



Оборотная сторона Другого списка

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 преисполняемся 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 веществ, людей, мест и ситуаций, которые раньше помогали избегать реальности или исказить её.