



الوجه المعاكس للقائمة الطويلة

- (١) نخرج من الغزلة ويزول خوفنا غير الواقعي من الناس، وحتى من رموز السلطة.
- (٢) لا نعتمد على الآخرين في أن يُملأوا علينا من نكون.
- (٣) لا نخاف تلقائياً من الأشخاص الغاضبين ولا نعتبر النقد الشخصي تهديداً.
- (٤) ليس لدينا احتياج قهري لإعادة خلق الهجر.
- (٥) نتوقف عن العيش من منظور الضحايا ولا ننجذب من خلال هذه السمة في علاقاتنا المهمة.
- (٦) لا نستخدم المساعدة كوسيلة لتجنب النظر إلى نقائصنا.
- (٧) لا نشعر بالذنب عندما نناصر أنفسنا.
- (٨) نتجنب الثمالة العاطفية ونختار العلاقات التي يمكن العمل عليها بدلاً من الاضطراب المستمر.
- (٩) نستطيع التمييز بين الحب والشفقة، ولا نعتقد أن «إنقاذ» الأشخاص الذين «نُشفيق» عليهم عمل نابع من الحب.
- (١٠) نتحرر من إنكار الطبيعة الصادمة لطفولتنا ونستعيد قدرتنا على الشعور وعلى التعبير عن مشاعرنا.
- (١١) نتوقف عن الحكم على أنفسنا وإدانتها ونكتشف شعوراً بقيمتنا الشخصية.
- (١٢) نتمو في استقلاليتنا ونتوقف عن الخوف من الهجر. وتكون لدينا علاقات تبادلية مع أشخاص أصحاء، بدلاً من علاقات اعتمادية مع أشخاص غير متاحين عاطفياً.
- (١٣) يتم تحديد خصائص إدمان الكحول وشبه إدمان الكحول التي تشرنها والاعتراف بها وإزالتها.
- (١٤) نقوم بالفعل، وليس رد الفعل.