



## *Kitas Skalbinių sąrašas*

- 1) Tragiška, tačiau tam, kad paslėptume žmonių ir izoliacijos baimę, mes tampame tais autoritetais, kurie gąsdina kitus ir verčia atsitraukti.
- 2) Vengiame įsipainioti į santykius su kitais žmonėmis ir prarasti save vykstant tam procesui, todėl tampame griežtai savarankiški. Mes nepaisome kitų pritarimo / patvirtinimo.
- 3) Mes gąsdiname kitus žmones – išliejame savo pyktį ar grasiname žeminančia kritika.
- 4) Mes imame valdyti kitus ir juos apleidžiame, prieš jiems apleidžiant mus, arba išvis vengiame santykių su priklausomais žmonėmis. Norėdami išvengti skausmo nutolstame ir atsiskiriame. Taip apleidžiame save.
- 5) Į gyvenimą žiūrime kaip tie, kurie verčia kitus jaustis aukomis. Mus traukia žmonės, kuriais galime manipuliuoti ir kontroliuoti.
- 6) Esame neatsakingi ir egocentiški. Mūsų išpūsta savivertė ir susireikšminimas apsaugo mus nuo žvilgsnio į savo nepakankamumą ir būdo trūkumus.
- 7) Mes verčiame kitus jaustis kaltus, kai jie bando ginti save.
- 8) Mes slopiname savo baimę išlikdami apmirę ir bejausmiai.
- 9) Nekenčiame žmonių, kurie vaidina aukas ir maldauja būti išgelbėti.
- 10) Mes neigiame, kad buvome įskaudinti ir užgniaužiame savo emocijas dramatiškai išreikšdami netikrus jausmus.
- 11) Norėdami apsisaugoti nuo saviplakos už tai, kad negebėjome išgelbėti savo šeimos, projektuojame neapykantą sau į kitus ir vietoj savęs baudžiame juos.
- 12) Mes tvarkomės su milžinišku praradimo jausmu, kuris kyla iš apleistumo namuose, greitai atsisakydami santykių, jei šie tampa grėsme mūsų nepriklausomybei (neprisileidžiame per arti).
- 13) Atsisakome pripažinti, kad mus paveikė šeimos disfunkcija, kad šeimoje apskritai ji buvo, kad perėmėme destruktivų šeimos požiūrį ir elgesį.
- 14) Elgiamės taip, lyg nebūtume niekuo panašūs į priklausomus žmones, kurie mus užaugino.