

Muitos de nós chegam a Codependentes Anónimos (CoDA) sem a certeza de pertencer. A recuperação começa com uma auto-avaliação honesta.

Para esta auto-avaliação propomos uma lista de padrões comuns. Estes padrões remetem para atitudes e comportamentos que os membros de CoDA por vezes têm encontrado nas suas vidas.

### **Padrões de negação:**

#### Os codependentes muitas vezes...

1. Têm dificuldade em identificar o que estão a sentir.
2. Minimizam, alteram ou negam o que verdadeiramente sentem.
3. Vêem-se como completamente altruístas e dedicados ao bem-estar dos outros.

### **Padrões de baixa auto-estima:**

#### Os codependentes muitas vezes...

1. Têm dificuldade em tomar decisões.
2. Julgam o que pensam, dizem e fazem de uma forma muito dura ou demasiado exigente.
3. Sentem-se constrangidos quando recebem reconhecimento, elogios ou presentes.
4. São incapazes de identificar ou pedir aquilo que precisam e querem.
5. Valorizam mais a aprovação dos outros do que a sua própria aprovação relativamente ao que pensam, sentem e fazem.
6. Não se sentem dignos de ser amados ou valorizados.

### **Padrões de complacência:**

#### Os codependentes muitas vezes...

1. Comprometem os seus próprios valores e integridade para evitar a rejeição ou a raiva.
2. São hipervigilantes relativamente aos sentimentos dos outros e assumem esses mesmos sentimentos.
3. São extremamente leais, permanecendo em situações prejudiciais demasiado tempo.
4. Têm medo de expressar as suas crenças, opiniões e sentimentos quando estes são diferentes dos dos outros.
5. Põem de lado os seus próprios interesses, de modo a fazer o que os outros querem.
6. Aceitam atenção sexual quando querem amor.

### **Padrões de controlo:**

#### Os codependentes muitas vezes...

1. Acreditam que as pessoas são incapazes de tomar conta de si próprias.
2. Tentam convencer os outros do que devem pensar, fazer ou sentir.
3. Ficam ressentidos quando os outros não aceitam a sua ajuda ou recusam os seus conselhos.
4. Dão livremente conselhos e sugestões, sem que estes lhes tenham sido pedidos.
5. Exageram em presentes e favores para com aqueles que querem influenciar.
6. Usam a atenção sexual para conseguir aprovação e aceitação.
7. Precisam de se sentir necessários para ter uma relação com os outros.

### **Padrões de fuga:**

#### Os codependentes muitas vezes...

1. Têm atitudes que levam os outros a rejeitá-los, a envergonhá-los ou a expressar raiva contra eles.
2. Julgam duramente o que os outros pensam, dizem ou fazem.
3. Evitam a intimidade emocional, física ou sexual, como forma de manter a distância.
4. Permitem que adições a pessoas, lugares e coisas os afastem de criar intimidade nas relações.
5. Usam comunicação indirecta ou evasiva para evitar o conflito ou a confrontação.
6. Acreditam que expor as emoções é um sinal de fraqueza.

Nota: Noutras peças de literatura e em [www.coda.org](http://www.coda.org) está disponível uma lista mais completa de padrões e características.

## Será que sou Codependente?

Crises pessoais ou dor emocional insuportável e crónica foi o que trouxe muitos de nós a CoDA. Chegámos à nossa primeira reunião desesperados e perdidos. Questionávamos porque é que os nossos esforços para nos corrigirmos a nós e aos outros, por mais que arduamente tentássemos, não estavam a funcionar. Tínhamos chegado a uma encruzilhada: continuar com a nossa maneira habitual de lidar com a realidade ou procurar um novo caminho para sair da dor.

Inicialmente, enquanto alguns de nós se identificavam com várias características em todos os grupos de padrões, outros identificavam-se mais fortemente apenas com um ou dois grupos. À medida que frequentávamos as reuniões, líamos a literatura de CoDA e trabalhávamos com os nossos padrinhos/madrinhas, ficámos surpreendidos ao ver surgir outras características nas nossas vidas.

Ao partilhar as nossas histórias e ao ouvir as histórias dos outros, começámos a reconhecer que as causas da nossa dor se deviam à longa permanência em padrões de comportamento pouco saudáveis, padrões esses que inicialmente foram uma forma de lidar com o stress, o abuso e a negligência consideráveis da nossa infância.

Em CoDA, aprendemos que não estamos sós. Viemos a aceitar que a nossa dor é um grito de alerta. Uma chamada de atenção para aprendermos uma nova forma de viver e de nos desenvolvermos. Descobrimos que estamos prontos a mudar e a crescer, à medida que trabalhamos o programa de Codependentes Anónimos.

Informação adicional sobre CoDA:

*Boas-Vindas a Codependentes Anónimos*

*Attending Meetings\**

*O que é CoDA?*

*Newcomers Handbook\**

*Codependents Anonymous\**

\* N.d.T. Ainda não traduzido em português europeu.



Literatura aprovada  
em Conferência de CoDA  
Copyright 1989 – Revisão de 2019  
Todos os direitos reservados

Tradução portuguesa  
Outubro 2019

Esta publicação não pode ser  
reproduzida nem fotocopiada sem  
autorização escrita de  
Co-Dependents Anonymous, Inc.  
[www.coda.org](http://www.coda.org)

Para encomendas, por favor contacte:  
[codaliteratura@gmail.com](mailto:codaliteratura@gmail.com)

Será que sou codependente?  
Codependentes Anónimos