



## *Zoznam obrátených črt dospelého dieťaťa*

- 1) Svoj strach z ľudí a hrôzu z izolácie zakrývame tak, že sa paradoxne sami stávame autoritami, ktoré zastrašujú ostatných, v dôsledku čoho potom ustúpia.
- 2) Stávame sa prehnane sebestačnými, aby sme sa vyhli tomu, že uviazneme vo vzťahu s inými ľuďmi a stratíme tak samých seba. Pohrdame mienkou druhých.
- 3) Desíme ľudí svojím hnevom a zastrašujeme ich znevažujúcou kritikou.
- 4) Ovládame iných a opúšťame ich skôr, ako by oni opustili nás, alebo sa úplne vyhýbame vzťahom so závislými ľuďmi. Izolujeme a odpájame sa, aby sme sa vyhli zraneniu, a tým opúšťame samých seba.
- 5) Žijeme život z pozície prenasledovateľa a v dôležitých vzťahoch nás priťahujú ľudia, ktorých môžeme manipulovať a ovládať.
- 6) Sme nezodpovední a egocentrickí. Naš prehnaný pocit vlastnej hodnoty a dôležitosti nám bráni vidieť naše nedostatky a slabosti.
- 7) Vyvolávame v ostatných pocit viny, keď sa snažia presadiť.
- 8) Svoj strach potláčame tým, že zostávame ochromení a znečivilení.
- 9) Nenávidíme ľudí, ktorí „sa hrajú“ na obeť a prosíakajú, aby boli zachránení.
- 10) Popierame, že sme zranení, a potláčame svoje emócie prehnaným zveličovaním pseudopocitov.
- 11) Nenávisť voči sebe prenášame na iných, aby sme sa ochránili pred trestom za to, že sa nám nepodarilo „zachrániť“ svoju rodinu, a trestáme ich namiesto seba.
- 12) Obrovské množstvo strát, ktoré pociťujeme v dôsledku opustenia pochádzajúceho z detstva, „zvládame“ tak, že rýchlo opúšťame vzťahy, ktoré ohrozujú našu „nezávislosť“ (nikoho nepustíme príliš blízko).
- 13) Odmietame priznať, že sme boli ovplyvnení rodinnou dysfunkciou, že naša rodina bola dysfunkčná, alebo že sme si osvojili niektoré z deštruktívnych postojov a vzorcov správania rodiny.
- 14) Správame sa, ako by sme sa vôbec nepodobali závislým ľuďom, ktorí nás vychovali.