



El lado opuesto de la otra lista de lavandería

- 1) Afrontamos y resolvemos nuestro miedo a la gente y temor al aislamiento, y dejamos de intimidar a los demás con nuestro poder y posición.
- 2) Nos damos cuenta de que el santuario que hemos construido para proteger al niño lastimado y asustado que llevamos dentro se ha convertido en una prisión y estamos dispuestos a arriesgarnos a salir del aislamiento.
- 3) Con nuestro renovado sentido de autoestima y valía personal nos damos cuenta de que ya no necesitamos autoprotegernos intimidando a los demás a través del desprecio, la ridiculización y la ira.
- 4) Aceptamos y consolamos al niño interior aislado y herido al que hemos abandonado y rechazado, y por tanto terminamos con la necesidad de actuar desde nuestro miedo a ser atrapados o abandonados por otras personas.
- 5) Puesto que somos íntegros y completos ya no intentamos controlar a los demás a través de la manipulación y la fuerza ni atarlos a nosotros a través del miedo para evitar sentirnos solos y aislados.
- 6) Haciendo un profundo inventario de nosotros mismos descubrimos que nuestra verdadera identidad es la de una persona capaz y valiosa. Al pedir que se eliminen nuestros defectos de carácter nos liberamos de la carga que supone el sentimiento de inferioridad o de superioridad.
- 7) Apoyamos y animamos a los demás en su esfuerzo por ser asertivos.
- 8) Descubrimos, reconocemos y expresamos nuestros miedos de la infancia y nos alejamos de la intoxicación emocional.
- 9) Tenemos compasión por cualquier persona que esté atrapada en el “triángulo del drama” y busque desesperadamente una salida no destructiva.
- 10) Aceptamos que fuimos traumatizados en nuestra infancia y perdimos la capacidad de sentir. Usando los doce pasos como programa de recuperación, recuperamos la capacidad de sentir y recordar, y nos convertimos en seres humanos completos, felices y libres.
- 11) Al aceptar que éramos impotentes de niños para “salvar” a nuestra familia, somos capaces de liberarnos de nuestro autoodio y dejamos de castigarnos a nosotros mismos y a otros por no ser suficientemente buenos.
- 12) Al aceptar a nuestro niño interior y unirnos a él, ya no nos sentimos amenazados por la intimidad, el miedo a ser engullidos o el miedo a ser invisibles ante otros.
- 13) Al reconocer la realidad de la disfunción familiar ya no tenemos que actuar como si no ocurriera nada o seguir negando que aún estamos reaccionando inconscientemente a los daños y perjuicios de la infancia.
- 14) Dejamos de vivir en la negación y empezamos a actuar para solucionar nuestra postraumática dependencia de sustancias, personas, lugares y cosas para distorsionar y eludir la realidad.