



Другой список

1. Пытаясь скрыть от людей свой страх перед ними и опасаясь оказаться в изоляции, мы парадоксальным образом сами становимся авторитарными личностями, внушаем страх и вынуждаем людей отстраняться от нас.
2. Чтобы не оказаться вовлеченными в отношения с людьми и не потерять себя, мы опираемся только на самих себя и презрительно относимся к одобрению со стороны.
3. Мы сокрушаем людей своим гневом и унижаем их своей критикой.
4. Мы занимаем позицию сверху и бросаем тех, кто не успел бросить нас, или вообще не вступаем в отношения с зависимыми от нас личностями. Чтобы никто не мог причинить нам боль, мы уходим в изоляцию, отстраняемся и тем самым покидаем сами себя.
5. Мы действуем с позиции насильника, нас привлекают значимые отношения с людьми, которыми можно управлять и манипулировать.
6. Мы безответственны и эгоцентричны. Наша гипертрофированная самооценка мешает нам видеть собственные ошибки и дефекты характера.
7. Когда другие люди отстаивают себя, мы стараемся возбудить в них чувство вины.
8. Мы поддерживаем себя в состоянии эмоционального оцепенения, и только таким образом нам удаётся сдерживать страхи.
9. Мы ненавидим людей, которые «строят» из себя жертву и просят о помощи.
10. Мы отрицаем свои травмы и подавляем эмоции, ярко выражая лишь чувства, которые сами себе придумываем.
11. «Спасая» когда-то родительскую семью, мы проиграли, и теперь пытаемся защитить себя от самообвинения, проецируем ненависть к себе на других, наказываем их, чтобы не наказывать себя.
12. Мы справляемся с ощущением потери, развившимся из состояния детской покинутости, убегая из отношений, которые угрожают нашей «независимости» («только не слишком близко!»)
13. Мы отрицаем, что находимся под влиянием семейной дисфункции, или не признаём, что она вообще была. Мы отказываемся признать, что глубоко впитали в себя семейные деструктивные установки и привычки поведения.
14. Мы ведём себя так, будто совсем не похожи на зависимых людей, которые вырастили нас.