



Tjeklisten, den anden tjekliste og de to integrerede sider.

Træk 1

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi blev isolerede og bange for andre mennesker og autoritetsfigurer.</i>	<i>For at dække over vores frygt for andre mennesker og vores rædsel for isolation, bliver vi på tragisk vis selv autoritetsfigurer som skræmmer andre og får dem til at trække sig fra os.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi bevæger os ud af isolationen og er ikke urealistisk bange for andre mennesker – heller ikke autoritetsfigurer.</i>	<i>Vi ser vores frygt for andre mennesker og rædsel for isolation i øjnene og forløser den. Vi holder op med at intimidere andre med vores magt og position.</i>

Træk 2

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi blev bekræftelsessøgere og mistede derved vores egen identitet.</i>	<i>For at undgå at blive infiltreret med andre, og derved miste os selv, bliver vi stædigt selvhjulpne. Vi ringeagter andres bekræftelse.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi er ikke afhængige af andre til at fortælle os hvem vi er.</i>	<i>Vi opdager at det tilflugtssted vi har bygget, for at beskytte det skræmte og sårede Indre Barn, er blevet til et fængsel, og vi bliver villige til at turde bevæge os ud af isolationen.</i>



Foreløbig dansk oversættelse

Træk 3

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi bliver bange for vrede mennesker og personlig kritik.</i>	<i>Vi skræmmer andre med vores vrede og trusler om nedsættende kritik.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi bliver ikke automatisk bange for vrede mennesker, og vi ser ikke længere personlig kritik som en trussel.</i>	<i>Med vores fornyede følelse af selvværd og selvtillid, opdager vi at det ikke længere er nødvendigt at beskytte os selv ved at intimidere andre med foragt, latterliggørelse eller vrede.</i>

Træk 4

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi bliver enten alkoholikere, gifter os med dem eller begge dele - eller finder en anden tvangspersonlighed, fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vores sygelige behov for at blive forladt.</i>	<i>Vi dominerer andre og forlader dem før de kan forlade os, eller vi undgår forhold med afhængige mennesker helt. For at undgå at blive såret, isolerer vi os og dissocierer og forlader dermed os selv.</i>
Den Integrerede Side af Tjeklisten	Den Integrerede Side af Den Anden Tjekliste
<i>Vi har ikke et tvangspræget behov for at genskabe forladthed.</i>	<i>Vi accepterer og drager omsorg for det isolerede og sårede Indre Barn, som vi har forladt og fornægtet, og derved stoppes vores behov for at udagere vores frygt for forladthed og sammenfiltrering med andre mennesker.</i>



Foreløbig dansk oversættelse

Træk 5

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi lever livet med et offers standpunkt og tiltrækkes af andre ofre i vore kærligheds- og venskabsforhold</i>	<i>Vi lever livet med en krænkets standpunkt, og vi tiltrækkes af mennesker vi kan manipulere og kontrollere i vore vigtigste forhold</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi holder op med at leve livet med et offers standpunkt og tiltrækkes ikke af dette træk i vore vigtigste forhold.</i>	<i>Eftersom vi er hele og fuldkomne, forsøger vi ikke længere at kontrollere andre med manipulation og tvang eller binde dem til os med frygt, for at undgå at føle os isolerede og alene.</i>

Træk 6

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi har en overudviklet ansvarsfølelse, og vi har lettere* ved at bekymre os om andre end om os selv; derved undgår vi at se nærmere på vore egne fejl.</i>	<i>Vi er uansvarlige og selvcentrerede. Vores oppustede følelse af selvværd og egen-vigtighed afholder os fra at se vore egne fejl og mangler.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi benytter ikke hjælperadfærd som en metode til at undgå at se på vore egne mangler.</i>	<i>Ved hjælp af vores grundige selvansagelse, opdager vi vores sande identitet som kompetente, værdifulde mennesker. Ved at bede om at få fjernet vore mangler, frisættes vi fra byrden af underlegenhed og overlegenhed.</i>



Foreløbig dansk oversættelse

Træk 7

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi får skyldfølelser når vi står op for os selv i stedet for at give efter for andre.</i>	<i>Vi får andre til at føle sig skyldige når de forsøger at stå ved sig selv.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi får ikke skyldfølelser når vi står op for os selv.</i>	<i>Vi støtter og opmuntrer andre i deres bestræbelser på at stå ved sig selv.</i>

Træk 8

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi bliver afhængige af spænding.</i>	<i>Vi undertrykker vores frygt ved at forblive forstenede og følelsesløse.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi undgår følelsesmæssig beruselse og vælger funktionelle forhold i stedet for konstant uro.</i>	<i>Vi afslører, anerkender og giver udtryk for vores barndoms frygt og trækker os fra følelsesmæssig beruselse.</i>



