

# PROTOCOLO DE COMBATE À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL PASSIVA

## NÚCLEO INTERNO

Preencha um formulário deste para cada pessoa que você mapeou no seu núcleo interno

**1. INVASOR(A)** (nome da pessoa que está interferindo no seu núcleo)

**DATA DA REFLEXÃO**

/ /

## PERCEPÇÕES

### 2. PADRÕES CONTROLADORES

(Identifique e marque qual ou quais desses padrões controladores o(a) invasor(a) manifesta mais frequentemente quando invade o seu núcleo interno)

- VÍTIMA NATURAL** (geralmente apresenta alguma dificuldade momentânea)
- VÍTIMA INTENCIONAL** (geralmente supervaloriza dificuldade momentânea)
- NARCISISTA** (busca benefício para si e/ou tenta se engrandecer)
- VINGATIVO** (busca prejuízo para o outro e/ou tenta diminuir o outro?)

**3. TEM AJUDA?** (existe algum tipo de ajuda entre vocês?)

SIM  NÃO

#### 3.1 QUEM AJUDA QUEM?

EU AJUDO ESSA PESSOA  ESSA PESSOA ME AJUDA

**3.2 POR QUE?** (O que você ou essa pessoa está passando que justifica a ajuda?)

---

---

---

#### 3.3 QUAL A GRAVIDADE/INTENSIDADE DO QUE ESTÁ SE PASSANDO?

(Referente a quem recebe a ajuda.)

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]

#### 3.4 COMO ESSA AJUDA ESTÁ ACONTECENDO?

(O que você faz por essa pessoa ou ela por você?)

