



الوجه المعاكس للقائمة الطويلة

- (1) نخرج من العزلة ويزول خوفنا غير الواقعي من الناس، وحتى من رموز السلطة.
- (2) لا نعتمد على الآخرين في أن يملأوا علينا من نكون.
- (3) لا نخاف تلقائياً من الأشخاص الغاضبين ولا نعتبر النقد الشخصي تهديداً.
- (4) ليس لدينا احتياج قهري لإعادة خلق الهجر.
- (5) نتوقف عن العيش من منظور الضحايا ولا ننجذب من خلال هذه السمّة في علاقاتنا المهمّة.
- (6) لا نستخدم المساعدة كوسيلة لتجنب النظر إلى نقائصنا.
- (7) لا نشعر بالذنب عندما نناصر أنفسنا.
- (8) نتجنب الثمالة العاطفية ونختار العلاقات التي يمكن العمل عليها بدلاً من الاضطراب المستمر.
- (9) نستطيع التمييز بين الحب والشفقة، ولا نعتقد أن «إنقاذ» الأشخاص الذين «نُشفق» عليهم عمل نابع من الحب.
- (10) نتحرّر من إنكار الطبيعة الصادمة لطفولتنا ونستعيد قدرتنا على الشعور وعلى التعبير عن مشاعرنا.
- (11) نتوقف عن الحكم على أنفسنا وإدانتها ونكتشف شعوراً بقيمتنا الشخصية.
- (12) نُنمو في استقلاليّتنا ونتوقف عن الخوف من الهجر. وتكون لدينا علاقات تبادليّة مع أشخاص أصحّاء، بدلاً من علاقاتٍ اعتماديّة مع أشخاص غير متاحين عاطفياً.
- (13) يتمّ تحديد خصائص إدمان الكحول وشبه إدمان الكحول التي تشرّبناها والاعتراف بها وإزالتها.
- (14) نقوم بالفعل، وليس ردّ الفعل.