



## *Cealaltă Listă pentru Spălătorie*

- 1) Pentru a ne ascunde frica de oameni și groaza de izolare, devenim în mod tragic chiar acele figuri autoritare care îi înfricoșează pe ceilalți și îi fac să se îndepărteze.
- 2) Pentru a evita să ne contopim și să ne încurcăm emoțional cu alți oameni și să ne pierdem pe noi înșine în acest proces, devenim auto-suficienți în mod rigid. Desconsiderăm aprobarea celorlalți.
- 3) Îi înfricoșăm pe oameni cu furia noastră și cu amenințarea unei critici înjositoare.
- 4) Îi dominăm pe ceilalți și îi abandonăm înainte ca ei să ne poată abandona, sau evităm cu totul relațiile cu persoane dependente. Pentru a evita să fim răniți, ne izolăm și ne disociem și astfel, ne abandonăm pe noi înșine.
- 5) Ne trăim viața din punctul de vedere al victimizatorului și suntem atrași de oameni pe care îi putem manipula și controla în relațiile noastre importante.
- 6) Suntem iresponsabili și egocentrice. Simțul nostru umflat al valorii de sine și al importanței proprii ne împiedică în a ne vedea defectele și slăbiciunile.
- 7) Îi facem pe ceilalți să se simtă vinovați atunci când încearcă să se afirme.
- 8) Ne inhibăm frica, stând mortificați și amorțiți.
- 9) Urâm oamenii care „joacă” rolul victimei și imploră să fie salvați.
- 10) Negăm că am fost răniți și ne suprimăm emoțiile printr-o exprimare dramatică a unor „pseudo-sentimente”.
- 11) Ca să ne protejăm de auto-pedepsire, pentru că am eșuat să ne „salvăm” familia, noi ne proiectăm ura de sine pe ceilalți și îi pedepsim pe ei în loc.
- 12) „Gestionăm” cantitatea enormă de deprivare pe care o simțim, care provine în urma abandonului din cadrul familiei, renunțând rapid la relațiile care ne amenință „independența” (nu prea aproape).
- 13) Refuzăm să admitem că am fost afectați de disfuncția familială sau că a existat o disfuncție, sau că am internalizat ceva din comportamentele și atitudinile distructive ale familiei.
- 14) Ne purtăm ca și cum nu am fi nicidecum asemenea persoanelor dependente care ne-au crescut.