



Toisen Pyykkilistan käänöpuoli

- 1) Kohtaamme ja poistamme ihmispelkomme ja yksinäisyydenkammomme sekä lopetamme toisten pelottelun vallalla ja asemalla.
- 2) Ymmärrämme, että turvapaikasta, jonka olemme rakentaneet suojellaksemme pelokasta ja haa-voittunutta sisäistä lastamme, on muodostunut vankila, ja meissä kasvaa halu uskaltaa tulla ulos eristyksistä.
- 3) Uudistuneen omanarvontunteemme ja itsetuntonne avulla ymmärrämme, ettei meidän enää tarvitse suojella itseämme pelottelemalla muita ylenkatseella, ivalla tai vihalla.
- 4) Otamme vastaan hylkäämämme ja kieltämämme haavoittuneen sisäisen lapsemme ja lohdutamme häntä ja teemme siten lopun tarpeestamme oireilla pelosta kietoutua väärällä tavalla toisiin ihmisiin ja joutua heidän hylkäämiseen.
- 5) Koska olemme kokonaisia ja eheitä, emme enää yritä kontrolloida muita manipuloimalla tai pakottamalla tai sitoa heitä itseemme pelon avulla välttääksemme tuntemasta itseämme eriste-tyiksi ja yksinäisiksi.
- 6) Perusteellisen itsetutkistelun avulla löydämme todellisen identiteettimme pystyvinä ja arvokkaina ihmisinä. Pyytämällä vajavuuksiemme poistamista vapaudumme alemmuuden- ja ylemmydentunteen taakasta.
- 7) Tuemme ja rohkaisemme toisia heidän pyrkiessään puolustamaan oikeuksiaan.
- 8) Paljastamme, myönnämme ja ilmaisemme lapsuusajan pelkomme ja pidättäydymme emotionaalista päihtymyksestä.
- 9) Tunneimme myötätuntoa jokaista kohtaan, joka on koukussa ”kolmiödraamaan” ja etsii epätoivoisesti ulospääsyä epäterveestä tilanteesta.
- 10) Myönnämme, että traumatisoiduimme lapsuudessa ja menetimme kyvyn tuntea. Käyttämällä 12 askeleen toipumisojelmaa palautamme kykymme tuntea ja muistaa, ja meistä tulee kokonaisia ihmisolentoja, jotka ovat onnellisia, iloisia ja vapaita.
- 11) Hyväksyessämme, että olimme lapsina voimattomia ”pelastamaan” perhettämme, kykenemme vapautumaan itsevihasta ja lakkaamme rankaisemasta itseämme ja muita riittämättömydestämme.
- 12) Kun otamme vastaan sisäisen lapsemme ja liitymme uudelleen häneen, läheisyys ei enää muodosta meille uhkaa, eikä myöskään pelko siitä, että joudumme hukuksiin tai meidät tehdään näkymättömiksi.
- 13) Myöntämällä, että perhe todella oli toimintahäiriöinen, meidän ei enää tarvitse käyttäytyä, ikään kuin mikään ei olisi vialla, tai jatkaa sen kieltämistä, että yhä tiedostamatta reagoimme lapsuuden vammoihin ja vaurioihin.
- 14) Lopetamme kieltämisen ja teemme jotain post-traumaattiselle riippuvuudellemme aineisiin, ihmisiin, paikkoihin ja esineisiin todellisuuden vääristelemiseksi ja välttämiseksi.