



القائمة الطويلة الأخرى

- (1) لتغطية خوفنا من الناس وفزعنا من العزلة تحولنا بشكلٍ مأسويٍّ إلى نفس رموز السلطة التي تُخيف الآخرين ونُسبب انسحابهم.
- (2) لتجنب التورط والتشابك مع الآخرين وفقدان أنفسنا في هذه العملية، أصبحنا مُكتفين ذاتيًا بشكلٍ صارمٍ. واستهنا بقبول الآخرين.
- (3) أَحَفْنَا الناس بغضبنا وتهديدنا بالنقد التحقيري.
- (4) سيطرنا على الآخرين وهجرناهم قبل أن يتمكنوا من هجرنا أو تجنبنا تمامًا العلاقات مع الأشخاص الاعتماديين. ولتجنب التعرُّض للآذى، انعزلنا وانقصمنا وبالتالي هجرنا أنفسنا.
- (5) عشنا حياتنا من منظور الجاني وانجذبنا إلى الأشخاص الذين يُمكننا التلاعب بهم والسيطرة عليهم في علاقاتنا المهمة.
- (6) كُنَّا غير مسؤولين ومُتمحورين حول ذاتنا. وَمَنَعْنَا شعورنا المُتضخم بالقيمة الشخصية والأهمية الذاتية من رؤية نقائصنا وأوجه القصور لدينا.
- (7) جعلنا الآخرين يشعرون بالذنب عندما يُحاولون إثبات أنفسهم.
- (8) كَبَحْنَا خوفنا عن طريق البقاء مَيَّين سُعوريًا ومُخدرين.
- (9) كرهنا الأشخاص الذين «يلعبون» دور الضحية ويتوسلون من أجل أن يتم إنقاذهم.
- (10) أَكْزَرْنَا أَنَّنَا تعرَّضنا للآذى وقَمَعْنَا عواطفنا عن طريق التعبير الدرامي عن مشاعر «زانقة».
- (11) لحماية أنفسنا من مُعاقبة الذات على الفشل في «إنقاذ» الأسرة، أسقطنا كراهيتنا لأنفسنا على الآخرين وعاقبناهم بدلًا منَّا.
- (12) «سيطَرْنَا» على القدر الهائل من الحرمان الذي نشعر به، نتيجة الهجر في المنزل، عن طريق التخلي سريعًا عن العلاقات التي تُهدد «استقلالنا» (لا تقترب لهذه الدرجة).
- (13) رَفَضْنَا الاعتراف بأننا تأثرنا بالخلل الوظيفي الأسري، أو أنه كان هناك خللٌ وظيفي في المنزل، أو أننا تَشَرَّبْنَا أيًّا من المواقف والسلوكيات المُدمرة الخاصة بالأسرة.
- (14) تصرَّفْنَا كما لو أَنَّنَا لا نشبه الأشخاص الاعتماديين الذين ربُّونا.