



El lado opuesto de la lista de lavandería

- 1) Salimos del aislamiento y no tenemos un miedo infundado de otras personas, ni siquiera de las figuras de autoridad.
- 2) No dependemos de lo que otros digan para saber quiénes somos.
- 3) No nos asustamos automáticamente de las personas enfadadas y ya no interpretamos una crítica personal como una amenaza.
- 4) No tenemos una necesidad compulsiva de recrear el abandono.
- 5) Dejamos de vivir desde la posición de víctimas y no nos sentimos atraídos por este rasgo en nuestras relaciones importantes.
- 6) No usamos el facilitar la disfunción de otros como una manera de evitar mirar nuestros propios defectos.
- 7) No nos sentimos culpables cuando miramos por nosotros mismos.
- 8) Evitamos la intoxicación emocional y elegimos relaciones funcionales en lugar del constante malestar.
- 9) Somos capaces de diferenciar el amor de la lástima, y no creemos que “rescatar” a las personas que les tenemos lástima sea un acto de amor.
- 10) Salimos de la negación respecto a nuestra infancia traumática y recuperamos la capacidad de sentir y expresar nuestras emociones.
- 11) Dejamos de juzgarnos y condenarnos a nosotros mismos y descubrimos un sentimiento de autoestima.
- 12) Nos volvemos más independientes y ya no nos aterroriza el abandono. Tenemos relaciones de interdependencia con gente sana, no relaciones de dependencia con personas que son emocionalmente inaccesibles.
- 13) Identificamos, reconocemos y eliminamos las características del alcoholismo y el parcalcoholismo que hemos interiorizado.
- 14) Somos actores, no reactivos.