



Reversul Celeilalte Liste pentru Spălătorie

- 1) Ne înfruntăm și ne rezolvăm frica noastră de oameni și groaza noastră de izolare și încetăm să îi mai intimidăm pe ceilalți cu puterea și poziția noastră.
- 2) Realizăm că sanctuarul pe care l-am clădit ca să ne protejăm copilul interior înfricoșat și rănit a devenit o închisoare și devenim dispuși să riscăm ieșirea din izolare.
- 3) Cu simțul nostru reînnoit al valorii și al stimei de sine, înțelegem că nu mai este deloc necesar să ne protejăm intimidându-i pe ceilalți cu dispreț, ridiculizare și furie.
- 4) Acceptăm și alinăm copilul interior izolat și rănit pe care l-am abandonat și l-am renegat și astfel, punem capăt nevoii de a ne manifesta fricile de contopire emoțională și de abandon, în raport cu ceilalți oameni.
- 5) Pentru că suntem întregi și împliniți, nu mai încercăm să-i controlăm pe ceilalți prin manipulare și forță și să-i legăm de noi prin frică, pentru a evita să ne simțim izolați și singuri.
- 6) În cadrul inventarului nostru detaliat ne descoperim adevărata identitate de oameni capabili și valoroși. Cerând să ni se îndepărteze defectele, suntem eliberați de povara inferiorității și a grandomaniei.
- 7) Îi sprijinim și îi încurajăm pe ceilalți în eforturile lor de a fi asertivi.
- 8) Ne descoperim, recunoaștem și exprimăm fricile noastre din copilărie și ne îndepărtăm de intoxicația emoțională.
- 9) Avem compasiune pentru oricine este prins în „triumghiul dramei” și caută cu disperare o cale de ieșire din nebunie.
- 10) Acceptăm că am fost traumatizați în copilărie și că ne-am pierdut abilitatea de a simți. Folosind cei Doisprezece Pași ca program de recuperare, ne recăpătăm abilitatea de a simți și de a ne reaminti și devenim ființe umane întregi care sunt fericite, bucuroase și libere.
- 11) Acceptând că am fost neputincioși, când eram copii, în a ne „salva” familia, reușim să ne eliberăm de ura de sine și să ne oprim din a ne mai pedepsi pe noi înșine și pe ceilalți pentru a nu fi fost suficienți.
- 12) Prin acceptarea și reunirea cu copilul interior nu mai suntem amenințați de intimitate, de frica de a fi devorați sau de a deveni invizibili.
- 13) Recunoscând realitatea disfuncției familiale, noi nu mai trebuie să acționăm ca și cum nimic nu a fost greșit, sau să continuăm să negăm că încă reacționăm inconștient la daunele și rănilile copilăriei.
- 14) Ne oprim din a nega și facem ceva în privința dependenței noastre post-traumatice de substanțe, oameni, locuri și lucruri, pentru a distorsiona și pentru a evita realitatea.