Foreløbig dansk oversættelse

Træk 9

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi forveksler kærlighed med medlidenhed og er tilbøjelige til at "elske" mennesker som vi kan "have ondt af" eller "redde".</i>	<i>Vi hader mennesker der "spiller" offerrollen og beder om at blive reddet.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi er i stand til at skelne mellem kærlighed og medlidenhed og mener ikke at det at "redde" mennesker vi har "medlidenhed" med er en kærlig handling.</i>	<i>Vi har medfølelse med enhver der er fanget i "Dramatrekanten" og som desperat leder efter en vej ud af vanviddet.</i>

Træk 10

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi har lagt låg på følelserne fra vores traumatiske barndom og mistet evnen til at føle eller udtrykke vores følelser, fordi det gør for ondt (benægtelse).</i>	<i>Vi benægter at vi er blevet sårede, og vi undertrykker vores følelser ved hjælp af dramatiske udtryk for "pseudofølelser".</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi kommer ud af benægtelsen af vores traumatiske barndom, og vi genvinder evnen til at føle og udtrykke vores følelser.</i>	<i>Vi accepterer at vi blev traumatiserede i barndommen og mistede evnen til at føle. Ved at Benytte de Tolv Trin som et helbredelsesprogram, genvinder vi evnen til at føle og huske, og vi bliver hele mennesker som er lykkelige, glade og frie.</i>



Træk 11

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi dømmes os selv uden nåde og har en meget lav selvværdsfølelse.</i>	<i>For at beskytte os selv mod selv-straffende adfærd, for ikke at have kunnet "redde" familien, projicerer vi vores selvhad over på andre og straffer dem i stedet.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vi holder op med at dømme og fordømme os selv og opdager en følelse af selvværd.</i>	<i>Idet vi accepterer at vi som børn var magtesløse i forhold til at "redde" vores familie, blev vi i stand til at give slip på vores selvhad og at holde op med at straffe os selv og andre for ikke at være gode nok.</i>

Træk 12

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Vi er afhængige personligheder som er rædselsslagne for at blive forladt. Vi vil gøre hvad som helst for at holde fast ved et forhold, så vi ikke kommer til at opleve de smertefulde forladthedsfølelser vi fik af at leve sammen med syge mennesker som aldrig var følelsesmæssigt til stede for os.</i>	<i>Vi "håndterer" det store afsavn vi føler, som stammer fra forladthed i barndomshjemmet, ved hurtigt at give slip på forhold som truer vores "selvstændighed" (ikke for tæt på).</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>Vores selvstændighed vokser, og vi er ikke længere rædselsslagne for at blive forladt. Vore forhold er baseret på gensidig afhængighed med sunde mennesker, frem for afhængige forhold med mennesker som er følelsesmæssigt utilgængelige.</i>	<i>Ved at acceptere og genforene os med det Indre Barn, føler vi os ikke længere truet af nærhed, af frygten for at blive opslugt eller at blive gjort usynlig.</i>



Træk 13

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Alkoholisme er en familiesygdom; vi blev para-alkoholikere og overtog sygdommens kendetegn, selv om vi ikke selv begyndte at drikke.</i>	<i>Vi nægter at indrømme at vi er blevet påvirket af familiedysfunktion, eller at der var dysfunktion i hjemmet, eller at vi har internaliseret nogen af familiens destruktive holdninger og adfærd.</i>
Den Integrerede Side Af Tjeklisten	Den Integrerede Side Af Den Anden Tjekliste
<i>De internaliserede kendetegn for alkoholisme og para-alkoholisme, identificeres, erkendes og fjernes.</i>	<i>Ved at erkende sandheden om familiedysfunktionen, behøver vi ikke længere opføre os som om der ikke var noget galt eller fortsat benægte at vi stadig reagerer ubevidst på barndommens fortræd og skader.</i>

Træk 14

Tjeklisten	Den Anden Tjekliste
<i>Para-alkoholikere er reagerende frem for handlende.</i>	<i>Vi lader som om vi slet ikke ligner de afhængige mennesker vi voksede op hos.</i>
Den Integrerede Side af Tjeklisten	Den Integrerede Side af Den Anden Tjekliste
<i>Vi er handlende, ikke reagerende.</i>	<i>Vi holder op med at benægte og gør noget ved vores post-traumatiske afhængighed af stoffer/alkohol, mennesker, steder og ting for at forvanske og undgå virkeligheden.</i>