

Mønstre og karakteristika for CoDA

Benægtelsesmønstre:

Medafhængige...

- har svært ved at identificere egne følelser
- bagatelliserer, ændrer eller benægter deres følelse
- opfatter sig selv som fuldstændigt uselviske og helliget andres ve og vel
- har manglende empati for andres følelser og behov
- tillægger andre sine egne negative karaktertræk (kategoriserer)
- tror de kan klare sig selv uden hjælp fra andre
- dækker over smerte på forskellige måder, f.eks. med vrede, humor eller isolation
- udtrykker negativitet eller aggressivitet på indirekte og passive måder
- genkender ikke utilgængelighed hos de personer de er tiltrukket af

Mønstre for lavt selvværd:

Medafhængige...

- har svært ved at træffe beslutninger
- dømmes alt hvad de tænker, siger og gør for hårdt og som aldrig værende "godt nok"
- bliver pinlig berørt ved at modtage anerkendelse, ros eller gaver
- kan ikke finde ud af at bede andre om at imødekomme deres ønsker og behov
- værdsætter andres mening om deres tanker, følelser og opførsel højere end deres egen mening
- opfatter ikke sig selv som elskværdige og værdifulde mennesker
- søger bekræftelse og ros for at overkomme følelsen af mindreværd
- har svært ved at indrømme fejl
- har brug for at se "rigtig" ud i andres øjne og kan finde på at lyve for at se godt ud
- kan ikke identificere eller bede om hjælp til deres behov
- ser sig selv hævet over andre
- læner sig op af andre for at føle en form for tryghed
- har svært ved at komme i gang, overholde deadlines og afslutte projekter
- har problemer med at sætte sunde prioriteter og grænser

Eftergivenhedsmønstre:

Medafhængige...

- går på kompromis med deres egne værdier og integritet, for at undgå afvisning og andres vrede
- er meget sensitive over for andres følelser og overtager dem
- er ekstremt loyale og bliver for længe i skadelige situationer
- værdsætter andres meninger og følelser højere end deres egne og er bange for at udtrykke deres egne modsatte synspunkter og følelser
- tilsidesætter deres egne interesser og hobbyer for at gøre hvad andre ønsker
- accepterer sex som erstatning for kærlighed
- tager beslutninger uden at tage hensyn til konsekvenserne
- opgiver deres egen sandhed for at få bekræftelse fra andre eller for at undgå forandringer

Kontrolmønstre:

Medafhængige...

- tror de fleste andre mennesker er ude af stand til at tage vare på sig selv
- prøver at overbevise andre om, hvad de "burde" tænke og føle bliver fornærmede, hvis andre afslår deres tilbud om hjælp
- tilbyder andre gode råd og vejledning uden at være blevet spurgt
- strør om sig med gaver og tjenester til dem de holder af
- bruger sex for at opnå anerkendelse og accept
- må føle sig uundværlige for at have et forhold til andre
- forlanger at deres behov bliver mødt af andre
- bruger charme og karisma for at overbevise andre om deres evne til omsorg og passion
- bruger skam og skyld for at udnytte andre følelsesmæssigt
- nægter at samarbejde, gå på kompromis eller forhandle
- påtager sig en holdning af ligegyldighed, hjælpeløshed, autoritet eller raseri for at manipulere resultater
- bruger CODA jargon i et forsøg på at kontrollere andres opførsel
- lader som om de er enige med andre for at få det de vil have

Undgåelses mønstre:

Medafhængige...

- opfører sig ofte på måder som indbyder andre til at afvise, udskamme eller udtrykke vrede mod dem
- dømmer hårdt hvad andre tænker, siger og gør
- undgår følelsesmæssig, fysisk eller seksuel intimitet for at holde afstand
- tillader afhængighed til mennesker, steder og ting at distraherer dem fra at modtage intimitet fra forhold
- bruger indirekte eller undvigende kommunikation for at undgå konflikter og konfrontationer
- formindsker deres evne til at have sunde forhold ved at undgå at bruge de helbredende værktøjer
- undertrykker deres følelser og behov for at undgå at føle sig sårbare
- tiltrækker folk, for så at skubbe dem væk når de kommer tæt på
- tror udtrykte følelser er tegn på svaghed
- undlader at udtrykke påskønnelse