Mønster og karaktertrekk hos medavhengige

Denne sjekklisten med mønster og karaktertrekk er gitt som et verktøy for hjelp til en selvevaluering. Den kan være spesielt nyttig for nykommere når de begynner å forstå medavhengighet. Den kan også hjelpe den som har vært i tilfriskning ei stund til å avgjøre hvilke mønster som fortsatt trenger oppmerksomhet og forandring.

Mønster for benektelse

Medavhengige...

- har ofte problemer med å identifisere hva de føler.
- minimerer, forandrer eller benekter ofte hva de virkelig føler.
- oppfatter seg selv ofte som fullstendig uselviske og opptatte av at andre har det bra.
- mangler ofte empati for andres følelser og behov.
- tillegger ofte andre sine egne negative karaktertrekk.
- tror ofte at de kan ta vare på seg selv uten hjelp fra andre.
- dekker ofte over smerte på forskjellige måter, f.eks sinne, humor, eller isolasjon.
- uttrykker ofte negativitet eller aggresjon på indirekte og passive måter.
- forstår ofte ikke at de mennesker som de er tiltrukket av er utilgjengelige.

Mønster for lav selvfølelse

Medavhengige...

- har ofte vanskelig for å ta avgjørelser.
- dømmer ofte strengt hva de tenker, sier eller gjør, som aldri godt nok.
- blir ofte forlegen av å motta anerkjennelse, ros eller gaver.
- verdsetter ofte andres godkjennelse av sine tanker, følelser og oppførsel høyere enn sin egen.
- oppfatter ofte ikke seg selv som verd å elske eller som verdifulle personer.
- søker ofte anerkjennelse og ros for å overvinne følelsen av å være mindreverdig.
- har ofte problemer med å innrømme feil.
- har ofte behov for å ha rett i andres øyne, og kan til og med lyve for å fremstå fordelaktig.
- er ofte ikke i stand til å identifisere eller be om hva de behøver og ønsker.
- oppfatter ofte seg selv som overlegne andre.
- lener seg ofte mot andre slik at de kan gi dem en form for trygghet.
- har ofte problemer med å komme i gang, overholde frister, og fullføre prosjekter.
- har ofte problemer med å sette sunne grenser og prioriteringer.

Mønster for ettergivenhet

Medavhengige...

- er ofte ekstremt lojale og forblir i skadelige situasjoner for lenge.
- går ofte på akkord med sine egne verdier og integritet, for å unngå avvisning eller sinne.
- setter ofte til side sine egne interesser, for å gjøre det andre vil.
- er ofte svært oppmerksom på andres følelser og tar disse følelsene innover seg.
- er ofte redde for å uttrykke sine oppfatninger, meninger og følelser når de er forskjellige fra andres.
- godtar ofte seksuell oppmerksomhet når de ønsker kjærlighet.

- tar ofte avgjørelser uten å tenke på konsekvensene.
- gir ofte opp sin egen overbevisning for å få aksept hos andre eller for å unngå endring.

Mønster for kontroll

Medavhengige...

- tror ofte at andre ikke er i stand til å ta vare på seg selv.
- forsøker ofte å overbevise andre om hva de skal tenke, gjøre eller føle.
- gir ofte råd og veiledning uten å bli spurt.
- blir ofte irriterte når andre avviser deres hjelp eller råd.
- overøser ofte andre som de vil påvirke med gaver og tjenester.
- bruker ofte seksuell oppmerksomhet for å få anerkjennelse og aksept.
- behøver ofte å føle at andre trenger dem for å være i en relasjon.
- krever ofte at deres behov blir dekket av andre.
- bruker ofte sjarm og karisma for å overbevise andre om sin kapasitet til å være omsorgsfull og medfølende.
- bruker ofte skyld og skam for å utnytte andre følelsesmessig.
- nekter ofte å samarbeide, forhandle eller inngå kompromisser.
- bruker ofte en holdning av likegyldighet, hjelpeløshet, autoritet eller raseri for å manipulere resultater.
- bruker ofte CoDAs program sjargong i et forsøk på å kontrollere andres oppførsel.
- later ofte som om de er enige med andre for å oppnå det de ønsker.

Mønster for unngåelse

Medavhengige...

- oppfører seg ofte på måter som får andre til å avvise dem, påføre dem skam, eller uttrykke sinne mot dem.
- dømmer ofte hardt hva andre tenker, sier eller gjør.

- unngår ofte følelsesmessig, fysisk eller seksuell nærhet som en måte å opprettholde avstand på.
- tillater ofte avhengighet til mennesker, steder og ting å distrahere dem fra å oppnå nærhet i relasjoner.
- bruker ofte indirekte eller unnvikende kommunikasjon for å unngå konflikt eller konfrontasjon.
- forringer ofte sine muligheter til å ha sunne relasjoner ved å avvise å bruke CoDA programmets verktøyer.
- undertrykker ofte sine følelser eller behov for å unngå å føle seg sårbar.
- trekker ofte folk mot seg, men når andre kommer nær, skyver de dem fra seg.
- nekter ofte å gi opp sin egenvilje for å unngå å overgi seg til en kraft større enn seg selv.
- tror ofte at å vise følelser er et tegn på svakhet.
- holder ofte tilbake uttrykk for verdsettelse.

The Patterns and Characteristics of Codependence may not be reprinted or republished without the express written consent of Co-Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website www.coda.org (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship. Copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. All rights reserved