

דפוסים ומאפיינים של תלות-יתר

דפוסים ומאפיינים אלו מוצעים ככלי לעזרה בהערכה עצמית. הם עשויים להיות לעזר במיוחד לחברים חדשים.

דפוסי הכחשה:

לעיתים קרובות, תלויי יתר...

מתקשים לזהות את מה שהם מרגישים .
מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם מרגישים באמת.
תופסים את עצמם כלא-אנוכיים כלל ומקדישים את עצמם לרווחתם של אחרים.
חסרי אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.
מתייגים אחרים בתכונותיהם השליליות.
חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.
מסווים את כאבם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.
מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.
אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.

דפוסי הערכה עצמית נמוכה:

לעיתים קרובות, תלויי יתר...

מתקשים בקבלת החלטות.
שופטים בחומרה את מה שהם חושבים , אומרים או עושים ורואים זאת כאף-פעם לא מספיק טוב.
נבוכים לקבל הכרה, שבחים או מתנות.
מעריכים את אישורם של אחרים למחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותיהם יותר מאשר את של עצמם.
אינם מחשיבים את עצמם כאנשים ראויים לאהבה או להערכה.
מחפשים הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהם שווים פחות מאחרים.
מתקשים להודות כשהם עושים טעות.
חייבים להראות צודקים בעיני אחרים ועלולים לשקר כדי להראות טוב.
אינם מסוגלים לזהות או לבקש את מה שהם צריכים ורוצים.
תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.
סומכים על אחרים כדי לספק לעצמם תחושת בטחון.
מתקשים להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.
מתקשים לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.

דפוסי ריצוי:

לעיתים קרובות, תלויי יתר...

נאמנים יותר מדי, נשארים במצבים מזיקים זמן רב מדי.
מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחייה או מכעס.
שמים בצד את העניינים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.
מכוונים יותר מדי לרגשות של אחרים ומאמצים אותם לעצמם.
פוחדים להביע את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם, כאשר הם שונים משל האחרים.
נענים למין/ מסכימים להיות אוביקט מיני בעוד שהם רוצים אהבה.
מקבלים החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהם.
מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

דפוסי שליטה:

לעיתים קרובות, תלויי יתר...

מאמינים שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.
מציעים באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שנתבקשו.
מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרה שלהם או דוחים את עצתם.
מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.
משתמשים במיניות/במין כדי להשיג אישור וקבלה.
חייבים שיצטרפו אותם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.
דורשים שצרכיהם יסופקו ע"י אחרים.
משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים ורחומים.
משתמשים בהאשמה ובבושה כדי לנצל אחרים רגשית.
מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.
מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (לעשות מניפולציות).
משתמשים בשפה של החלמה בנסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.
מעמידים פנים שהם מסכימים עם אחרים כדי להשיג את רצונם.

דפוסי הימנעות:

לעיתים קרובות, תלויי יתר...

פועלים בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדם.
שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.
נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.
מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.
משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.
מפחיתים את יכולתם למערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.
מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מלהרגיש פגיעים.
מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים דוחים אותם.
מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.
מאמינים שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.
נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.