



## *O Lado Oposto da Outra Lista de Características*

- 1) Enfrentamos e resolvemos nosso medo de pessoas e temor 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 que existe dentro de nós se tornou uma prisão, e nos dispomos a correr o risco de sair do isolamento.
- 3) Com nosso renovado senso de valor próprio e autoestima, percebemos que não é mais necessário nos proteger intimidando os outros com desprezo, ridicularização e raiva.
- 4) Reconhecemos e acolhemos a criança interior isolada e ferida que abandonamos e rejeitamos, acabando, assim, com a necessidade de descontar nossos medos de envolvimento e abandono nos outros.
- 5) Por sermos íntegros e completos, não tentamos mais controlar os outros por meio da manipulação e da força, nem prendê-los por medo para evitar nos sentirmos isolados e sozinhos.
- 6) Por meio de nosso inventário minucioso, descobrimos nossa verdadeira identidade como pessoas capazes e dignas. Ao pedir que nossas limitações sejam removidas, somos libertos do fardo da inferioridade e da grandiosidade.
- 7) Apoiamos e incentivamos as pessoas em seus esforços para serem assertivas.
- 8) Descobrimos, reconhecemos e expressamos nossos medos de infância e nos afastamos da intoxicação emocional.
- 9) Temos compaixão por qualquer pessoa presa no triângulo dramático e desesperadamente buscando se libertar da insanidade.
- 10) Reconhecemos que fomos traumatizados na infância e que perdemos a capacidade de sentir. Usando os 12 Passos como um programa de recuperação, voltamos a sentir e a lembrar, tornando-nos seres humanos íntegros, felizes, alegres e livres.
- 11) Ao aceitar que éramos impotentes quando crianças para “salvar” nossa família, podemos nos libertar do auto-ódio e parar de punir a nós mesmos e aos outros por "não termos sido suficientes".
- 12) Ao nos abirmos e nos reconectarmos à criança interior, não nos sentimos mais ameaçados pela intimidade e pelo medo de sermos sufocados ou de nos tornarmos invisíveis.
- 13) Ao reconhecer a realidade da disfunção familiar, já não precisamos agir como se nada estivesse errado nem continuar negando que ainda estamos reagindo inconscientemente às feridas da infância.
- 14) Deixamos de negar nossa dependência pós-traumática de substâncias, pessoas, lugares e coisas para distorcer e evitar a realidade e fazemos algo a respeito.