



Äraspidise Mustapesunimekirja pahupool

- 1) Me vaatame näkku oma hirmule inimeste ees ja oma öudustundele isolatsiooni ees ja lahendame need probleemid ära ning lõpetame teiste inimeste hirmutamise oma võimulolija staatusega.
- 2) Me saame aru, et see pühakoda mida me oleme ehitanud oma hirmunud ja haavatud sisemise lapse kaitseks iseenda sisse on muutunud vanglaks ning me hakkame riskeerima eraldatusest välja tulemisega.
- 3) Kui meil on tekkinud uus eneseväärtuse ja enesehinnangu tunne, siis me saame aru et ei ole vaja enam iseennast kaitsta teiste hirmutamise, põlguse, karistamise ja vihaga.
- 4) Me võtame oma haiget saanud ja üksindusse tõmbunud sisemise lapse omaks ja lohutame seda sisemist last, keda me oleme hüljanud ja mitte enda omaks pidanud ja selle abil lõpetame oma vajaduse teistele liiga lähedale sattumise hirmu ja hülgamist uuesti läbi mängida teiste inimestega.
- 5) Kuna me oleme tervikud ja täielikud siis me ei püüa enam teisi inimesi kontrollida jõu ja manipuleerimise abil ega ei seo neid enam enda külge hirmu abil selleks et vältida enda tundmist äratõugatu ja üksikuna.
- 6) Oma süvitsi mineva eneseuuringu kaudu me avastame iseenda tõelise identiteedi võimekate ja väärtuslike inimestena. Kui me palume Jumalat et meie puudused kõrvaldatakse, siis meid vabastatakse alaväärsuse ja suurushullustuse koormast.
- 7) Me toetame ja julgustame teisi kui nemad teevad jõupingutusi selleks et ennastkehtestavad olla.
- 8) Me kaevame välja oma lapsepõlve hirmud, tunnistame need ausalt üles ja väljendame neid lapsepõlve hirmening tõmbume eemale igasugusest emotsionaalsest mürgistusest.
- 9) Me tunneme kaastunnet igauhe suhtes, kes on "draama kolmnurka" löksu jäänud ja otsib meeleheitlikult teed oma hullumeelsusest välja.
- 10) Me võtame omaks et me oleme lapsepõlves traumasid üleelanud ja oleme kaotanud tundmise võime. Kasutades 12 sammu kui tervenemise programmi me saame tagasi võime tunda ja meenutada ja meist saavad terviklikud inimolendid kes on õnnelikud, rõõmsad ja vabad.
- 11) Kui me võtame lõpuks omaks, et lastena olime jõuetud oma perekonda päästma, siis me oleme võimelised vabaks laskma oma enesevihakamise ning lõpetama nii iseenda kui teiste karistamise selle eest, et me ei ole piisavalt head.
- 12) Kui me võtame omaks oma sisemise lapse ja saavutame temaga ühtsustunde, siis me ei tunne enam intiimsuse ees ohutunnet, seda hirmu et meid alla neelatakse või et keegi teeb meid nähtamatuks.
- 13) Tunnistades oma perekonna toimimishäire reaalsust, ei ole meil enam vaja käituda nii nagu mitte midagi ei oleks valesti. Või ikka veel edasi eitada, et me ikka veel reageerime alateadlikult oma lapsepõlve kahjustustele ja haavadele.
- 14) Me lõpetame oma eitamise ja võtame midagi ette oma postraumaatilise sõltuvusega inimestest, kohtadest ja ainetest mis aitaks meil moonutada ja vältida reaalsust.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2014 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.