



Inna lista cech DDA

- 1) Aby ukryć nasz lęk przed ludźmi i przerażenie, jakie budzi w nas izolacja, niestety sami stajemy się osobami, które mają nad innymi władzę lub przewagę, albo od których inni są zależni; budzimy w ludziach lęk i powodujemy, że się wycofują.
- 2) Aby uniknąć emocjonalnego uwikłania i splątania w relacjach z innymi ludźmi oraz zatracenia siebie w tym procesie, stajemy się bezwzględnie samowystarczalni. Gardzimy aprobatą innych.
- 3) Naszą złością i groźbą poniżającej krytyki budzimy w innych lęk.
- 4) Dominujemy nad innymi i porzucamy ich, zanim oni porzucą nas, lub całkowicie unikamy wszelkich relacji z osobami o osobowości zależnej. Aby uniknąć zranienia, izolujemy się i dysocjujemy, porzucając w ten sposób samych siebie.
- 5) Przeżywamy życie z pozycji prześladowcy; pociągają nas ludzie, którymi możemy manipulować i których możemy kontrolować w ważnych dla nas relacjach.
- 6) Jesteśmy nieodpowiedzialni i egocentryczni. Nasze napompowane ego, zawyżone poczucie własnej wartości i ważności nie pozwala nam widzieć naszych wad i niedociągnięć.
- 7) Gdy inni próbują bronić swoich praw, sprawiamy, że czują się winni.
- 8) Blokujemy lęk, pozostając w emocjonalnym odrętwieniu i zobojętnieniu.
- 9) Nienawidzimy ludzi, którzy robią z siebie ofiary i błagają o ratunek.
- 10) Zaprzeczamy temu, że zostaliśmy skrzywdzeni i tłumimy nasze uczucia poprzez pełne dramatyzmu wyrażanie pseudo-uczuć (nieprawdziwych uczuć).
- 11) Aby się chronić przed karaniem siebie za to, że nie udało nam się „uratować” własnej rodziny, projektujemy (przerzucamy) naszą nienawiść do siebie na innych i karzemy ich zamiast siebie.
- 12) „Radzimy sobie” z ogromnym poczuciem braku lub straty, którego źródłem jest porzucenie nas przez rodzinę, szybko wycofując się z relacji, które zagrażają naszej „niezależności” (nie za blisko).
- 13) Nie chcemy przyznać, że rodzinna dysfunkcja miała na nas wpływ lub że w domu w ogóle była jakaś dysfunkcja, albo że przyswoiliśmy jakiekolwiek destrukcyjne postawy i zachowania naszej rodziny.
- 14) Zachowujemy się tak, jakbyśmy w żaden sposób nie byli podobni do tych, którzy nas wychowywali - ludzi o osobowości zależnej.