



反転もう一つのランドリーリスト

1. 私たちは人への恐怖と孤立への不安に直面し解決し、力や地位で他者を威圧するのをやめる。
2. 私たちは傷つき怯えた内なる子どもを守るために築いた聖域が自らの牢獄となったことに気づき、思い切って孤立から抜け出す気持ちになる。
3. 新たに手にした自己肯定感と自尊心により、私たちはもはや軽蔑、嘲笑、怒りで他者を威圧して自分を守る必要がないことに気づく。
4. 私たちが否認し見捨ててきたインナーチャイルド、その傷つき孤立したインナーチャイルドを受け入れ慰めることで、私たちは他者に巻き込まれ見捨てられる恐怖を行動化する必要がなくなる。
5. 私たちは健全かつ完全な存在なので、操作や強制を通じて人をコントロールしたり、孤立し一人ぼっちでいる感覚を避けるために人を自分に縛りつけたりするのをやめる。
6. 徹底した棚卸しを通して、私たちは有能で価値ある人としての真のアイデンティティを発見する。欠点を取り除いてくださいと頼むことで劣等感と尊大さの重荷から解放される。
7. 私たちは他者が自己主張しようとする取り組みを支援します。
8. 私たちは子ども時代の恐れを発見し認め表現し、情緒的酩酊状態から抜け出る。
9. 私たちは「ドラマの三角形」の罫にはまって狂気から抜け出る道を必死で探し求めている人たち全てに深く同情する。
10. 私たちは子ども時代にトラウマを負い感情を感じる力を失ったことを受け入れる。12 ステップを回復のプログラムとして用いて、私たちは感じ思い出す力を取り戻し、幸せで自由に喜びに満ちた健全な人間となる。
11. 子どもとして家族を「救う」ことに無力であったと受け入れることで、私たちは自分への憎悪を手放し自分と他者を罰するのをやめられる。
12. インナーチャイルドを受け入れその子と再び一体になることで、私たちは巻き込まれ透明人間にされる恐怖をもたらす親密な関係を脅威と感じなくなる。
13. 私たちは家族の機能不全の現実を認めることで、何も問題がないかのように振るまったり、子ども時代の傷と痛手に未だに反応していることを否認し続ける必要がなくなる。
14. 私たちは否認をやめ、トラウマ後の依存—現実を歪め避けるために物質、人間、場所、モノへ依存すること—に対処する。