



## *Druga strona Innej listy cech DDA*

- 1) Stawiamy czoła naszemu lękowi przed ludźmi i przerażeniu, jakie budzi w nas izolacja, przez co przełamujemy ten lęk oraz przerażenie i przestajemy zastraszać innych naszą władzą i pozycją.
- 2) Zdajemy sobie sprawę z tego, że schronienie, które zbudowaliśmy, aby chronić przestraszone i zranione dziecko w nas, zmieniło się w więzienie; stajemy się gotowi zaryzykować wyjście z izolacji.
- 3) Dzięki odbudowanemu poczuciu własnej wartości i odzyskanemu szacunkowi do samego siebie zdajemy sobie sprawę, że nie musimy już dłużej chronić siebie poprzez zastraszanie innych złością, pogardą i ośmieszaniem.
- 4) Akceptujemy i pocieszamy odizolowane i zranione Wewnętrzne Dziecko, które porzuciliśmy i którego się wyrzekliśmy, a tym samym nie potrzebujemy już odreagowywać w relacjach z ludźmi lęku przed porzuceniem oraz przed emocjonalnym uwikłaniem.
- 5) Ponieważ jesteśmy zintegrowani i kompletni, już nie próbujemy kontrolować innych za pomocą manipulacji i przymusu ani przywiązywać ich do siebie poprzez zastraszanie, aby uniknąć poczucia izolacji i samotności.
- 6) Dzięki gruntownemu obrachunkowi odkrywamy naszą prawdziwą tożsamość: jesteśmy zdolnymi i wartościowymi ludźmi. Gdy prosimy o usunięcie naszych niedoskonałości, jesteśmy uwalniani od przytłaczającego poczucia niższości i wyższości.
- 7) Wspieramy innych i dodajemy im odwagi, kiedy starają się być asertywni.
- 8) Odkrywamy, uznajemy i wyrażamy nasze lęki z dzieciństwa; trzeźwiejemy emocjonalnie.
- 9) Współczujemy każdemu, kto jest uwięziony w „trójkącie dramatycznym” i rozpaczliwie szuka drogi wyjścia z szaleństwa.
- 10) Akceptujemy fakt, że w dzieciństwie doświadczyliśmy traumy i straciliśmy zdolność odczuwania. Korzystając z Dwunastu Kroków jako programu zdrowienia, odzyskujemy zdolność do odczuwania oraz pamiętania i stajemy się kompletnymi istotami ludzkimi, które są szczęśliwe, radosne i wolne.
- 11) Akceptując to, że w dzieciństwie byliśmy bezsilni i nie mogliśmy „uratować” naszej rodziny, jesteśmy w stanie wyzbyć się nienawiści do siebie i przestać karać siebie i innych za to, że byliśmy niewystarczający.
- 12) Akceptując nasze Wewnętrzne Dziecko i ponownie się z nim łącząc, nie czujemy już lęku przed bliskością w relacji, nie boimy się, że się w niej zatracimy lub że staniemy się nieważni.
- 13) Uznając fakt istnienia rodzinnej dysfunkcji, nie musimy już dłużej zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku ani zaprzeczać temu, że wciąż nieświadomie reagujemy na krzywdy i urazy z dzieciństwa.
- 14) Przestajemy zaprzeczać naszej pourazowej zależności od substancji, ludzi, miejsc i rzeczy, która zniekształca rzeczywistość i pozwala nam jej unikać, i zaczynamy zajmować się tym problemem.