



A másik szennyes lista

- 1) Az emberektől való félelmünk és az elszigeteltségtől való rettegésünk leplezésére tragikus módon mi magunk válunk pont azokká a tekintélyszemélyekké, akik megijesztenek másokat, és visszahúzódásra készítetik őket.
- 2) Mereven önellátóvá válunk azért, hogy elkerüljük, hogy mások behálózzanak és belebonyolódjunk a velük való kapcsolatba, és közben elveszítsük önmagunkat. Megvetjük mások jóváhagyását.
- 3) Megijesztjük az embereket a haragunkkal és mert fennáll a veszély, hogy lekicsinylően kritizáljuk őket.
- 4) Uralkodunk másokon, és elhagyjuk őket, mielőtt ők elhagyhatnának minket, vagy teljesen elkerüljük a függő emberekkel való kapcsolatokat. Hogy elkerüljük, hogy megbántsanak, elszigetelődünk és elhatárolódunk, és ezáltal magunkra hagyjuk magunkat.
- 5) Az életet az áldozattá tevő szemszögéből éljük, és fontos kapcsolatainkban olyan emberekhez vonzódunk, akiket manipulálni és irányítani tudunk.
- 6) Felelőtlenek és énközpontúak vagyunk. Felfuvalkodott önértékelésünk és önérzetünk megakadályozza, hogy meglássuk tökéletlenségünket és hiányosságainkat.
- 7) Bűntudatot keltünk másokban, amikor megpróbálnak kiállni önmagukért.
- 8) Meggátoljuk a félelmünket azzal, hogy tompák és érzéketlenek maradunk.
- 9) Gyűlöljük azokat az embereket, akik „eljátsszák” az áldozatot, és könnyörögnek, hogy megmentsek őket.
- 10) Tagadjuk, hogy megbántottak minket, és az érzelmeinket ál érzések drámai kifejezésével elnyomjuk.
- 11) Hogy megvédjük magunkat az önbüntetéstől, amiért nem sikerült „megmenteni” a családot, önutálatunkat másokra vetítjük ki, és helyette őket büntetjük.
- 12) Az otthonon belüli elhagyatottságból fakadó hatalmas mértékű hiányérzetünket úgy „kezeljük”, hogy gyorsan elengedjük azokat a kapcsolatokat, amelyek fenyegetik a „függetlenségünket” (ne túl közel).
- 13) Nem vagyunk hajlandóak beismerni, hogy a családi diszfunkció hatással volt ránk, vagy hogy diszfunkció volt az otthonunkban, vagy hogy a család destruktív attitűdjeit és viselkedésformáit magunkévá tettük.
- 14) Úgy viselkedünk, mintha egyáltalán nem hasonlítanánk azokra a függő emberekre, akik felneveltek minket.