



## רשימת המכולת האחרת

1. כדי להסתיר את הפחד שלנו מאנשים ואת האימה שלנו מפני בידוד, הפכנו באופן טרגי בעצמנו לדמויות סמכות שמאיימות על אחרים וגורמות להם לסגת ולהתנתק.
2. כדי להימנע מהתערבות עם אנשים אחרים ואיבוד עצמנו בתוך כך, אנחנו מפתחים מספיקות-עצמית קשיחה. אנחנו סולדים מהאישורים של אחרים.
3. אנחנו מבהילים אנשים עם הכעס שלנו והאיום בביקורת מקטינה.
4. אנחנו דומיננטיים על אחרים ונוטשים אותם לפני שהם יכולים לנטוש אותנו, או שאנחנו נמנעים לגמרי ממערכות יחסים עם אנשים תלתיים. כדי להימנע מלהיפגע, אנחנו מתבודדים ומתנתקים – וכך נוטשים את עצמנו.
5. 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.
6. אנחנו חסרי אחריות ומרוכזים בעצמנו. תחושת הערך-העצמי והחשיבות-העצמית המופרזת שלנו מונעת מאיתנו לראות את החסרונות והמגרעות שלנו.
7. אנחנו גורמים לאחרים להרגיש אשמים כאשר הם מנסים לעמוד על שלהם.
8. אנחנו נשארם מתים מבפנים וקהי-חוישים כדי לדכא את הפחד שלנו.
9. אנחנו שונאים אנשים ש"משחקים" את הקורבן ומתחננים שיצילו אותם.
10. אנחנו מכחישים את זה שנפגענו ומדכאים את הרגשות שלנו באמצעות ביטוי דרמטי של "כאילו" הרגשות.
11. כדי להגן על עצמנו מפני ענישה-עצמית על כך שנכשלנו "להציל" את המשפחה שלנו, אנחנו משליכים את השנאה העצמית שלנו על אחרים ופוגעים בהם במקום זאת.

12. אנחנו "מנהלים" את כמות החסכים האדירה שאנחנו חשים, כתוצאה מנטישה בבית שבו גדלנו, על ידי יציאה במהירות ממערכות יחסים שמאיימות על "העצמות" שלנו (אל תתקרבו אליי יותר מידי).
13. אנחנו מסרבים להודות שהושפענו מחוסר-תפקוד משפחתי או שהיה חוסר-תפקוד בבית שבו גדלנו או שהפנמנו את הגישות וההתנהגויות ההרסניות של משפחתנו.
14. אנחנו מתנהגים כאילו אנחנו בכלל לא כמו האנשים התלתיים שגידלו אותנו.