



Reversul Listei pentru Spălătorie

- 1) Ieșim din izolare și nu mai suntem temători, în mod nerealist, de alți oameni, nici chiar de figurile autoritare.
- 2) Nu depindem de ceilalți să ne spună cine suntem.
- 3) Nu suntem înfricoșați, în mod automat, de oamenii furioși și nu mai privim critica personală ca pe o amenințare.
- 4) Nu mai avem nevoia compulsivă de a recrea abandonul.
- 5) Ne oprim din a ne mai trăi viața din punctul de vedere al victimelor și nu mai suntem atrași de această trăsătură în relațiile noastre importante.
- 6) Nu mai folosim întreținerea celorlalți drept modalitate de a evita să ne uităm la propriile noastre slăbiciuni.
- 7) Nu ne simțim vinovați când ne luăm apărarea.
- 8) Evităm intoxicația emoțională și alegem relații funcționale în locul tulburării constante.
- 9) Suntem capabili să distingem dragostea de milă și nu mai credem că „salvarea” oamenilor de care ne este milă este o acțiune venită din iubire.
- 10) Ieșim din negare în privința copilărilor noastre traumatice și ne recâștigăm abilitatea de a simți și de a ne exprima emoțiile.
- 11) Ne oprim din a ne mai judeca și din a ne mai condamna și descoperim simțul valorii de sine.
- 12) Devenim mai independenți și nu mai suntem îngroziți de abandon. Avem relații interdependente cu oameni sănătoși, nu relații dependente cu oameni care sunt indisponibili emoțional.
- 13) Caracteristicile alcoolismului și ale para-alcoolismului pe care le-am internalizat sunt identificate, recunoscute și înlăturate.
- 14) Suntem activi, nu reactivi.