



## *Pyykkilistan kääntöpuoli*

- 1) Siirrymme pois eristyksistä emmekä enää epärealistisesti pelkää muita ihmisiä – emme edes auktoriteettihahmoja.
- 2) Emme tarvitse muita määrittämään itseämme.
- 3) Vihaiset ihmiset eivät automaattisesti pelota meitä, emmekä enää pidä henkilökohtaista arvostelua uhkana.
- 4) Meillä ei ole pakonomaista tarvetta luoda uudelleen hylkäystä.
- 5) Lakkaamme elämästä elämäämme uhrin asenteella emmekä tunne viehtymystä tuohon taipumukseen tärkeissä ihmissuhteissamme.
- 6) Emme käytä mahdollistamista tapana välttää katsomasta omia vajavuuksiamme.
- 7) Emme tunne syyllisyyttä noustessamme puolustamaan itseämme.
- 8) Vältämme emotionaalista päihtymystä ja valitsemme toimivia ihmissuhteita jatkuvan sekasorron sijaan.
- 9) Pystymme erottamaan rakkauden säälistä emmekä pidä ”säälimiemme” ihmisten ”pelastamista” rakkauden tekona.
- 10) Tulemme pois traumaattisen lapsuutemme kieltämisestä ja saamme takaisin kykymme tuntea ja ilmaista tunteitamme.
- 11) Lakkaamme tuomitsemasta ja paheksumasta itseämme ja löydämme omanarvontunteen.
- 12) Kasvamme itsenäisyyteen emmekä enää kammoa hylkäämistä. Meillä on keskinäiseen riippuvuuteen perustuvia suhteita terveisiin ihmisiin – ei riippuvaisia suhteita emotionaalisesti tavoittamattomiin ihmisiin.
- 13) Alkoholismin ja para-alkoholismin piirteet, jotka olimme sisäistäneet, on tunnistettu, myönnetty ja poistettu.
- 14) Olemme toimijoita – emme reagoijia.