



## Оборотная сторона Другого списка характерных особенностей

- 1) Мы признаём и отпускаем страх перед людьми и боязнь изоляции. Перестаём использовать власть и своё положение, чтобы запугивать других.
- 2) Мы понимаем, что убежище, которое выстроили для испуганного и раненого Внутреннего ребёнка, стало для него тюрьмой, и мы преисполняем готовностью выйти из изоляции.
- 3) Мы обретаем чувство своей истинной ценности и достоинства, и нам больше не нужно защищать себя, унижая других презрением, насмешками и злобой.
- 4) Мы принимаем и утешаем своего Внутреннего ребёнка, которого до этого лишь покидали и отвергали. Так исчезает потребность отыгрывать страх слияния и покинутости в отношениях с другими людьми.
- 5) Наша личность становится целостной и наполненной. Нам больше не нужно контролировать окружающих, манипулировать ими, давить на них или привязывать к себе страхом лишь для того, чтобы заглушать ощущение одиночества и изоляции.
- 6) Глубоко изучив себя, мы находим истинную личность – ценную и значимую. Мы просим избавить нас от дефектов характера и освобождаемся от груза неполноценности и комплекса величия.
- 7) Мы поддерживаем других и помогаем им отстаивать себя.
- 8) Мы обнажаем свои детские страхи, признаём и выражаем их. Мы приходим к эмоциональной трезвости.
- 9) Мы с состраданием относимся к тем, кто оказался в треугольнике «Жертва-Спасатель-Преследователь» и отчаянно пытается вырваться из него.
- 10) Мы принимаем свои детские травмы и потерю способности чувствовать. Следуя двенадцатишаговой программе исцеления, мы восстанавливаем способность чувствовать и осознавать, обретаем целостность, а в ней – счастье, радость и свободу.
- 11) Осознавая, что ребёнок не в силах спасти свою семью, мы отпускаем ненависть к себе, перестаём наказывать себя и окружающих за проигрыш.
- 12) Мы принимаем Внутреннего ребёнка и воссоединяемся с ним, нас больше не пугает близость, мы не боимся, что другой человек поглотит нас или бросит.
- 13) Когда мы осознаём, что наша семья действительно была дисфункциональной, нам больше не нужно притворяться, будто всё в порядке, или отрицать, что мы по-прежнему бессознательно отыгрываем шаблоны поведения раненого и травмированного ребёнка.
- 14) Мы выходим из отрицания и начинаем работать со своими посттравматическими зависимостями от вещей, людей, мест и ситуаций, которые раньше помогали избегать реальности или исказить её.