

Avaliação de Padrões de Relacionamento

Os padrões de relacionamento referem-se aos comportamentos, pensamentos e emoções que tendemos a repetir na nossa relação com os outros. Estes padrões podem influenciar a forma como nos sentimos e como interagimos, afetando o nosso bem-estar emocional e a qualidade das relações que mantemos.

Nesta autoavaliação, terá a oportunidade de refletir sobre os padrões que surgem nos seus relacionamentos, identificando áreas que possam estar a contribuir para o seu crescimento pessoal ou, pelo contrário, a gerar desconforto. O objetivo será ajudá-lo/a a ganhar clareza sobre os seus comportamentos e necessidades emocionais, permitindo-lhe tomar decisões mais conscientes e saudáveis nas suas relações.

Não existem respostas certas ou erradas nesta avaliação. Esta lista não é exaustiva, mas serve como ponto de partida para pensar sobre os seus padrões de relacionamento e como eles influenciam a sua vida.

Parte 1: Identificação de Comportamentos

Instruções: Para cada questão, marque a resposta que mais se aplica à sua experiência. Tente ser o mais honesto/a possível para ajudar a compreender o impacto da relação no seu bem-estar.

1. Sente que precisa da aprovação do seu parceiro/a para tomar decisões?
 - Sim, frequentemente.
 - Às vezes, mas nem sempre.
 - Raramente ou nunca.
2. Tem dificuldade em expressar o que realmente sente ou quer para evitar conflitos?
 - Sim, muitas vezes.
 - Ocasionalmente.
 - Não, sinto-me à vontade para expressar os meus sentimentos.
3. Costuma ceder nas suas necessidades para manter a relação estável?
 - Sim, frequentemente.
 - Às vezes, mas nem sempre.
 - Não, tento manter um equilíbrio saudável.
4. Sente-se isolado/a dos seus amigos ou família por causa da relação?
 - Sim, sinto que me afastei bastante.
 - Sinto que reduzi o contacto, mas ainda mantenho relações.
 - Não, mantenho os meus laços e contacto regular.
5. Sente-se inseguro/a ou em dúvida sobre o seu valor pessoal quando está com o seu parceiro/a?

- Sim, muitas vezes.
- Ocasionalmente.
- Não, sinto-me seguro/a de quem sou.

Parte 2: Reflexão sobre Padrões de Pensamento

Instruções: Leia cada afirmação abaixo e reflita se se aplica ou não à sua situação atual. Escreva algumas linhas sobre o que sente em relação a cada ponto.

1. Espero constantemente que o meu parceiro/a mude e se torne mais atencioso/a ou compreensivo/a.

- Reflexão: _____

2. Sinto que tenho de ser “melhor” ou “diferente” para manter a relação.

- Reflexão: _____

3. Fico ansioso/a ou inseguro/a quando não recebo atenção ou carinho do meu parceiro/a.

- Reflexão: _____

4. Tenho medo de ficar sozinho/a e, por isso, continuo nesta relação.

- Reflexão: _____

5. Sinto-me em constante busca pela aprovação ou validação do meu parceiro/a.

- Reflexão: _____

Parte 3: Padrões Emocionais

Instruções: Faça uma pausa e observe as emoções que normalmente tem na relação. Pode marcar várias opções e descrever o que sente.

- **Sinto-me frequentemente:**
 - Ansioso/a ou em alerta.
 - Triste ou desvalorizado/a.
 - Isolado/a ou sozinho/a.
 - Confuso/a ou em dúvida sobre o que é real.
 - Em paz e seguro/a.

- **Descrição:** Escreva sobre um momento recente onde sentiu uma destas emoções e reflita sobre o que contribuiu para a sentir.

Conclusão da Ficha

1. Com base nas suas respostas, consegue identificar algum padrão recorrente?

Escreva sobre o padrão que observou e reflita sobre como ele afeta a sua vida.

2. Quais são as 3 principais áreas que gostaria de melhorar ou mudar para promover uma relação mais saudável?

- Área 1: _____
- Área 2: _____
- Área 3: _____

3. **Compromisso Pessoal:** Anote um compromisso que faça consigo mesmo/a para refletir mais sobre esses padrões e o impacto deles. Este compromisso pode ser um pequeno passo para o seu bem-estar emocional.
