



## *Diğer Çamaşır Listesi*

- 1) İnsanlardan duyduğumuz korku ve soyutlanmadan duyduğumuz dehşeti örtmek için, trajik bir biçimde, diğerlerini korkutan ve içe kapanmalarına neden olan otorite figürünün ta kendisi haline geliriz.
- 2) Diğer insanlarla karmaşık bir şekilde birbirine dolanmış bir hale gelmekten ve bu süreçte kendimizi kaybetmekten kaçınmak için, katı bir şekilde kendi kendine yeter hale geliriz. Diğerlerinin onayını küçümseriz.
- 3) Öfkemiz ve küçük düşürücü eleştirimizin tehdidiyle diğer insanları korkuturuz.
- 4) Diğerlerinin üstünde hakimiyet kurar ve onlar bizi terk edmeden önce biz onları terk ederiz ya da bağımlı kişiliklerle ilişkilerden toptan bir şekilde kaçınırız. İncitilmekten kaçınmak için kendimizi soyutlar, ayırıştır ve dolayısıyla kendi kendimizi terk ederiz.
- 5) Hayatı başkalarını mağdur eden bir bakış açısıyla yaşarız ve önemli ilişkilerimizde manipüle ve kontrol edebileceğimiz insanların çekimine kapılırız.
- 6) Sorumsuz ve ben-merkezciyizdir. Şişmiş öz değer ve kendi kendimizi önemseme duygumuz kusurlarımızı ve yetersizliklerimizi görmemizi engeller.
- 7) Diğerleri kendilerini savunma girişiminde bulduklarında onları suçlu hissettiririz.
- 8) Korkumuza uyuşmuş ve hissiz kalarak ket vururuz.
- 9) Kurbanı “oynayan” ve kurtarılmak için yalvaran insanlardan nefret ederiz.
- 10) İncinmiş olduğumuzu inkâr eder ve “sahte” duyguları dramatik bir şekilde ifade ederek gerçek duygularımızı bastırırız.
- 11) Aileyi “kurtarmada” başarısız olmamızın nedeniyle kendimize vereceğimiz cezaya karşı kendimizi korumak için kendimize duyduğumuz nefreti başkalarının üzerine yansıtır ve onları cezalandırırız.
- 12) Evimizin içinde terkedilmekten gelen devasa boyuttaki yoksunluk hissini, “bağımsızlığımızı” tehdit eden ilişkileri çabucak bırakarak “yönetiriz” (yaklaşma!).
- 13) Aile işlevsizliğinden etkilenmiş olduğumuzu, evimizde işlevsizlik olduğunu, ya da ailemizin zarar verici tutum ve davranışlarını içselleştirmiş olduğumuzu itiraf etmeyi reddederiz.
- 14) Bizi yetiştirmiş olan bağımlı kişilerle hiçbir benzerliğimiz yokmuş gibi davranırız.