



Druga strona Listy cech DDA

- 1) Wychodzimy z izolacji i przestajemy irracjonalnie bać się innych ludzi, nawet tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
- 2) Nie uzależniamy tego, kim jesteśmy, od opinii innych.
- 3) Przestajemy odruchowo bać się rozszłoszczonych ludzi i nie odbieramy już osobistej krytyki jako zagrożenia.
- 4) Nie mamy kompulsywnej potrzeby odtwarzania porzucenia.
- 5) Przestajemy przeżywać życie z punktu widzenia ofiary; ta cecha nie pociąga nas w naszych ważnych relacjach.
- 6) Nie wykorzystujemy bycia „wspólnikiem” jako sposobu na to, by unikać przyglądania się naszym własnym wadom.
- 7) Nie czujemy się winni, gdy bronimy własnych praw i przekonań.
- 8) Unikamy nietrzeźwości emocjonalnej i zamiast ciągłego niepokoju wybieramy dobrze funkcjonujące relacje.
- 9) Potrafimy odróżnić miłość od litości i nie uważamy, że „ratowanie” ludzi, nad którymi się „litujemy”, jest aktem miłości.
- 10) Wychodzimy z zaprzeczania naszemu traumatycznemu dzieciństwu i odzyskujemy zdolność do odczuwania i wyrażania własnych emocji.
- 11) Przestajemy osądzać i potępiać samych siebie; odkrywamy własną wartość.
- 12) Stajemy się niezależni i nie boimy się już porzucenia. Budujemy oparte na wzajemności relacje ze zdrowymi ludźmi, zamiast opartych na zależności relacji z ludźmi, którzy są emocjonalnie niedostępni.
- 13) Cechy choroby alkoholowej i współuzależnienia, które przyswoiliśmy, są przez nas identyfikowane, uznawane i usuwane.
- 14) Jesteśmy osobami, które działają, a nie reagują.