



القائمة الطويلة الأخرى

- (١) لتغطية خوفنا من الناس وفزعنا من العزلة تحولنا بشكلٍ مأسويٍّ إلى نفس رموز السُّلطة التي تُخيف الآخرين وتُسبب انسحابهم.
- (٢) لتجنب التورط والتشابك مع الآخرين وفقدان أنفسنا في هذه العملية، أصبحنا مكتفين ذاتياً بشكلٍ صارمٍ. واستهتأ بقبول الآخرين.
- (٣) أخفنا الناس بغضبنا وتهديدنا بالنقد التحقيري.
- (٤) سيطرنا على الآخرين وهجرناهم قبل أن يتمكنوا من هجرنا أو تجنبنا تماماً العلاقات مع الأشخاص الاعتماديين. ولتجنب التعرض للأذى، انعزلنا وانفصمنا وبالتالي هجرنا أنفسنا.
- (٥) عشنا حياتنا من منظور الجاني وانجذبنا إلى الأشخاص الذين يُمكننا التلاعب بهم والسيطرة عليهم في علاقاتنا المُهمّة.
- (٦) كُنّا غير مسؤولين ومتمحورين حول ذاتنا. ومَنَعنا شعورنا المتضخم بالقيمة الشخصية والأهميّة الذاتية من رؤية نقائصنا وأوجه القصور لدينا.
- (٧) جعلنا الآخرين يشعرون بالذنب عندما يُحاولون إثبات أنفسهم.
- (٨) كَبَحْنَا خوفنا عن طريق البقاء ميّتين شعورياً ومُخدّرين.
- (٩) كرهنا الأشخاص الذين «يلعبون» دور الضحية ويتوسلون من أجل أن يتم إنقاذهم.
- (١٠) أنكرنا أننا تعرّضنا للأذى وقمّعنا عواطفنا عن طريق التعبير الدرامي عن مشاعر «زائفة».
- (١١) لحماية أنفسنا من مُعاقبة الذات على الفشل في «إنقاذ» الأسرة، أسقطنا كراهيتنا لأنفسنا على الآخرين وعاقبناهم بدلاً منّا.
- (١٢) «سيطرنا» على القدر الهائل من الحرمان الذي نشعر به، نتيجة الهجر في المنزل، عن طريق التخلي سريعاً عن العلاقات التي تُهدّد «استقلالنا» (لا تقترب لهذه الدرجة).
- (١٣) رفضنا الاعتراف بأننا تأثرنا بالخلل الوظيفي الأسري، أو أنه كان هناك خللٌ وظيفيٌّ في المنزل، أو أننا تشرّينا أيّاً من المواقف والسلوكيات المُدمّرة الخاصة بالأسرة.
- (١٤) تصرّفنا كما لو أننا لا نشبه الأشخاص الاعتماديين الذين ربّونا.