



Η Άλλη Λίστα

- 1) Για να καλύψουμε το φόβο μας για τους ανθρώπους και το πόσο τρέμουμε την απομόνωση, γινόμαστε, κατά τραγικό τρόπο, οι ίδιοι εκείνα τα πρόσωπα εξουσίας που τρομάζουν τους άλλους και τους κάνουν να αποσύρονται.
- 2) Για να αποφύγουμε να υπερ-εμπλακούμε με άλλους ανθρώπους και στην πορεία να χάσουμε τον εαυτό μας, γινόμαστε άκαμπτα αυτάρκεις. Απαξιώνουμε την επιδοκimasία των άλλων.
- 3) Τρομάζουμε τους ανθρώπους με το θυμό μας και με την απειλή υποτιμητικής κριτικής.
- 4) Κυριαρχούμε στους άλλους και τους εγκαταλείπουμε προτού να μπορούν αυτοί να μας εγκαταλείψουν ή γενικά αποφεύγουμε σχέσεις με εξαρτητικούς ανθρώπους. Για να μην πληγωθούμε, απομονωνόμαστε και αποσυνδεόμαστε και κατά συνέπεια εγκαταλείπουμε τον εαυτό μας.
- 5) Ζούμε από τη σκοπιά του θύτη και στις σημαντικές μας σχέσεις μάς ελκύουν άνθρωποι που μπορούμε να χειριστούμε και να ελέγξουμε.
- 6) Είμαστε ανεύθυνοι και εγωκεντρικοί. Η διογκωμένη αίσθηση για το πόσο αξίζουμε και το πόσο σημαντικοί είμαστε μάς εμποδίζει να δούμε τις ελλείψεις και τα ελαττώματά μας.
- 7) Κάνουμε τους άλλους να αισθάνονται ένοχοι όταν προσπαθούν να υποστηρίξουν τον εαυτό τους.
- 8) Συγκρατούμε το φόβο μας με το να παραμένουμε αναισθητοποιημένοι και μουδιασμένοι.
- 9) Απεχθανόμαστε τους ανθρώπους που παριστάνουν το θύμα και παρακαλούν κάποιος να τους σώσει.
- 10) Παραμένουμε σε άρνηση για το ότι έχουμε πληγωθεί και μπουκνώνουμε τα συναισθήματά μας με τη δραματική έκφραση ψευδο-συναισθημάτων.
- 11) Για να προστατέψουμε τον εαυτό μας από την αυτοτιμωρία, επειδή δεν καταφέραμε να «σώσουμε» την οικογένειά μας, προβάλλουμε το μίσος για τον εαυτό μας σε άλλους και τιμωρούμε αυτούς αντί για εμάς.
- 12) Νιώθουμε τρομερά στερημένοι, λόγω της εγκατάλειψης που βιώσαμε στο σπίτι μας, και για να το «διαχειριστούμε» αυτό διακόπτουμε γρήγορα σχέσεις που απειλούν την «ανεξαρτησία» μας (όχι πολύ κοντά).
- 13) Αρνούμαστε να παραδεχτούμε ότι έχουμε επηρεαστεί από την οικογενειακή δυσλειτουργία ή ότι υπήρχε δυσλειτουργία στην οικογένεια ή ότι έχουμε υιοθετήσει κάποιους από τους καταστροφικούς τρόπους και συμπεριφορές της οικογένειας.
- 14) Παριστάνουμε ότι είμαστε τελείως διαφορετικοί από τους εξαρτητικούς ανθρώπους που μας μεγάλωσαν.