



Padrões e características da Codependência Emocional

*Esses padrões e características são oferecidos como uma ferramenta para auxiliar na autoavaliação.
Eles podem ser particularmente úteis para os recém-chegados.*

Padrões de negação:

- Tenho dificuldade em identificar o que estou sentindo.
- Minimizoo, alteroo ou nego como realmente me sinto.
- Considero-me totalmente altruísta e dedicado ao bem-estar dos outros.
- Falta-me empatia pelos sentimentos e necessidades dos outros.
- Rotulo os outros com minhas características negativas.
- Posso cuidar de mim mesmo sem a ajuda de outras pessoas.
- Mascaro minha dor de várias maneiras, com raiva, humor ou isolamento.
- Expresso negatividade ou agressão de forma indireta e passiva.
- Não reconheço a indisponibilidade das pessoas por quem me sinto atraído.

Padrões de baixa autoestima:

- Tenho dificuldade em tomar decisões.
- Julgo severamente o que penso, digo ou faço, como nunca bom o suficiente.
- Tenho vergonha de receber reconhecimento, elogios ou presentes.
- Eu valorizo a aprovação dos outros sobre meus pensamentos, sentimentos e comportamentos.
- Não me considero uma pessoa digna de amor ou de valor.
- Busco constantemente o reconhecimento que acho que mereço.
- Tenho dificuldade em admitir que cometi um erro.
- Preciso parecer correto aos olhos dos outros e vou até mentir para parecer bom.
- Não consigo pedir aos outros que atendam às minhas necessidades ou desejos.
- Eu me considero superior aos outros.
- Procuo sensação de segurança nas outras pessoas.
- Tenho dificuldade em começar, cumprir prazos e concluir projetos.
- Tenho dificuldade em estabelecer prioridades saudáveis.

Padrões de Conformidade:

- Sou extremamente leal, permanecendo muito tempo em situações perigosas.
- Comprometo meus próprios valores e integridade para evitar rejeição ou raiva.
- Deixo de lado meus próprios interesses para fazer o que os outros querem.
- Sou hipervigilante em relação aos sentimentos dos outros e assumo esses sentimentos.
- Tenho medo de expressar minhas crenças, opiniões e sentimentos quando eles diferem das demais pessoas.
- Aceito atenção sexual quando quero amor.
- Tomo decisões sem levar em consideração as consequências.
- Desisto da minha verdade para obter a aprovação dos outros ou para evitar mudanças.

Padrões de controle:

- Acredito que a maioria das pessoas é incapaz de cuidar de si mesmas.
- Tento convencer os outros sobre o que pensar, fazer ou sentir.
- Eu ofereço livremente conselhos e orientações a outras pessoas sem ter sido solicitado.
- Fico ressentido quando os outros recusam minha ajuda ou rejeitam meus conselhos.
- Dou presentes e favores àqueles que desejo influenciar.
- Uso a atenção sexual para obter aprovação e aceitação.
- Preciso me sentir necessário para estar em um relacionamento.
- Exijo que as minhas necessidades sejam satisfeitas pelos outros.
- Uso charme e carisma para convencer os outros de minha capacidade de ser atencioso e compassivo.
- Uso a culpa e a vergonha para explorar emocionalmente os outros.
- Recuso-me a cooperar, transigir ou negociar.
- Adoto uma atitude de indiferença, impotência, autoridade ou raiva para manipular os resultados.
- Uso termos de recuperação na tentativa de controlar o comportamento dos outros.
- Finjo concordar com os outros para conseguir o que quero.

Padrões de evitação:

- Eu ajo de maneira a convidar os outros a me rejeitar, envergonhar ou expressar raiva de mim.
- Julgo severamente o que os outros pensam, dizem ou fazem.
- Evito intimidade emocional, física ou sexual como forma de manter distância.
- Permito que meus vícios em pessoas, lugares e coisas me distraiam de alcançar a intimidade nos relacionamentos.
- Uso comunicação indireta e evasiva para evitar conflitos ou confrontos.

- Diminuo minha capacidade de ter relacionamentos saudáveis recusando-me a usar todas as ferramentas de recuperação.
- Reprimos meus sentimentos ou necessidades para evitar me sentir vulnerável.
- Eu atraio as pessoas para mim, mas quando elas se aproximam, eu as afasto.
- Recuso-me a abrir mão de minha vontade própria para evitar me render a um poder maior do que eu.
- Acredito que demonstrações de emoção são um sinal de fraqueza.
- Evito fazer expressões de apreço.

Copyright © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors – All rights reserved