



O Lado Oposto da Outra Lista de Características

- 1) Enfrentamos e resolvemos nosso medo de pessoas e pavor do isolamento, deixando de intimidar os outros com nosso poder e posição.
- 2) Percebemos que o santuário que construímos para proteger a criança assustada e ferida dentro de nós se tornou uma prisão e nos dispomos a correr o risco de sair do isolamento.
- 3) Com nosso senso renovado de valor próprio e autoestima, percebemos que não é mais necessário nos proteger intimidando os outros com desprezo, ridicularização e raiva.
- 4) Aceitamos e consolamos a criança interior isolada e ferida que abandonamos e rejeitamos, acabando assim com a necessidade de maltratar outras pessoas de acordo com nossos medos de envolvimento e abandono.
- 5) Por sermos inteiros e completos, não tentamos mais controlar os outros por meio da manipulação e da força, nem os prendemos a nós com medo para evitar nos sentirmos isolados e sozinhos.
- 6) Por meio de nosso inventário minucioso, descobrimos nossa verdadeira identidade como pessoas capazes e valiosas. Ao pedirmos que nossas limitações sejam removidas, somos libertos do fardo da inferioridade e grandiosidade.
- 7) Apoiamos e encorajamos os outros em seus esforços para serem assertivos.
- 8) Revelamos, reconhecemos e expressamos nossos medos de infância e nos afastamos da intoxicação emocional.
- 9) Temos compaixão por qualquer pessoa presa no "triângulo do drama" e desesperadamente em busca de uma saída da insanidade.
- 10) Aceitamos que fomos traumatizados na infância e que perdemos a capacidade de sentir. Usando os 12 Passos como um programa de recuperação, recuperamos a capacidade de sentir e de lembrar, tornando-nos seres humanos completos, felizes e livres.
- 11) Ao aceitar que éramos impotentes como crianças para "salvar" nossa família, somos capazes de nos libertar da autoaversão e parar de punir a nós mesmos e aos outros por não sermos suficientes.
- 12) Ao aceitarmos e nos conectarmos com a criança interior, não somos mais ameaçados pela intimidade, pelo medo de sermos tragados ou de nos tornarmos invisíveis.
- 13) Ao reconhecermos a realidade da disfunção familiar, não precisamos mais agir como se nada estivesse errado ou negar que ainda estamos reagindo inconscientemente aos danos e feridas da infância.
- 14) Paramos de negar e fazemos algo em relação à nossa dependência pós-traumática de substâncias, pessoas, lugares e coisas para distorcer e evitar a realidade.