



Pretējās izdzīvošanas pazīmes.

- 1) Lai apslāpētu bailes no cilvēkiem un izolācijas, mēs diemžēl kļūstam par tiem valdonīgajiem cilvēkiem, kas iebiedē citus, liekot viņiem attālināties.
- 2) Lai izvairītos no pārlietu lielas sasaistīšanās ar citiem un sevis pazaudēšanas tādā veidā, mēs kļūvām dzelžaini pašpietiekami. Mēs atgrūžam citu sniegto atzinību.
- 3) Mēs iebiedējam citus cilvēkus ar dusmošanos un ar draudiem par pazemojošu kritiku.
- 4) Mēs panākam pārsvaru pār citiem cilvēkiem un atstumjam viņus, pirms viņi to izdara ar mums, vai arī mēs pilnībā izvairāmies no attiecībām ar atkarīgiem cilvēkiem. Lai izvairītos no sāpinājuma, mēs izolējamies, attālināmies un tādējādi pametam novārtā paši sevi.
- 5) Mēs dzīvojam dzīvi no uzbrucēja skatpunkta un mūsu nozīmīgajās attiecībās mūs piesaista cilvēki, ar kuriem varam manipulēt un tos kontrolēt.
- 6) Mēs esam bezatbildīgi un vērsti uz sevi (egocentriski). Mūsu pārspīlētā svarīguma sajūta mums neļauj saskatīt mūsu pašu trūkumus un nepilnības.
- 7) Mēs citiem cilvēkiem liekam justies vainīgiem, kad viņi cenšas pastāvēt par sevi .
- 8) Mēs nomācam savas bailes ar sastingumu un nejutību.
- 9) Mēs neieredzam cilvēkus, kuri “tēlo” upurus un lūdzas tikt izglābti.
- 10) Mēs noliedzam to, ka esam sāpināti, un apspiežam savas emocijas ar pārspīlētu pseido-emociju izrādīšanu.
- 11) Lai pasargātu sevi no pašpārmētumiem par to, ka nespējam “izglābt” bērnības ģimeni, mēs projicējam savu naidu pret sevi uz citiem cilvēkiem, un tā vietā, lai sodītu sevi, sodām viņus.
- 12) Mēs “pārvaldām” milzīgu zaudējuma sajūtas apjomu, kura nāk no pamestības ģimenē, un tāpēc cenšamies ātri atbrīvoties no attiecībām, kuras apdraud mūsu “neatkarību” (neļaut sev pietuvoties).
- 13) Mēs atsakāmies atzīt, ka mūs ir ietekmējusi ģimenes disfunkcija vai ka ģimenē valdīja disfunkcija, vai arī to, ka mēs esam pārņēmuši kādu no savas ģimenes destruktīvajām attieksmēm vai tās uzvedību.
- 14) Mēs izturamies tā, it kā mums nebūtu nekādas līdzības ar tiem atkarīgajiem cilvēkiem, kuri mūs uzaudzina..