



## *Den andre sjekklisten*

- 1) For å dekke over vår frykt for mennesker og vår frykt for isolasjon blir vi tragisk nok de samme autoritetsfigurene som skremmer andre og får dem til å trekke seg unna.
- 2) For å unngå å bli viklet inn i, og fastlåst, i andres liv og miste oss selv i prosessen, blir vi overdrevet selvstendige. Vi forakter andres anerkjennelse.
- 3) Vi skremmer andre mennesker med sinnet vårt og trusler om nedverdiggende kritikk.
- 4) Vi dominerer andre og forlater dem før de kan forlate oss, eller så unngår vi helt relasjoner med uselvstendige mennesker. For å unngå å bli såret, isolerer vi oss og dissosierer. Dermed svikter vi oss selv.
- 5) Vi lever livet ut fra en overgriper perspektiv og tiltrekkes av mennesker vi kan manipulere og kontrollere i våre viktige relasjoner.
- 6) Vi er uansvarlige og selvsentrerte. Vår overdrevne følelse av egenverdi og selvhøytidelighet hindrer oss i å se våre mangler og tilkortkommenheter.
- 7) Vi får andre til å føle skyld når de forsøker å hevde seg selv.
- 8) Vi undertrykker frykten vår ved å være nummen og følelsesmessig avstengt.
- 9) Vi hater personer som "spiller" offer og trygler om å bli reddet.
- 10) Vi nekter for at vi har blitt såret, og vi undertrykker følelsene våre gjennom dramatisk uttrykk for "pseudofølelser" (liksom-følelser).
- 11) For å beskytte oss mot selvstraff for å ha mislyktes i å "redde" familien, projiserer vi vårt selvhat over på andre og straffer dem i stedet.
- 12) Vi "håndterer" den enorme mengden av savn og mangler vi føler, som kommer fra opplevelsen av å ha blitt forlatt i hjemmet, ved raskt å gi slipp på relasjoner som truer vår "uavhengighet" (ikke for nært).
- 13) Vi nekter å innrømme at vi har blitt påvirket av dysfunksjon i familien, at det var dysfunksjon i hjemmet, eller at vi har internalisert noen av familiens destruktive holdninger og atferd.
- 14) Vi oppfører oss som om vi er helt ulike de uselvstendige personene som oppdro oss.