



## "القائمة الطويلة الأخرى"

- 1) لإخفاء خوفنا من الناس وفَرَعْنَا من العزلة، تحولنا بشكل مأسوي إلى نفس رموز السلطة التي تخيف الآخرين وتتسبب في انسحابهم.
- 2) لتجنب التورط والتشابك مع الآخرين وفقدان أنفسنا في هذه العملية، أصبحنا مكتفين ذاتيًا بشكل صارم. واستهتأ بقبول الآخرين.
- 3) أَحَفْنَا الناس بغضبنا وتهديدنا بالنقد التحقيري.
- 4) سيطرنا على الآخرين وهجرناهم قبل أن يتمكنوا من هجرنا أو تجنّبنا تمامًا العلاقات مع الأشخاص الاعتماديين. لتجنب التعرض للأذى، انعزلنا وانفصمنا وبالتالي هجرنا أنفسنا.
- 5) عشنا حياتنا من منظور الجاني وانجذبنا إلى الأشخاص الذين يمكننا التلاعب بهم والسيطرة عليهم في علاقاتنا المهمة.
- 6) كُنَّا غير مسؤولين و متمحورين حول ذاتنا. وَمَتَّعْنَا شعورنا المتضخم بالقيمة الشخصية والأهمية الذاتية من رؤية نقائصنا وأوجُه القصور لدينا.
- 7) جعلنا الآخرين يشعرون بالذنب عندما يحاولون إثبات أنفسهم.
- 8) كبجنا خوفنا عن طريق البقاء ميتين شعوريًا ومُخَدَّرِينَ.
- 9) كرهنا الأشخاص الذين "يلعبون" دور الضحية ويتوسلون من أجل أن يتم إنقاذهم.
- 10) أنكرنا أننا تعرضنا للأذى وقَمَعْنَا عواطفنا عن طريق التعبير الدرامي عن مشاعر "زائفة".
- 11) لحماية أنفسنا من معاقبة الذات على الفشل في "إنقاذ" الأسرة، أسقطنا كراهيتنا لأنفسنا على الآخرين وعاقبناهم بدلًا منّا.
- 12) "سيطرنا" على القدر الهائل من الحرمان الذي نشعر به، نتيجة الهجر في المنزل، عن طريق التخلي سريعًا عن العلاقات التي تهدد "استقلالنا" (لا تقترب لهذه الدرجة).
- 13) رفضنا الاعتراف بأننا تأثرنا بالخلل الوظيفي الأسري أو أنه كان هناك خلل وظيفي في المنزل أو أننا تَشَرَّبْنَا أيا من المواقف والسلوكيات المدمرة الخاصة بالأسرة.
- 14) تصرفنا كما لو أننا لا نشبه الأشخاص الاعتماديين الذين ربُّونا.