



## *De Keerzijde van de Waslijst*

- 1) We komen uit ons isolement en zijn niet onrealistisch bang voor andere mensen, zelfs niet voor autoriteitsfiguren.
- 2) We zijn niet afhankelijk van anderen om ons te vertellen wie we zijn.
- 3) We zijn niet meer automatisch bang voor boze mensen en beschouwen persoonlijke kritiek niet langer als bedreigend.
- 4) We hebben niet meer de ziekelijke drang om opnieuw verlatenheid te creëren.
- 5) We stoppen te leven vanuit het standpunt van een slachtoffer en voelen ons niet meer aangetrokken door deze karakterzwakte in onze belangrijke relaties.
- 6) We gebruiken facilitering niet meer om het kijken naar onze eigen tekortkomingen te vermijden.
- 7) We voelen ons niet schuldig als we voor onszelf opkomen.
- 8) We vermijden emotionele vergiftiging en kiezen voor emotioneel stabiele relaties boven voortdurende onrust.
- 9) We zijn in staat om liefde van medelijden te onderscheiden en denken niet meer dat het "redder" van mensen met wie wij "medelijden" hebben een daad van liefde is.
- 10) We komen uit de ontkenning van onze traumatische jeugd en herwinnen het vermogen om onze emoties te voelen en uit te drukken.
- 11) We stoppen met het oordelen over en veroordelen van onszelf en ontdekken een gevoel van eigenwaarde.
- 12) We groeien in onafhankelijkheid en zijn niet langer doodsbang voor verlatenheid. We hebben wederkerige relaties met gezonde personen, geen afhankelijke relaties met mensen die emotioneel niet beschikbaar zijn.
- 13) De eigenschappen van alcoholisme en para-alcoholisme die we hebben overgenomen, zijn geïdentificeerd, erkend en verwijderd.
- 14) Wij zijn actors<sup>1</sup>, geen reactors<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Actor = Persoon die een bewuste keuze maakt voor de manier waarop hij/zij zal reageren en nadenkt over gepaste gedragingen, i.p.v. automatisch te handelen vanuit een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

<sup>2</sup> Reactor = Persoon die automatisch handelt vanuit onbewust kind-zijn en terugvalt in gedragingen die corresponderen met een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.  
Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [acawsoec.com](http://acawsoec.com) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc. All rights reserved