ar sekām.
- Es upurēju savus uzskatus un vērtības, lai gūtu citu atzinību vai izvairītos no pārmaiņām.

### KONTROLES MODEĻI

- Es domāju, ka citi cilvēki nespēj paši par sevi parūpēties.
- Es mēģinu citiem noteikt, kas viņiem jādomā, jā dara vai jā jūtu.
- Es dodu padomus un norādījumus citiem, pat tad, ja tie netiek prasīti.
- Es apvainojos, kad citi atsakās no manas palīdzības vai padomiem.
- Es apberu ar dāvanām un paužu labvēlību tiem cilvēkiem, kurus vēlos ietekmēt.
- Es cenšos radīt seksuālu iekāri, lai izpelnītos atzinību un pieņemšanu.
- Es jūtu nepieciešamību būt vajadzīgam, lai varētu būt attiecībās ar kādu.
- Es pieprasu, lai citi apmierina manas vajadzības.
- Es izmantoju savu šarmu un valdzinājumu, lai pārliecinātu citus, ka spēju izradīt rūpes un līdzjūtību.
- Es izmantoju pārmetumus un kaunu, lai citus emocionāli izmantotu.
- Es atsakos sadarboties, iet uz kompromisiem vai vienoties.
- Es ieņemu vienaldzīgu, bezpalīdzīgu, autoritatīvu vai dusmīgu nostāju, lai ar šādām manipulācijām panāktu sev vēlamo rezultātu.
- Es izmantoju atvērto šķērsli, lai mēģinātu kontrolēt citu izturēšanos.
- Es izliekos, ka piekritu citiem, lai panāktu sev vēlamo.

### IZVAIRĪŠANĀS MODEĻI

- Es ar savu rīcību provocēju apkārtējos noraidīt, atgrūst, kaunināt mani vai paust dusmas pret mani.
- Es esmu kategorisks savos vērtējumos par citu domām, vārdiem vai rīcību.
- Es izvairos no emocionālas, fiziskas vai seksuālas tuvības, lai uzturētu distanci.
- Es pieļauju, lai pieķeršanās cilvēkiem, vietām un lietām novirza mani no attiecību veidošanas un tuvības.
- Es saskarsmē ar cilvēkiem izsakos netieši un esmu izvairīgs, lai neiesaistītos konfliktos un konfrontācijā.
- Es samazinu savas iespējas veidot veselīgas attiecības, atsakoties izmantot atlabšanas instrumentus.
- Es apspiežu savas jūtas un vajadzības, lai nejustos ievainojams.
- Es piesaistu sev cilvēkus, bet atgrūžu tos, kad tie kļūst tuvi.
- Es noraidu iespēju atteikties no savas gribas,

lai pakļautos spēkam, kas augstāks par mani.

- Es uzskatu, ka emociju izrādīšana ir vājuma izpausme.
- Es atturo no atzinības izrādīšanas.

## Anonīmo līdzatkarīgo Divpadsmit apsolījumi

Strādājot ar Anonīmo Līdzatkarīgo programmu, es varu sagaidīt savā dzīvē brīnišķīgas pārmaiņas. Ja es godprātīgi cenšos strādāt ar Divpadsmit soļiem un sekot Divpadsmit tradīcijām...

1. Es iepazīstu jaunu piederības sajūtu. Pazudis tukšuma un vientulības sajūta.
2. Manas bailes vairs nekontrolē mani. Es pārvaru savas bailes un rīkojos drosmīgi, ar godu un cieņu.
3. Es iepazīstu jaunu brīvību.
4. Es atbrīvoju sevi no raizēm, vainas sajūtas un nožēlām par savu tagadni un nākotni. Esmu gana cietis, lai neatkārtotu savas kļūdas.
5. Es iepazīstu jaunu mīlestību, sevis un citu pieņemšanas sajūtu. Es jūtos patiesi mīlams, mīlošs un mīlēts.
6. Es iemācos redzēt sevi līdzvērtīgu citiem. Manas jaunās un atjaunotās attiecības ir ar līdzvērtīgiem partneriem.
7. Esmu spējīgs veidot un uzturēt veselīgas un mīlošas attiecības. Nepieciešamība kontrolēt un manipulēt ar citiem pazudis, iemācoties uzticēties tiem, kas ir uzticības vērti.
8. Es iemācos labot kļūdas attiecībās, lai kļūtu mīlošāks, tuvāks un atbalstošāks. Man ir izvēle veidot saskarsmi ar savu ģimeni ar cieņu pret viņiem un sev drošā veidā.
9. Es apzinos, ka esmu vērtīgs un neatkārtojams.
10. Man vairs nav nepieciešams paļauties tikai uz citiem, lai apzinātos savu vērtību.
11. Es uzticos vadībai, ko saņemu no sava Augstākā spēka un ticu savām spējām.
12. Pakāpeniski manā dzīvē ienāk dvēseles miers, spēks un garīgā izaugsme.