

## PERSONALITATEA DEPENDENTĂ

### Caracteristici:

- Nevoia de a fi ajutată și susținută de ceilalți:
  - este reticentă când este vorba să ia singură decizii;
  - de multe ori îi lasă pe ceilalți să ia decizii importante;
  - preferă să-i urmeze pe ceilalți decât să vină cu unele inițiative;
  - nu-i place să fie singură, ori să facă singură unele lucruri;
- Teama de a nu strica relațiile cu ceilalți:
  - pentru a fi pe placul celorlalți, spune mereu „da“;
  - este extrem de afectată și anxioasă atunci când este criticată și dezaprobată;
  - acceptă munci puțin gratificante, pentru a se face plăcută celorlalți;
  - rupturile o tulbură teribil.

### Cum să ne purtăm cu personalitățile dependente:

#### Recomandabil:

- să le laudăm mai mult inițiativele decât reușitele, să le ajutăm să banalizeze eșecurile;
- dacă ne cer sfatul, înainte de a răspunde, le chestionăm în privința punctului lor de vedere;
- să le vorbim de îndoielile și slăbiciunile noastre, să nu șovăim să-i cerem sfatul și ajutorul;
- să le ajutăm să-și multiplice activitățile;
- să le facem să înțeleagă că sunt o serie de lucruri pe care le putem face fără ele, dar că aceasta nu înseamnă că le respingem.

#### Nerecomandabil:

- să luăm decizii în locul lor, chiar dacă ne-o cer; să nu le sărim în ajutor de câte ori sunt într-un impas;
- să le criticăm inițiativele, chiar dacă nu sunt bune;
- să le abandonăm cu desăvârșire pentru a le „învăța să se descurce singure“;
- să le îngăduim să plătească prețul dependenței lor (să ne ofere cadouri și să facă „munci plicticoase“);
- să le lăsăm să ne „invadeze“.

- Sunt tare sensibil(ă) la critici și dezacorduri!  
- Oare de ce mi se tot spune adesea că merit mai mult decât ceea ce am?!  
- De multe ori nu-mi expun părerea de teama unui conflict cu interlocutorii mei!



*Spunem despre personalitățile dependente că nu au încredere suficientă în ele, adoră să ia parte la tot ceea ce fac ceilalți și își asumă rolurile mai ingrate, nedorite de nimeni, sunt niște „bufoni“, „fraieri“ sau „nepoți“, uneori ținta ironiilor și remarcilor batjocoritoare ale grupului. Își dorește mult să fie integrat în grup și, pentru asta, este gata să facă multe compromisuri, se supune, fără să clipească, îndemnurilor celorlalți, se abține să își exprime orice dezacord, acceptă să facă, fără crâcnire, tot ce alții refuză.*