



## Schemi e caratteristiche della codipendenza

### **Negazione**

- Ho difficoltà a riconoscere ciò che provo.
- Minimizzo, altero o nego come mi sento veramente.
- Mi percepisco come una persona completamente altruista, votata al bene degli altri.
- Credo di potermi prendere cura di me senza aiuto da parte degli altri.
- Maschero il dolore dietro molte cose come la rabbia, l'umorismo o l'isolamento.
- Non riconosco la mancanza disponibilità delle persone verso le quali provo attrazione.

### **Bassa autostima**

- Ho difficoltà a prendere decisioni.
- Giudico severamente ciò che penso, dico o faccio come non sufficiente.
- Ho bisogno di apparire bene agli occhi degli altri e posso perfino mentire per fare buona impressione.
- Non chiedo agli altri di soddisfare i miei bisogni e desideri.
- Considero più importante l'approvazione degli altri che quella che posso darmi da me, rispetto ai miei pensieri, sentimenti e comportamenti.
- Non mi percepisco come una persona amorevole o di valore.

### **Sottomissione**

- Accetto compromessi rispetto ai miei valori e alla mia integrità per evitare il rifiuto e la rabbia da parte degli altri.
- Mi lascio influenzare dai sentimenti altrui fino a farli miei.
- Spingo la lealtà all'estremo, restando in situazioni pericolose troppo a lungo.
- Prendo decisioni senza curarmi delle conseguenze.
- Rinuncio ai miei interessi e ai miei hobby per fare ciò che vogliono gli altri.
- Accetto sesso al posto dell'amore.

### **Controllo**

- Credo che gli altri siano incapaci di badare a se stessi o cerco di convincerli su cosa dovrebbero pensare, fare o sentire.
- Mi risento se gli altri non si lasciano aiutare da me.
- Offro guida e consigli non richiesti.
- Faccio regali e favori importanti a coloro che mi stanno a cuore.
- Uso il sesso per assicurarmi approvazione e accettazione.
- Ho bisogno di sentirmi indispensabile per entrare in relazione con gli altri.
- Fingo di essere d'accordo con gli altri per ottenere ciò che voglio.

### **Evitamento/Elusione**

- Agisco in modi che invitino gli altri a rifiutarmi, svergognarmi, o a esprimere rabbia verso di me.
- Giudico severamente ciò che pensano, dicono o fanno gli altri.
- Evito l'intimità emotiva, fisica o sessuale per mantenere la distanza.
- Permetto alla dipendenza da persone, luoghi o cose di sviarmi dal raggiungimento dell'intimità nelle relazioni.
- Uso una comunicazione indiretta o evasiva per evitare il confronto o il conflitto.
- Reprimo i miei sentimenti o bisogni per evitare di sentirmi vulnerabile.
- Attiro le persone a me ma quando gli altri si avvicinano li respingo.