



Cealaltă listă pentru spălătorie

1. Pentru a ne ascunde teama noastră de oameni și groaza noastră de izolare noi devenim în mod tragic chiar acele figuri autoritare care îi înfricoșează pe ceilalți și îi fac să se îndepărteze.
2. Pentru a evita să devenim încurcați și amestecați cu alți oameni și să ne pierdem pe noi înșine în acest proces, devenim rigid de auto-suficienți. 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. Ca să evităm 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 (victimizer), și suntem atrași de oameni pe care îi putem manipula și controla în relațiile noastre importante.
6. Suntem iresponsabili și egocentrici. 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 teama 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 spre ceilalți și îi pedepsim pe ei în locul nostru.
12. "Adminstrăm" cantitatea masivă de deprivare pe care o resimțim, care provine în urma abandonului din cadrul familiei, renunțând repede la relațiile care ne amenință "independența" (nu prea aproape).
13. Refuzăm să admitem că am fost afectați de către disfuncția familială sau că a existat o difuncție în familia noastră sau că am internalizat ceva din comportamentele și atitudinile distructive ale familiei.
14. Ne purtăm ca și cum nu am fi deloc aidoma persoanelor dependente care ne-au crescut.