

Checklist Clínico

50 sinais de que a dependência emocional pode estar conduzindo sua vida.

Marque cada item: Nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre.

Necessidade de aprovação

1. ☐ Tenho dificuldade de dizer não.
2. ☐ Preciso da aprovação dos outros.
3. ☐ Fico desconfortável quando alguém se irrita comigo.
4. ☐ Tenho medo de decepcionar pessoas.
5. ☐ Sinto culpa ao me priorizar.
6. ☐ Faço mais pelos outros do que por mim.
7. ☐ Tenho dificuldade de colocar limites.

Medo do abandono

8. ☐ Tenho medo de ser esquecida.
9. ☐ Fico ansiosa quando demoram a responder.
10. ☐ Tenho receio de que deixem de gostar de mim.
11. ☐ Evito conflitos para não perder alguém.
12. ☐ Suporto situações que me machucam.
13. ☐ Confundo solidão com abandono.
14. ☐ Preciso de reafirmações constantes.

Relacionamentos

15. ☐ Escolho parceiros indisponíveis.
16. ☐ Entro rapidamente em relacionamentos.
17. ☐ Tenho dificuldade para terminar relações.
18. ☐ Acredito que posso mudar o outro.
19. ☐ Justifico comportamentos que me machucam.
20. ☐ Coloco o parceiro acima de mim.
21. ☐ Minha felicidade depende do relacionamento.

Autoestima

22. ☐ Tenho dificuldade de reconhecer qualidades.
23. ☐ Comparo-me com frequência.
24. ☐ Acredito que preciso merecer amor.
25. ☐ Tenho medo de não ser suficiente.
26. ☐ Minha autoestima depende da opinião alheia.
27. ☐ Tenho dificuldade em receber elogios.
28. ☐ Culpo-me por quase tudo.

Ansiedade emocional

29. ☐ Sofro por antecipação.
30. ☐ Preciso controlar tudo.
31. ☐ Tenho dificuldade para relaxar.
32. ☐ Mudanças me deixam insegura.
33. ☐ Tenho medo de perder quem amo.
34. ☐ Meu bem-estar depende do comportamento do outro.

Autossabotagem

- 35. ☐ Permaneço onde sei que me faz mal.
- 36. ☐ Aceito menos do que mereço.
- 37. ☐ Tenho medo de ficar sozinha.
- 38. ☐ Faço concessões contra meus valores.
- 39. ☐ Evito conversas difíceis.
- 40. ☐ Tenho dificuldade de confiar em mim.

Feridas emocionais

- 41. ☐ Sinto-me rejeitada por experiências do passado.
- 42. ☐ Busco nos relacionamentos o que faltou na infância.
- 43. ☐ Preciso de validação constante.
- 44. ☐ Carrego culpas antigas.
- 45. ☐ Repito os mesmos padrões afetivos.
- 46. ☐ Tenho dificuldade de acreditar que sou amada.
- 47. ☐ Preciso provar meu valor.
- 48. ☐ Meu humor depende de como me tratam.
- 49. ☐ Tenho dificuldade para confiar nas pessoas.

Interpretação

Até 10 respostas marcadas como 'Frequentemente' ou 'Quase sempre': alguns padrões merecem atenção.

Entre 11 e 25: há sinais importantes de dependência emocional.

Acima de 25: esses padrões podem estar afetando significativamente sua vida e podem justificar um acompanhamento terapêutico.

Mensagem Final

Este checklist promove autoconhecimento e não substitui avaliação ou tratamento individual. Reconhecer padrões é o primeiro passo para a transformação.