



Den andra Checklistan

- 1) För att dölja vår rädsla för människor och vår fruktan att isoleras så har vi tragiskt nog blivit denna auktoritet som skrämmer andra och får dem att dra sig undan.
- 2) För att undvika att bli fångade eller intrasslade med andra och förlora vår identitet på vägen så har vi blivit fullkomligt självständiga. Vi föraktar bekräftelse från andra.
- 3) Vi skrämmer andra med vår ilska och nedtryckande kritik.
- 4) Vi antingen dominerar andra eller överger dem innan de hinner lämna oss eller så undviker vi förhållanden med osjälvständiga personer helt och hållet. För att undvika att bli sårade så isolerar vi oss själva och tar avstånd genom vilket vi också överger oss själva
- 5) Vi lever livet ur en föröwares perspektiv och vi är attraherade av personer som vi kan manipulera och kontrollera i våra viktiga nära relationer.
- 6) Vi är oansvariga och självupptagna. Vår uppblåsta bild av självvärde och hur viktiga vi är förhindrar oss att se våra egna fel
- 7) Vi får andra att känna sig skyldiga när de försöker uttrycka sig själva
- 8) Vi hämmar vår rädsla genom att vara känslomässigt avdomnade
- 9) Vi hatar folk som "spelar" offer och som ber att bli räddade
- 10) Vi förnekar att vi blivit sårade och trycker ner våra känslor genom det dramatiska uttrycket av "pseudo"-känslor (pseudo=falska, påhittade)
- 11) För att skydda oss själva från självstraff för att vi inte lyckades "rädda" familjen så lade vi vårt självförakt på andra och straffar dem istället
- 12) Vi "hanterar" den stora mängd av förlust vi känner som kommer från övergivenhet i hemmet, genom att snabbt släppa taget om relationer som hotar vår "självständighet". (inte för nära)
- 13) Vi vägrar att medge att vi blivit påverkade av familjedysfunktionen, eller att det alls fanns en dysfunktion i hemmet, eller att vi har tagit efter något av familjens förödande attityd eller beteende.
- 14) Vi betar oss som att vi inte har något gemensamt med de beroendepersonerna som uppfostrade oss.