



Reversul Ceilalalte Liste pentru Spălătorie

1. Ne înfruntăm și ne rezolvăm frica noastră de oameni și teama 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 protejeze acel copil înfricoșat și rănit a devenit o închisoare și devenim doritori să riscăm ieșirea din izolare.
3. Cu simțul nostru reînnoit de valoare de sine și stimă de sine înțelegem că nu mai este deloc necesar să ne protejăm intimidându-i pe ceilalți cu dispreț, ridiculare și furie.
4. Acceptăm și mângâiem copilul interior izolat și rănit pe care l-am abandonat și l-am negat și prin urmare oprim nevoia să ne manifestăm fricile de încurcare și abandon cu ceilalți oameni.
5. Pentru că suntem întregi și compleți nu mai încercăm deloc să-i controlăm pe ceilalți prin manipulare și forță și să-i legăm de noi prin frică, doar ca să evităm sentimentul de izolare și singurătate.
6. În cadrul inventarului nostru profund descoperim identitatea noastră de oameni capabili și valoroși. Cerând să avem defectele îndepărtate 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 temerile noastre din copilărie și ne îndepărtăm de intoxicația emoțională.
9. Avem compasiune pentru oricine este prins în "triunghiul dramei" și caută cu disperare o cale de ieșire din nebunie.
10. Acceptăm că am fost traumatizați în copilărie și ne-am pierdut abilitatea de a simți. Folosind cei 12 pași ca program de recuperare ne recăpătăm abilitatea de a simți și de a ne reaminti și de a deveni ființe umane întregi care sunt fericite, bucurătoare și libere.
11. Acceptând că am fost neputincioși când eram copii în a ne "salva" familia ajungem în stare să renunțăm la ura de sine și să ne oprim din a ne mai pedepsi pe noi înșine și pe ceilalți că nu suntem și nu sunt suficienți.
12. Prin acceptarea și reunirea cu copilul interior nu mai suntem deloc amenințați de intimitate, de teama că vom fi devorați sau că vom ajunge invizibili.
13. Recunoscând realitatea disfuncției noastre familiale noi nu mai acționăm deloc ca și cum nimic nu a fost greșit și nici nu mai continuăm să negăm că încă reacționăm inconștient la daunele și rănilor copilăriei.
14. Ne oprim să mai negăm și facem ceva în privința dependenței noastre post-traumatice de substanțe, oameni, locuri și lucruri care ne distorsionează și ne înlătură realitatea.