

רשימת-המאפיינים	ההפך-מהמאפיינים	הרשימה-האחרת	ההפוך מהרשימה-האחרת
הפכנו למבודדים ולמפוחדים מאנשים ומדמויות סמכות.	אנו יוצאים מהבידוד, ואיננו מפחדים באופן לא-מציאותי מאנשים אחרים, אפילו לא מדמויות סמכות.	כדי להסתיר את הפחד שלנו מאנשים ואת האימה שלנו מפני-בידוד, הפכנו באופן טרגי בעצמנו לדמויות סמכות שמאיימות על אחרים וגורמות להם לסגת ולהתנתק.	אנו מתמודדים ונפטרים מהפחד מאנשים ומהאימה מבידוד ומפסיקים לאיים על אחרים עם הכוח והעמדה שלנו.
הפכנו לרודפי אישורים ואיבדנו בדרך את הזהות שלנו.	איננו תלויים באחרים שיגידו לנו מי אנחנו.	כדי להימנע מהתערבות עם אנשים אחרים ואיבוד עצמנו בתוך כך, אנחנו מפתחים מספיקות-עצמית קשיחה. אנחנו סולדים מהאישורים של אחרים.	אנו מבינים שמקום המפלט שבנינו, כדי להגן על הילד המפוחד והפגוע בתוכנו. הפך לבית כלא ואנו הופכים למוכנים להסתכן ולצאת מהבידוד.
אנחנו נבהלים מאנשים כועסים, ומכל ביקורת אישית.	איננו פוחדים באופן אוטומטי מאנשים כועסים, ואיננו מתייחסים לביקורת-אישית כאל איום.	אנחנו מבהילים אנשים עם הכעס שלנו והאיום בביקורת מקטינה.	עם תחושות מחודשות של ערך-עצמי והערכה עצמית, אנו מבינים שאין יותר צורך להגן על עצמנו על ידי הפחדת אחרים באמצעות סלידה, לעג וכעס.
אנחנו הופכים לאלכוהוליסטים, מתחננים איתם או שניהם, או מוצאים אישיות כפייתית אחרת, כגון מכורים לעבודה, כדי למלא את צורכי הנטישה החולניים שלנו.	אין לנו צורך כפייתי לשחזר נטישה.	אנחנו דומיננטיים על אחרים ונוטשים אותם לפני שהם יכולים לנטוש אותנו, או שאנחנו נמנעים לגמרי ממערכות יחסים עם אנשים תלותיים. כדי להימנע מלהיפגע, אנחנו מתבודדים ומתנתקים – וכך נוטשים את עצמנו.	אנו מקבלים ומנחמים את הילד-הפנימי המבודד והפגוע שנטשנו והכחשנו, ובכך שמים קץ לצורך להחצין בהתנהגות את הפחד שלנו מהתערבות ונטישה עם אנשים אחרים.
אנחנו חיים את החיים מנקודת מבט של קורבנות ולא נמשכים לתכונה הזאת במערכות היחסים החשובות שלנו.	אנו מפסיקים לחיות מנקודת מבט של קורבנות ולא נמשכים לתכונה הזאת במערכות היחסים החשובות שלנו.	אנחנו חיים את החיים מנקודת מבט של פגיעה באחרים והפיכתם לקורבנות שלנו, ובמערכות היחסים החשובות שלנו אנחנו נמשכים לאנשים שבהם אנחנו יכולים לעשות מניפולציה ושעליהם אנחנו יכולים לשלוט.	בגלל שאנחנו שלמים איננו מנסים יותר לשלוט באחרים באמצעות מניפולציה ולאכופ עליהם ולקשור אותם אלינו על ידי פחד כדי להימנע מלהרגיש מבודדים ולבד.
יש לנו חוש אחריות מופרז, וקל לנו יותר לדאוג לאחרים מאשר לעצמנו; זה מאפשר לנו לא להתבונן מקרוב מדי בשגיאות שלנו.	איננו משתמשים ב"איפשר" התנהגויות-פוגעניות [enabling] כדרך להימנע מלהביט במגרעות שלנו.	אנחנו חסרי אחריות ומרוכזים בעצמנו. תחושת הערך-העצמי והחשיבות-העצמית המופרזת שלנו מונעת מאיתנו לראות את החסרונות והמגרעות שלנו.	הודות לעריכת רשימות מימצאים מעמיקות, אנו מגלים את הזהות האמיתית שלנו כאנשים בעלי יכולת וערך. הבקשה להסרת החסרונות שלנו משחררת אותנו מהנטל של רגשות נחיתות ועליונות.
אנחנו חשים אשמה כאשר אנו עומדים על שלנו במקום להיכנע לאחרים.	איננו מרגישים אשמה כאשר אנו עומדים על שלנו.	אנחנו גורמים לאחרים להרגיש אשמים כאשר הם מנסים לעמוד על שלהם.	אנו תומכים באחרים ומעודדים אותם במאמציהם להיות אסרטיביים.
