



## *L'Altro Lato della Lista del Bucato*

- 1) Usciamo dall'isolamento e non abbiamo paura irrealisticamente delle altre persone, anche delle figure autoritarie.
- 2) Non facciamo affidamento sugli altri per farci dire chi siamo.
- 3) Non siamo automaticamente spaventati dalle persone arrabbiate e non consideriamo più le critiche personali come una minaccia.
- 4) Non sentiamo il bisogno compulsivo di ricreare uno stato di abbandono.
- 5) Smettiamo di vivere la vita dal punto di vista di vittime e non siamo attratti da questa caratteristica nelle nostre relazioni importanti.
- 6) Non facilitiamo un comportamento scorretto altrui come un modo per evitare di guardare alle nostre debolezze.
- 7) Non ci sentiamo in colpa quando difendiamo noi stessi.
- 8) Evitiamo l'intossicazione emotiva e scegliamo relazioni praticabili invece di un costante turbamento.
- 9) Siamo in grado di distinguere l'amore dalla pietà, e non pensiamo che "salvare" le persone che "compatiamo" sia un atto d'amore.
- 10) Usciamo dalla negazione della nostra infanzia traumatica e riacquistiamo la capacità di sentire ed esprimere le nostre emozioni.
- 11) Smettiamo di giudicare e condannare noi stessi e scopriamo un senso di autostima.
- 12) La nostra indipendenza cresce e non siamo più terrorizzati dall'abbandono. Abbiamo relazioni in cui c'è interazione con persone sane e non relazioni dipendenti con persone emotivamente non disponibili.
- 13) Le caratteristiche dell'alcolismo e del para-alcolismo che abbiamo interiorizzato vengono identificate, riconosciute e rimosse.
- 14) Siamo persone che scelgono di agire, invece di reagire.