



Zoznam obrátených črt dospelého dieťaťa po uzdravení

- 1) Čelíme svojmu strachu z ľudí a hrôze z izolácie, riešime ich a prestávame iných zastrašovať svojou mocou a postavením.
- 2) Uvedomujeme si, že útočisko, ktoré sme si vybudovali na ochranu toho vystrašeného a zraneného dieťaťa v našom vnútri, sa stalo väzením, a tak sme ochotní riskovať a vyjsť z izolácie.
- 3) Vďaka svojmu znovu nadobudnutému pocitu vlastnej hodnoty a sebaúcty si uvedomujeme, že už nie je potrebné chrániť samých seba tým, že zastrašujeme druhých opovrhovaním, zosmiešňovaním a hnevom.
- 4) Prijímame a utešujeme to izolované a zranené Vnútorné dieťa, ktoré sme opustili a popreli, a tým sa zbavujeme potreby konať na základe strachu, že sa zapletieme do vzťahov a následne budeme opustení.
- 5) Tým, že sme celiství, sa už nesnažíme kontrolovať druhých prostredníctvom manipulácie a nátlaku a nepripúťavame si ich k sebe zo strachu len preto, aby sme sa vyhli pocitu izolácie a osamelosti.
- 6) Pomocou dôkladnej inventúry objavujeme svoju skutočnú identitu schopných a hodnotných ľudí. Tým, že žiadame o odstránenie svojich nedostatkov, oslobodzujeme sa od ťarchy menejcennosti aj vlastnej veľkoleposti.
- 7) Podporujeme a povzbudzujeme iných v ich úsilí byť asertívni.
- 8) Odkrývame, priznávame si a vyjadrujeme svoje strachy z detstva a vystupujeme z emocionálnej intoxikácie.
- 9) Máme súcit s každým, kto je uväznený v „dramatickom trojuholníku“ a zúfalo hľadá cestu von zo šialenstva.
- 10) Prijímame, že sme boli v detstve traumatizovaní a stratili sme schopnosť cítiť. Používaním Dvanástich krokov ako programu uzdravovania znovu nadobúdame schopnosť cítiť a pamätať si a stávame sa celistvými ľudskými bytosťami, ktoré sú šťastné, radostné a slobodné.
- 11) Keď prijmeme, že ako deti sme boli bezmocní, aby sme „zachránili“ svoju rodinu, dokážeme uvoľniť nenávisť voči sebe a prestaneme trestať seba aj iných za to, že nie sme dosť dobrí.
- 12) Tým, že prijímame svoje Vnútorné dieťa a opäť sa s ním spájame, už nemáme strach z intimity ani z toho, že nás vzťahy pohltia, alebo v nich budeme neviditeľní.
- 13) Tým, že si uvedomujeme realitu o rodinnej dysfunkcii, už nemusíme predstierať, že sa nič zlé nestalo, ani popierať, že stále podvedome reagujeme na ubližovanie a zranenia z detstva.
- 14) Prestávame popierať a začíname riešiť svoju posttraumatickú závislosť od látok, ľudí, miest a vecí, ktorá nám pomáhala prekrútiť realitu a vyhnúť sa jej.