



Reversul Listei pentru Spălătorie

1. Ieșim din izolare și nu mai suntem temători, în mod nerealist, de alți oameni, nici chiar de figurile autoritare.
2. Nu depindem de ceilalți să ne spună cine suntem.
3. Nu suntem înfricoșați, în mod automat, de oameni furioși și nu mai privim critica personală ca pe o amenințare.
4. Nu mai avem nevoia compulsivă de a recrea abandonul.
5. Ne oprim din a ne mai trăi viața din punctul de vedere al victimei, nu mai suntem atrași de această caracteristică în relațiile noastre importante.
6. Nu mai folosim ajutorul oferit celorlalți drept modalitate de a evita să ne uităm la propriile noastre slăbiciuni.
7. Nu ne simțim vinovați când ne luăm apărarea.
8. Evităm intoxicația emoțională și alegem relații funcționale în locul celor care sunt în mod constant supărătoare.
9. Suntem capabili să distingem dragostea de milă și nu mai credem că "salvarea" oamenilor de care ne este milă este o acțiune venită din iubire.
10. Ieșim din negare în privința copilăriilor noastre traumatice și ne recâștigăm abilitatea de a simți și de a ne exprima emoțiile.
11. Ne oprim din a ne mai judeca și din a ne mai condamna și descoperim simțul valorii de sine.
12. Creștem în independență și nu mai suntem îngroziți de abandon. Avem relații interdependente cu oameni sănătoși, nu relații dependente cu oameni care sunt indisponibili emoțional.
13. Caracteristicile alcoolismului și ale para-alcoolismului pe care le-am internalizat sunt identificate, recunoscute și înlăturate.
14. Suntem activi, nu reactivi.