



Medberoendets mönster & karaktärsdrag

Dessa mönster och karaktärsdrag erbjuds som verktyg för stöd i min självutvärdering. De kan i synnerhet vara hjälpsamma för nykomlingar.

Förnekelsemönster:

- Jag har svårighet att identifiera det jag känner
- Jag förminskar, ändrar eller förnekar hur jag verkligen känner
- Jag upplever mig själv som totalt osjälvisk och hängiven andras välmående

Mönster av låg självkänsla:

- Jag har svårigheter att ta beslut
- Jag dömer ut allt jag tänker, säger eller gör som i grova drag aldrig "tillräckligt bra"
- Jag blir besvärad av att ta emot erkännande och beröm eller gåvor
- Jag begär inte av andra att tillgodose mina behov eller önskningar
- Jag värderar andras godkännande av mina tankar, känslor och beteende framför mitt eget
- Jag upplever mig inte som en älskvärd eller betydelsefull person

Eftergivenhetsmönster:

- Jag äventyrar mina egna värderingar och integritet för att undvika avvisande eller andras ilska
- Jag är väldigt känslig inför hur andra känner sig och jag känner detsamma
- Jag är extremt lojal, håller mig kvar i skadliga situationer för länge
- Jag värderar andras åsikter och känslor mer än mina egna och är rädd för att uttrycka mina egna åsikter och känslor som skiljer sig åt från deras
- Jag åsidosätter mina egna intressen och hobbyer för att göra det andra vill
- Jag nöjer mig med sex när jag vill ha kärlek

Kontrollmönster:

- Jag tror att de flesta andra människor är oförmögna att ta hand om sig själva
- Jag försöker övertyga andra i vad de "borde" tänka och hur de "verkligen" känner
- Jag blir förbittrad när andra inte låter mig hjälpa dem
- Jag erbjuder frikostigt andra råd och vägledning utan att jag har blivit tillfrågad
- Jag överöser de jag bryr mig om med gåvor och tjänster
- Jag använder sex för att få gillande och för att bli accepterad
- Jag behöver vara "behövd" för att kunna ha en relation till andra

The Patterns and Characteristics of Codependency 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.