



## *Toinen Pyykkilista*

- 1) Peittäksemme ihmispelkomme ja yksinäisyydenkammomme meistä tulee, traagista kyllä, juuri sellaisia auktoriteettihahmoja, jotka pelottavat muita ja saavat heidät vetäytymään.
- 2) Meistä tulee jäykän itseriittoisia, jotta välttyisimme kietoutumasta väärällä tavalla ja takertumasta toisiin ihmisiin ja kadottamasta itseämme tuossa prosessissa. Ylenkatsomme muiden hyväksyntää.
- 3) Pelotamme ihmisiä vihaisuudella ja vähättelevän arvostelun uhalla.
- 4) Dominoimme toisia ja hylkäämme heidät, ennen kuin he pystyvät hylkäämään meidät, tai vältämme kaiken kaikkiaan suhteita riippuvaisiin ihmisiin. Eristäydymme ja dissosioimme, jotteemme tulisi satutetuiksi, ja hylkäämme siten itsemme.
- 5) Elämme elämäämme kaltoinkohtelijan asenteella ja tunnemme vetoa ihmisiin, joita voimme manipuloida ja kontrolloida tärkeissä ihmissuhteissamme.
- 6) Olemme vastuuttomia ja itsekeskeisiä. Ylimitoitettu käsitys omasta arvostamme ja tärkeydestämme estää meitä näkemästä puutteitamme ja vajavuuksiamme.
- 7) Saamme toiset tuntemaan syyllisyyttä, kun he yrittävät pitää puoliaan.
- 8) Pidätellemme pelkoamme tekeytymällä tunnottomiksi ja turtuneiksi.
- 9) Vihaamme ihmisiä, jotka ”leikkivät” uhria ja kerjäävät tulla pelastetuiksi.
- 10) Kiellämme tulleemme loukatuiksi ja tukahdutamme tunteemme ”valetunteiden” dramaattisin ilmauksin.
- 11) Varjeltuaksemme itserankaisulta siitä syystä, ettemme onnistuneet ”pelastamaan” perhettämme, projisoimme itsevihamme toisiin ja rankaisemme heitä sen sijaan.
- 12) Yritämme selvittää lapsuuden kodissamme vallinneen hylkäämisen aiheuttamasta valtavasta vaille jäämisen tunteesta panemalla nopeasti poikki ihmissuhteet, jotka uhkaavat ”itsenäisyyttämme” (ei liian lähelle).
- 13) Kieltäydymme myöntämästä, että perheen toimintahäiriö on vaikuttanut meihin, tai että kodissa oli toimintahäiriötä tai että olisimme sisäistäneet mitään perheen tuhoisista asenteista ja käyttäytymistavoista.
- 14) Käyttäydymme, ikään kuin emme olisi millään tavoin meitä kasvattaneiden riippuvaisten ihmisten kaltaisia.