אנחנו מתמכרים לריגושים.	אנו נמנעים מ'שפירות רגשית', ובחרים מערכות יחסים שאפשר לעבוד איתן במקום חוסר-נחת תמידי.	אנחנו נשארים מתים מבפנים וקהי-חושים כדי לדכא את הפחד שלנו.	אנו חושפים את פחדי הילדות שלנו, נותנים להם הכרה ומבטאים אותם ומתרחקים משפירות רגשית.
אנחנו טועים לחשוב שרחמים הם אהבה ונוטים "לאהוב" אנשים שאנחנו יכולים "לרחם" עליהם ו"להציל" אותם.	אנו מסוגלים להבדיל בין אהבה לרחמים, ואיננו חושבים שהצלת אנשים עליהם אנו מרחמים זו פעולה של אהבה.	אנחנו שונאים אנשים ש"משחקים" את הקורבן ומתחננים שיצילו אותם.	יש לנו חמלה כלפי כל מי שלכוד ב"משולש הדרמה" ומחפש נואשות מפלט מחוסר השפיות.
"חנקנו" את הרגשות שלנו מהילדות הטראומטית שחוונו ואיבדנו את היכולת להרגיש או לבטא רגשות כי זה כואב כל-כך (הכחשה)	אנו יוצאים מהכחשה בקשר לילדות הטראומטית שלנו ומשיגים מחדש את היכולת להרגיש ולבטא את הרגשות שלנו.	אנחנו מכחישים את זה שנפגענו ומדכאים את הרגשות שלנו באמצעות ביטוי דרמטי של "כאילו" הקגשות.	אנו מקבלים את העובדה שעברנו טראומה בילדות ואיבדנו את היכולת להרגיש. בעזרת 12 הצעדים כתוכנית להחלמה, אנו משיגים מחדש את היכולת להרגיש ולזכור והופכים לבני אדם שלמים שהם מאושרים, עליזים וחופשיים.
אנחנו שופטים את עצמנו בחומרה, ויש לנו הערכה-עצמית נמוכה.	אנו יוצאים מהכחשה בקשר לילדות הטראומטית שלנו ומשיגים מחדש את היכולת להרגיש ולבטא את הרגשות שלנו.	כדי להגן על עצמנו מפני ענישה-עצמית על כך שנכשלו "להציל" את המשפחה שלנו, אנחנו משליכים את השנאה העצמית שלנו על אחרים ופוגעים בהם במקום זאת.	קבלת העובדה שהיינו חסרי אונים כילדים, "להציל" את משפחתנו מאפשרת לנו לשחרר את השנאה-העצמית שלנו ולהפסיק להעניש את עצמנו ואחרים על שאנו והם לא מספיק.
יש לנו אישיות-תלותית שנחרדת מנטישה ותעשה כל דבר כדי לאחוז בקשרים ולא לחוות את תחושות הנטישה המכאיבות, שחשנו כתוצאה מחיים עם אנשים חולים שמעולם לא היו שם עבורנו מבחינה רגשית.	אנו הופכים לעצמאיים יותר, וכבר לא חרדים מנטישה. יש לנו מערכות יחסים הדדיות עם אנשים בריאים, ולא מערכות יחסים תלותיות עם אנשים שאינם זמינים רגשית.	אנחנו "מנהלים" את כמות החסכים האדירה שאנחנו חשים, כתוצאה מנטישה בבית שבו גדלנו. על ידי יציאה במהירות ממערכות יחסים שמאיימות על "העצמאות" שלנו (אל תתקרבו אליי יותר מידי).	על ידי קבלת הילד הפנימי ואיחוד איתו/ה, איננו מאוימים יותר מאינטימיות, בגלל הפחד שנבלע או שנהפוך לבלתי-נראים.
אלכוהוליזם היא מחלה משפחתית; אנחנו הפכנו לפארא-אלכוהוליסטים ופיתחנו את מאפייני המחלה אפילו שמעולם לא שתינו אלכוהול.	אנו הופכים לעצמאיים יותר וכבר לא חרדים מנטישה. יש לנו מערכות יחסים הדדיות עם אנשים בריאים, ולא מערכות יחסים תלותיות עם אנשים שאינם זמינים רגשית.	אנחנו מסרבים להודות שהושפענו מחוסר-תפקוד משפחתי או שהיה חוסר-תפקוד בבית שבו גדלנו או שהפנמנו את הגישות וההתנהגויות ההרסניות של משפחתנו.	ההכרה במציאות של חוסר-תפקוד משפחתי משחררת אותנו מהצורך להתנהג כאילו הכול היה בסדר או להמשיך להכחיש שאנו עדיין מגיבים שלא במודע לנזק ולפגיעה בנו כילדים.
פארא-אלכוהוליסטים הם תגובתיים במקום להיות משתתפים פעילים.	אנו הופכים למשתתפים פעילים [actors] ולא תגובתיים [reactors].	אנחנו מתנהגים כאילו אנחנו בכלל לא כמו האנשים התלותיים שגידלו אותנו.	אנו מפסיקים להכחיש, ועושים משהו לגבי התלות הפוסט-טראומטית שלנו בחומרים, באנשים, במקומות ובדברים כדי לסלף את המציאות ולהימנע ממנה.