



## *L'Altra Lista del Bucato*

- 1) Per coprire la nostra paura delle persone e il nostro terrore dell'isolamento, diventiamo tragicamente quelle stesse figure autoritarie che spaventano gli altri e li inducono ad allontanarsi.
- 2) Per evitare di essere coinvolti e invischiati con le altre persone e, in questo modo, perdere noi stessi, diventiamo rigidamente autosufficienti. Noi disdegniamo l'approvazione degli altri.
- 3) Facciamo paura alle persone con la nostra rabbia e con le nostre minacce di critiche denigranti.
- 4) Dominiamo gli altri e li abbandoniamo prima che loro possano abbandonare noi, oppure, evitiamo del tutto le relazioni con persone dipendenti. Per non essere feriti ci isoliamo e ci dissociamo, e così facendo abbandoniamo noi stessi.
- 5) Viviamo la vita assumendo una posizione di carnefice e, nelle nostre relazioni importanti, siamo attratti da persone che possiamo manipolare e controllare.
- 6) Siamo irresponsabili ed egocentrici. Il nostro smisurato senso di autostima e la nostra presunzione ci impediscono di vedere le nostre mancanze e i nostri difetti.
- 7) Facciamo sentire gli altri in colpa quando tentano di affermare sé stessi.
- 8) Inibiamo la nostra paura rimanendo impassibili ed intorpiditi.
- 9) Odiamo le persone che "recitano" il ruolo di vittima e che implorano di essere salvate.
- 10) Neghiamo di essere stati feriti e reprimiamo le nostre emozioni attribuendo loro la drammatica espressione di "pseudo" sentimenti.
- 11) Per proteggerci dalla punizione che ci infliggiamo per non essere riusciti a "salvare" la famiglia, proiettiamo l'odio che abbiamo per noi stessi sugli altri e cerchiamo di punirli.
- 12) Noi "gestiamo" l'enorme quantità di privazioni che sentiamo, provenienti dall'abbandono vissuto all'interno della famiglia, mettendo fine rapidamente a relazioni che minacciano la nostra "indipendenza" (non troppo intimi).
- 13) Ci rifiutiamo di ammettere di essere stati colpiti da disfunzioni familiari o che c'erano disfunzioni in casa, oppure di aver interiorizzato qualcuno degli atteggiamenti e dei comportamenti distruttivi della famiglia.
- 14) Ci comportiamo come se non fossimo affatto diventati come le persone dipendenti che ci hanno cresciuto.