



## *De Keerzijde van de Andere Waslijst*

- 1) We zien onze angst voor mensen en isolatie onder ogen en lossen deze op en stoppen anderen te intimideren met onze macht en positie.
- 2) We beseffen dat het door ons gebouwde toevluchtsoord om het bange en gewonde kind te beschermen, een gevangenis is geworden en we worden bereid het risico te nemen om uit ons isolement te komen.
- 3) Met ons herstelde gevoel van zelfwaardering en eigenwaarde realiseren we ons, dat het niet langer nodig is om onszelf te beschermen door anderen te intimideren met minachting, spot en woede.
- 4) We accepteren en troosten het geïsoleerde en gekwetste innerlijke kind dat we hebben verlaten en verloochend, en daarmee maken we een einde aan de drang om onze angsten voor verstriking en verlatenheid op andere mensen af te reageren.
- 5) Doordat we geheeld en compleet zijn, proberen we anderen niet langer te controleren door manipulatie en onderdrukking, en aan ons te binden met angst, om te voorkomen dat we ons geïsoleerd en alleen voelen.
- 6) Door een diepgaande inventarisatie van onszelf, ontdekken we onze ware identiteit als bekwame, waardevolle mensen. Door te vragen onze tekortkomingen weg te laten nemen, worden we bevrijd van de last van minderwaardigheid en superioriteitswaan.
- 7) Wij steunen en stimuleren anderen in hun inspanningen om assertief te zijn.
- 8) We ontdekken, erkennen en uiten onze kinderangsten en trekken ons terug van emotionele vergiftiging.
- 9) We hebben medeleven met iedereen die gevangen zit in de "dramadriehoek" en wanhopig op zoek is naar een uitweg uit de waanzin.
- 10) We accepteren dat we in onze kindertijd getraumatiseerd zijn, en daardoor ons vermogen om te voelen verloren zijn. Door gebruik van de 12 Stappen als herstelprogramma herwinnen we het vermogen om te voelen en te herinneren en worden we geheelde personen die gelukkig, blij en vrij zijn.
- 11) Door te accepteren dat we als kinderen machteloos waren in het "redden" van onze familie, zijn we in staat om onze zelfhaat te laten gaan en te stoppen onszelf en anderen te straffen voor het feit dat we niet goed genoeg zijn.
- 12) Door de acceptatie van en de hereniging met het innerlijke kind voelen wij ons niet langer bedreigd door intimiteit, door de angst om opgeslokt of onzichtbaar te worden.
- 13) Door de realiteit van het disfunctioneren van het gezin te erkennen, hoeven we niet langer te doen alsof er niets aan de hand is, of te blijven ontkennen dat we nog steeds onbewust reageren op het aangedane leed en letsel uit de kindertijd.
- 14) We stoppen met ontkennen en doen iets aan onze posttraumatische afhankelijkheid van middelen, mensen, plaatsen en dingen waarmee we de werkelijkheid vervormden en vermeden.

**Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.**

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