---

---

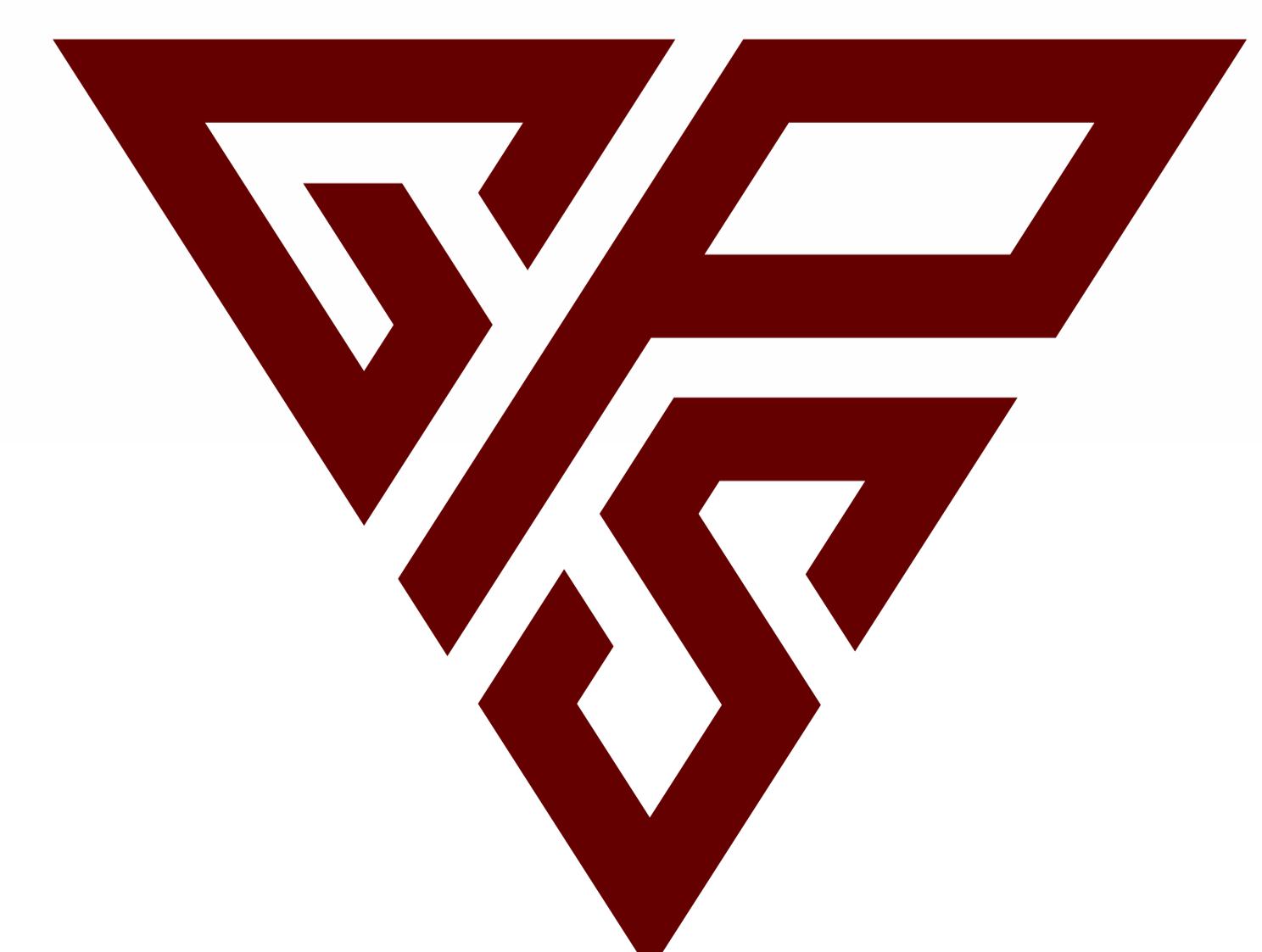
---

**4. TEM APOIO?** (Existe algum tipo de apoio entre vocês?)

SIM  NÃO

#### 4.1 QUEM APOIA QUEM?

EU APOIO ESSA PESSOA  ESSA PESSOA ME APOIA



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior.  
É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

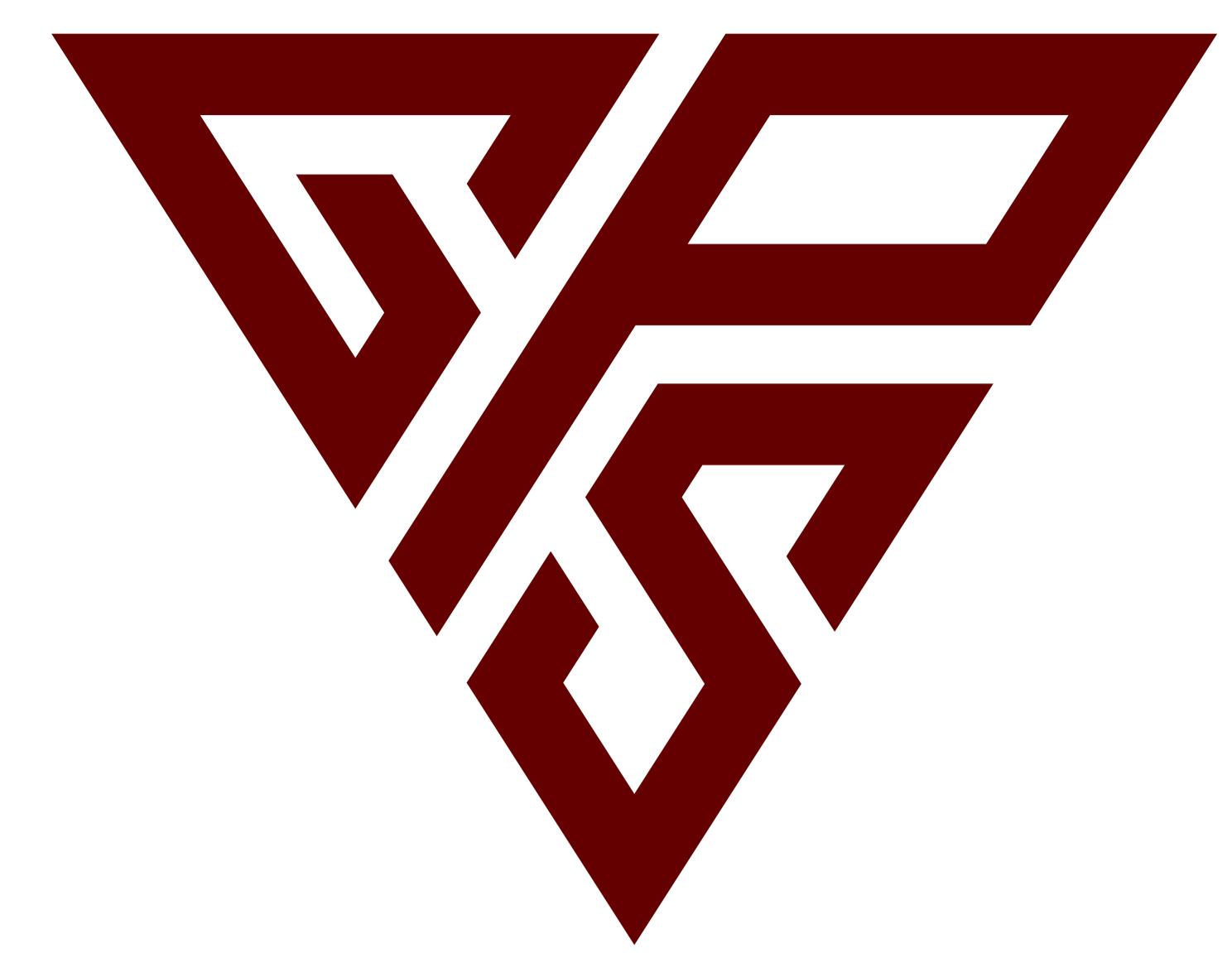
**4.2. POR QUE?** (O que você ou essa pessoa está tentando fazer?)

