



## *Kito Skalbinių sąrašo antra pusė*

- 1) Mes stojame akistaton su kitų žmonių bei izoliacijos baime ir su ja susitvarkome. Nustojame baiginti kitus savo galia ir pareigomis.
- 2) Mes suvokiame, kad šventovė, kurią sukūrėme, jog apsaugotume savo išsigandusį ir sužeistą Vidinį vaiką, mums tapo kalėjimu. Ryžtamės surizikuoti ir išeiti iš atskirties.
- 3) Atgaivinę savivertę ir pasitikėjimą savimi suprantame, kad daugiau nereikia saugoti savęs ir gąsdinti kitų niekinant, išjuokiant ar pykstant.
- 4) Mes priimame ir nuraminame atsiskyrusį, sužeistą Vidinį vaiką, kurį buvome apleidę ir išsižadėję. Taip nebetenka atkurti savo baimių, jog įsivelsime į santykius ir mus apleis.
- 5) Jausdami pilnatvę nesistengiame kontroliuoti kitų manipuliacijomis ar jėga. Nepriirišame jų prie savęs įbauginami, jog išvengtume atsiskyrimo ar vienatvės.
- 6) Atlikdami gilią asmeninę analizę atrandame savo tikrąją asmenybę, kuri yra gabi ir verta bendravimo. Prašydami pašalinti mūsų būdo trūkumus išsilaisviname nuo menkavertiškumo ir grandioziškumo naštos.
- 7) Mes palaikome ir drąsiname kitus, kai jie siekia išlikti tvirti.
- 8) Mes atrandame, įsisąmoniname ir išreiškiame vaikystės baimes bei nutraukiame emocinę intoksikaciją.
- 9) Mes užjaučiame bet kurį žmogų, kuris įkalintas dramos trikampyje ir desperatiškai ieško kelio iš beprotybės.
- 10) Mes priimame tai, kad buvome traumuoti vaikystėje ir praradome gebėjimą jausti. Dirbdami pagal Dvylikos žingsnių sveikimo programą atgauname gebėjimą jausti ir prisiminti. Tampame visaverčiais žmonėmis, kurie yra laimingi, džiaugsmingi ir laisvi.
- 11) Pripažindami, jog vaikystėje buvome bejėgiai išgelbėti savo šeimą, gebame paleisti neapykantą sau ir nustoti bausti save bei kitus už tai, kad nesame pakankami.
- 12) Priimdami ir susivienydami su Vidiniu vaiku daugiau nebebijome artumo, t.y. nenuogaustaujame, kad santykiuose būsime užgožti ar priversti būti nematomi.
- 13) Pripažindami disfunkcinės šeimos realybę daugiau nebeturime elgtis taip, lyg nieko blogo neįvyko ar neigti, kad vis dar nesąmoningai reaguojame į vaikystėje patirtą žalą.
- 14) Nustojame neigti ir ryžtamės nugalėti potrauminę priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų, žmonių, vietų ir dalykų, nes ji padėjo mums iškreipti realybę ir jos vengti.