



Η Αντεστραμμένη Άλλη Λίστα

- 1) Κοιτάμε κατάματα και ξεπερνάμε το φόβο που έχουμε για τους ανθρώπους και τον τρόπο μας για την απομόνωση και σταματάμε να εκφοβίζουμε τους άλλους με την εξουσία και τη θέση μας.
- 2) Συνειδητοποιούμε ότι το «καταφύγιο» που χτίσαμε για να προστατέψουμε το τρομαγμένο και πληγωμένο παιδί μέσα μας έχει γίνει μια φυλακή και γινόμαστε πρόθυμοι να ρισκάρουμε να βγούμε από την απομόνωση.
- 3) Με την ανανεωμένη μας αίσθηση αυτοξίας και αυτο-εκτίμησης συνειδητοποιούμε ότι δε χρειάζεται πλέον να προστατεύουμε τον εαυτό μας μέσα από το να τρομοκρατούμε τους άλλους με περιφρόνηση, ντροπιασμά και θυμό.
- 4) Αποδεχόμαστε και παρηγορούμε το απομονωμένο και πληγωμένο εσωτερικό παιδί που έχουμε εγκαταλείψει και αποκηρύξει και έτσι απελευθερωνόμαστε από την ανάγκη να ξεσπάμε με έναν ψυχαναγκαστικό τρόπο το φόβο μας της υπερεμπλοκής και της εγκατάλειψης από άλλους ανθρώπους.
- 5) Επειδή νιώθουμε ολόκληροι και πλήρεις δεν προσπαθούμε πλέον να ελέγξουμε τους άλλους μέσω χειραγώγησης και πίεσης και να τους «δέσουμε» με μας μέσω εκφοβισμού, για να αποφύγουμε να νιώσουμε απομονωμένοι και μόνοι.
- 6) Μέσα από τη σε βάθος απογραφή μας ανακαλύπτουμε την αληθινή μας ταυτότητα- είμαστε ικανοί, αξιόλογοι άνθρωποι. Με το να ζητήσουμε να απομακρυνθούν οι ελλείψεις του χαρακτήρα μας ελευθερωνόμαστε από το φορτίο της αίσθησης κατωτερότητας και της μεγαλομανίας.
- 7) Στηρίζουμε και ενθαρρύνουμε τους άλλους στην προσπάθειά τους να υπερασπίζονται τον εαυτό τους.
- 8) Ξεσκεπάζουμε, αναγνωρίζουμε και εκφράζουμε τους φόβους της παιδικής μας ηλικίας και απομακρυνόμαστε από τη συναισθηματική μέθη.
- 9) Νιώθουμε συμπόνια για οποιονδήποτε είναι παγιδευμένος στο «τρίγωνο του δράματος» και ψάχνει απεγνωσμένα μία διέξοδο από τον παραλογισμό.
- 10) Αποδεχόμαστε ότι κατά την παιδική μας ηλικία υποστήκαμε τέτοιο τραύμα που χάσαμε την ικανότητα να αισθανόμαστε. Χρησιμοποιώντας τα 12 Βήματα ως ένα πρόγραμμα ανάρρωσης, ανακτούμε την ικανότητα να αισθανόμαστε και να θυμόμαστε και γινόμαστε ολοκληρωμένοι άνθρωποι, ευτυχισμένοι, χαρούμενοι και ελεύθεροι.
- 11) Δεχόμαστε ότι ήμασταν ανίσχυροι ως παιδιά να «σώσουμε» την οικογένειά μας κι έτσι μπορούμε να αποδεσμευτούμε από το μίσος για τον εαυτό μας και να σταματήσουμε να τιμωρούμε τον εαυτό μας και τους άλλους για το ότι δεν ήμασταν επαρκείς.
- 12) Μέσα από το να αποδεχόμαστε και επανασυνδεόμαστε με το εσωτερικό παιδί δε νιώθουμε πλέον ότι απειλούμαστε από την οικειότητα, δε φοβόμαστε ότι θα αφανιστούμε ή ότι θα γίνουμε αόρατοι.
- 13) Μέσα από το να αποδεχόμενοι την πραγματικότητα της οικογενειακής δυσλειτουργίας δε χρειάζεται πλέον να παριστάνουμε ότι τίποτα δεν πήγε στραβά ή να συνεχίζουμε να αρνούμαστε ότι ακόμα αντιδρούμε ασυνείδητα σε παιδικές πληγές και τραύματα.
- 14) Βγαίνουμε από την άρνηση και αντιμετωπίζουμε τη μετατραυματική μας εξάρτηση από ουσίες, ανθρώπους, μέρη και καταστάσεις, με την οποία διαστρεβλώνουμε και αποφεύγουμε την πραγματικότητα.