



## *L'Altro Lato dell'Altra Lista del Bucato*

- 1) Affrontiamo e risolviamo la nostra paura delle persone e la nostra paura dell'isolamento e smettiamo di intimidire gli altri con il nostro potere e la nostra posizione.
- 2) Ci rendiamo conto che il santuario che abbiamo costruito per proteggere il bambino spaventato e ferito al suo interno è diventato una prigione e diventiamo disposti a rischiare di uscire dall'isolamento.
- 3) Con il nostro rinnovato senso di autostima e autostima ci rendiamo conto che non è più necessario proteggerci intimidendo gli altri con disprezzo, ridicolo e rabbia.
- 4) Accettiamo e confortiamo il bambino interiore isolato e ferito che abbiamo abbandonato e rinnegato, e quindi poniamo fine al bisogno di sfogarsi le nostre paure di fusione e abbandono con altre persone.
- 5) Poiché siamo integri e completi, non cerchiamo più di controllare gli altri attraverso la manipolazione e la forza e li leghiamo a noi con la paura per evitare di sentirci isolati e soli.
- 6) Attraverso il nostro inventario approfondito scopriamo la nostra vera identità di persone capaci e meritevoli. Chiedendo di avere i nostri difetti rimossi, siamo liberati dal peso dell'inferiorità e della grandiosità.
- 7) Sosteniamo e incoraggiamo gli altri nei loro sforzi per essere assertivi.
- 8) Scopriamo, riconosciamo ed esprimiamo le nostre paure infantili e ci ritiriamo dall'intossicazione emotiva.
- 9) Abbiamo compassione per chiunque sia intrappolato nel "triangolo del dramma" e stia disperatamente cercando una via d'uscita dall'insanità mentale.
- 10) Accettiamo di essere stati traumatizzati nell'infanzia e di aver perso la capacità di provare sentimenti. Utilizzando i 12 Passi come un programma di recupero, riacquistiamo la capacità di sentire e di ricordare, diventiamo esseri umani integri, felici, gioiosi e liberi.
- 11) Accettando di essere stati impotenti come bambini a "salvare" la nostra famiglia, siamo in grado di rilasciare il nostro odio per noi stessi e di smettere di punire noi stessi e gli altri per non essere abbastanza.
- 12) Accettando e riunendoci con il bambino interiore non siamo più minacciati dall'intimità, dalla paura di essere inghiottiti o resi invisibili.
- 13) Riconoscendo la realtà della disfunzione familiare, non dobbiamo più agire come se nulla fosse sbagliato o continuare a negare che stiamo ancora reagendo inconsciamente ai danni e alle lesioni infantili.
- 14) Smettiamo di negare e facciamo qualcosa per la nostra dipendenza post-traumatica da sostanze, persone, luoghi e cose per distorcere ed evitare la realtà.