



Äraspidine Mustapesunimekiri

- 1) Selleks, et varjata oma hirmu teiste inimeste ees ja öudustunnet isolatsiooni ees, kahjuks muutume me ise nendeks võimu isikuteks, kes hirmutavad teisi ja tekitavad neile eemaletõmbumise tunnet.
- 2) Selleks et vältida teiste inimeste asjadesse iseenda ära kaotamist ja selle protsessi käigus endast ilma jäämist, muutume järgalt iseendale toetuvaks. Me põlgame teiste inimeste heakskiitu.
- 3) Me hirmutame inimesi oma vihaga ja alandava kriitika ohuga.
- 4) Me võimutseme teiste üle ja hülgame neid enne kui nad saaksid meid hüljata või me väldime suhteid sõltuvate inimestega üleüldse. Selleks et vältida haiget saamist me isoleerume ja dissotsioosime /lõikame oma tajud ära ja see läbi hülgame iseenda.
- 5) Me elame oma elu võimuomaja positsioonilt ja meid tõmbab inimeste poole, keda me võime oma lähisuhetes kontrollida ja manipuleerida.
- 6) Me oleme vastutustundlikud ja enesekesksed. Meie täispuhutud eneseväärtustamistunne takistab meil nägemast iseenda puudusi ning vajakajäämisi.
- 7) Me tekitame teistes süütundeid kui nemad püüavad enda soove kehtestada.
- 8) Me surume maha oma hirmu elades nii nagu me oleksime täiesti surnud ja täiesti tuimana.
- 9) Me vihkame inimesi, kes mängivad ohvrit ja anuvad, et neid päästetaks.
- 10) Me eitame, et meile on haiget tehtud ja me surume oma tunded alla draamatilisel viisil pseudotunnete väljendamise kaudu.
- 11) Selleks et kaitsta iseennast enese karistamise eest, kuna me ebaõnnestusime oma perekonna päästmisel siis me suuname oma enesevihkamise teiste inimeste peale ja iseenda asemel karistame neid.
- 12) Me juhime seda tohutut ilmajätuse tunnet, mida me tunnrme ja mis tuleb meie päritolu perekonna hüljatustundest selle abil, et me kiiresti loobume kõikidest suhetest mis ähvardavad meie sõltumatust (tulevad liiga lähedale).
- 13) Me keeldume omaks võtmast et alkoholismi perehaigus on meid mõjutanud või et meie kodus üldse oli mingisugust häiritud käitumist või et me oleme endale sisse võtnud mingisuguseidki perekonna hävitavaid hoiakuid või suhtumisi.
- 14) Me käitume nii nagu me ei oleks üldse sarnased nende sõltuvate inimestega, kes meid on kasvatanud.