



## "الوجه المعاكس للقائمة الطويلة الأخرى"

- 1) نواجه ونعالج خوفنا من الناس و فزعنا من العزلة ونتوقف عن إخافة الآخرين بقوتنا ومنصبتنا.
- 2) ندرك أن الملاذ الذي بنيناه لحماية الطفل الخائف والجريح بداخلنا أصبح سجنًا ونصبح مستعدين للمخاطرة بالخروج من العزلة.
- 3) مع إحساسنا الجديد بالقيمة الشخصية وبتقدير الذات، ندرك أنه لم يعد من الضروري حماية أنفسنا عن طريق تخويف الآخرين بالازدراء، والسخرية، والغضب.
- 4) نقبل ونوحي الطفل الداخلي المعزول والمجروح الذي هجرناه وبتصلنا منه، وبالتالي نهني الحاجة إلى ممارسة مخاوفنا من التورط والهجر مع الآخرين.
- 5) لأننا كلُّ مكمّلون، لم نعد نحاول السيطرة على الآخرين من خلال التلاعب والإجبار وربطهم بنا عن طريق الخوف لكي نتجنب الشعور بالعزلة والوحدة.
- 6) من خلال الجرد المتعمق لأنفسنا، نكتشف هويتنا الحقيقية كأشخاص قادرين وذوي قيمة. ومن خلال طلب إزالة نقائصنا، نتحرر من عبء الدونية والعظمة.
- 7) ندعم ونشجع الآخرين في جهودهم لإثبات أنفسهم.
- 8) نكشف عن مخاوف طفولتنا، ونعترف بها ونعبر عنها، ونسحب من الثمالة العاطفية.
- 9) نتعاطف مع أي شخص عالق في "مثلث الدراما" وبحث بحرقه عن مخرج من الجنون.
- 10) نتقبل أننا تعرّضنا للصددمات في الطفولة وفقدنا القدرة على الشعور. باستخدام الخطوات الاثنتي عشرة كبرنامج للتعافي، نستعيد القدرة على الشعور والتذكر ونصبح بشرًا مكتملين، وسعداء، ومبتهجين، وأحرارًا.
- 11) من خلال قبولنا أننا كنّا بلا قوة كأطفال على "إنقاذ" أسرنا، نستطيع التخلي عن كراهيتنا للذات والتوقف عن معاقبة أنفسنا والآخرين على عدم الكفاية.
- 12) عن طريق قبول الطفل الداخلي ولم الشمل معه، نتوقف عن الشعور بالتهديد من الحميمية أو الخوف من الإغراق في العلاقات أو من أن يفرض علينا أن نكون غير مرئيين.
- 13) عن طريق الاعتراف بحقيقة الخلط الوظيفي الأسري، لم نعد مضطربين للتصرف كما لو لم يكن هناك أي خطأ أو الاستمرار في إنكار أننا ما زلنا نقوم برد فعل لاواع تجاه الأذى والجرح الذي تعرّضنا له كأطفال.
- 14) نتوقف عن الإنكار ونفعل شيئاً تجاه اعتمادية ما بعد الصدمة على المواد، والأشخاص، والأماكن، والأشياء، والتي استخدمناها لتشوبه وتجنّب الواقع.