

CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE CO-DEPENDÊNCIA

O termo "co-dependência" designa um estilo disfuncional de relacionamento humano. É o papel de "tomar conta de", ou de assumir a responsabilidade pelas vidas, sentimentos e/ou problemas dos outros de forma exagerada. Reflete uma forma inconsciente e errada de ir buscar reconhecimento e valorização, porque (por várias razões), a pessoa valoriza-se muito pouco, é incapaz de satisfazer as suas próprias necessidades, e baseia a sua identidade predominantemente na validação externa. Um padrão de comportamento muito comum! Sem criticar ou julgar a si mesmo/a ou seja a quem for, identifique (com um «X») na listagem abaixo as características que possam de algum modo ter a ver consigo, reflecta um pouco sobre a possível origem das mesmas (p. ex. forma como foi tratado/a quando era criança, possíveis sentimentos de culpa e inadequação que tenha desenvolvido, carências, medos e inseguranças), e depois comece por transformá-las gradual e pacientemente.

1. Assumo a responsabilidade pelos sentimentos e/ou comportamentos dos outros.
2. Sinto-me exageradamente responsável pelos sentimentos e/ou comportamentos dos outros.
3. Tenho dificuldade em *identificar* os meus sentimentos: p. ex. estou chateado(a)? ...só? triste? contente?
4. Tenho dificuldade em *expressar* os meus sentimentos: sinto-me feliz, triste, magoado(a) ou alegre...
5. Tendo a preocupar-me e/ou a reacear a maneira como os outros podem reagir aos meus sentimentos.
6. Tenho dificuldade em iniciar e/ou manter relações íntimas com outras pessoas.
7. Tenho medo de ser magoado(a) e/ou rejeitado(a) pelos outros.
8. Sou perfeccionista e crio muitas expectativas em relação a mim mesmo(a) e em relação aos outros.
9. Tenho dificuldade em tomar decisões.
10. Tenho tendência a minimizar, a alterar ou mesmo a negar a verdade em relação ao que sinto.
11. As acções e/ou atitudes das outras pessoas tendem a determinar as minhas respostas/reacções.
12. Os meus medos em relação aos sentimentos (ex. fúria) dos outros determinam o que digo e o que faço.
13. Ponho em causa ou ignoro os meus próprios valores para poder relacionar-me com pessoas importantes para mim; valorizo a opinião dos outros mais do que a minha.
14. A minha auto-estima é sustentada pela influência dos outros. Não consigo reconhecer coisas boas em relação a mim mesmo(a).
15. A minha serenidade/atenção mentais são determinadas pela forma como os outros se sentem/comportam.
16. Tendo a julgar rigorosamente tudo o que faço, penso ou digo, através dos padrões das outras pessoas - nada é "suficientemente bem" feito, dito ou pensado.
17. Não acho ou não acredito que ser vulnerável e pedir ajuda é tanto normal como salutar.
18. Não acho que é bom falar sobre os meus problemas fora do meio familiar, ou que os sentimentos são apenas sentimentos e que é melhor partilhá-los do que negá-los, minimizá-los ou justificá-los.
19. Tenho tendência a colocar os desejos e as necessidades das outras pessoas antes dos meus.
20. Sou absolutamente leal, mesmo quando a lealdade é injustificada e frequentemente prejudicial para mim.
21. Tenho que ser "necessário(a)" para me poder relacionar com os outros.