



Η Αντεστραμμένη Λίστα

- 1) Βγαίνουμε από την απομόνωση και δεν έχουμε παράλογο φόβο για τους ανθρώπους, ακόμα και για τα πρόσωπα εξουσίας.
- 2) Δεν εξαρτόμαστε από τους άλλους να μας πουν ποιοι είμαστε.
- 3) Δε φοβόμαστε αυτόματα τους θυμωμένους ανθρώπους και δεν εκλαμβάνουμε πλέον οποιαδήποτε προσωπική κριτική ως απειλή.
- 4) Δεν έχουμε την ψυχαναγκαστική ανάγκη να αναπαράγουμε την εγκατάλειψη.
- 5) Παύουμε να ζούμε από τη σκοπιά του θύματος και δε μας ελκύει αυτό το χαρακτηριστικό στις σημαντικές μας σχέσεις.
- 6) Δε διευκολύνουμε τον άλλο προκειμένου να αποφύγουμε να δούμε τα δικά μας ελαττώματα.
- 7) Δε νιώθουμε ενοχές όταν υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας.
- 8) Αποφεύγουμε τη συναισθηματική μέθη και επιλέγουμε διαχειρίσιμες σχέσεις αντί για τη διαρκή αναστάτωση.
- 9) Είμαστε ικανοί να διακρίνουμε την αγάπη από τον οίκτο και δε θεωρούμε ότι είναι πράξη αγάπης το να «σώσουμε» ανθρώπους που «λυπόμαστε».
- 10) Βγαίνουμε από την άρνηση όσον αφορά την τραυματική παιδική μας ηλικία και ανακτούμε την ικανότητα να βιώνουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας.
- 11) Παύουμε να κρίνουμε και να καταδικάζουμε τον εαυτό μας και ανακαλύπτουμε μια αίσθηση αυτοξίας.
- 12) Ωριμάζουμε και γινόμαστε ανεξάρτητοι και δε μας τρομοκρατεί πλέον η ιδέα της εγκατάλειψης. Έχουμε σχέσεις αλληλεξάρτησης με υγιείς ανθρώπους, αντί για εξαρτητικές σχέσεις με ανθρώπους που δεν είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι.
- 13) Τα χαρακτηριστικά του αλκοολισμού και του παρα-αλκοολισμού που έχουμε εσωτερικεύσει έχουν εντοπιστεί, αναγνωριστεί και απομακρυνθεί.
- 14) Δρούμε, αντί να αντιδρούμε.