



الوجه المعاكس للقائمة الطويلة

- (١) نخرج من العُزلة ويزول خوفنا غير الواقعيّ من النَّاس، وحتّى من رموز السُّلطة.
- (٢) لا نعتد على الآخرين في أن يُملأوا علينا من نكون.
- (٣) لا نخاف تلقائيًا من الأشخاص الغاضبين ولا نعتبر النقد الشخصي تهديدًا.
- (٤) ليس لدينا احتياجٌ قهريٌّ لإعادة خلق الهجر.
- (٥) نتوقّف عن العيش من منظور الضحايا ولا ننجذب من خلال هذه السّمة في علاقاتنا المُهمّة.
- (٦) لا نستخدم المُساعدة كوسيلةٍ لتجنّب النظر إلى نقائصنا.
- (٧) لا نشعر بالذنب عندما نُناصِر أنفسنا.
- (٨) نتجنّب الثمالة العاطفيّة ونختار العلاقات التي يُمكن العمل عليها بدلًا من الاضطراب المُستمرّ.
- (٩) نستطيع التمييز بين الحبّ والشفقة، ولا نعتقد أنّ «إنقاذ» الأشخاص الذين «نُشفق» عليهم عملٌ نابغٌ من الحبّ.
- (١٠) نتحرّر من إنكار الطبيعة الصادمة لطفولتنا ونستعيد قُدرتنا على الشعور وعلى التعبير عن مشاعرنا.
- (١١) نتوقّف عن الحُكم على أنفسنا وإدانتها ونكتشف شعورًا بقيمتنا الشخصيّة.
- (١٢) نُنمو في استقلاليّتنا ونتوقّف عن الخوف من الهجر. وتكون لدينا علاقاتٌ تبادليّةٌ مع أشخاصٍ أصحّاء، بدلًا من علاقاتٍ اعتماديّةٍ مع أشخاصٍ غير مُتأجّين عاطفيًا.
- (١٣) يتّم تحديد خصائص إدمان الكحول وشبه إدمان الكحول التي تشرّبتها والاعتراف بها وإزالتها.
- (١٤) نقوم بالفعل، وليس ردًّا الفعل.