---

---

---

---



**4.3. QUAL A INTENSIDADE DO ESFORÇO QUE ESTÁ SENDO APLICADO NESSA TENTATIVA?**

(Referente a quem recebe o apoio.)

- [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]

Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

**4.4. COMO ESSE APOIO ESTÁ ACONTECENDO?**

(Que suporte você oferece para essa pessoa ou ela para você?)

---

---

---

## **5. REVELANDO AS INTENÇÕES E EXPECTATIVAS DO(A) INVASOR(A)**

**5.1. QUAL A INTENÇÃO DO(A) INVASOR(A) COM ESSA INTERFERÊNCIA?** (O que essa pessoa espera que aconteça?)

---

---

---

**PROJETADA OU REVELADA?** Isso é o que:  VOCÊ ACHA  O(A) INVASOR(A) REVELOU

**5.2. POR QUE O(A) INVASOR(A) QUER QUE ISSO ACONTEÇA?**

---

---

---

**PROJETADA OU REVELADA?** Isso é o que:  VOCÊ ACHA  O(A) INVASOR(A) REVELOU

**5.3. QUE EXPECTATIVAS O(A) INVASOR(A) TEM COM ESSA INTERFERÊNCIA?**

---

---

---

**PROJETADA OU REVELADA?** Isso é o que:  VOCÊ ACHA  O(A) INVASOR(A) REVELOU

**5.4. POR QUE ESSA PESSOA FAZ QUESTÃO QUE AS COISAS ACONTEÇAM DESSA FORMA?**

---

---

---

**PROJETADA OU REVELADA?** Isso é o que:  VOCÊ ACHA  O(A) INVASOR(A) REVELOU

## 6. DANOS

(Quais prejuízos essa interferência já causou ou está causando?)

### 6.1. NA SUA VIDA

---

---

---

### 6.2. NA VIDA DO(A) INVASOR(A)

---

---

---

## DECISÕES

## 7. CONSTRUINDO O NÃO

**7.1. LIMITE:** Qual **limite de interferência** você irá estabelecer **nesta relação com o invasor(a)** com o objetivo de diminuir a interferência e preservar, valorizar e melhorar a relação entre vocês?

---

---

---

**7.2. ACORDO:** Qual é o **combinado que você vai fazer com essa pessoa** para que o limite definido para a interferência dela seja mantido?

---

---

---

### 7.3. RETRATAÇÃO

**7.3.1. RETRATAÇÃO:** Existe alguma coisa que precisa/pode ser feita e que você faz questão que seja feita para **reparar o dano causado por essa invasão?** Comente!

---

---

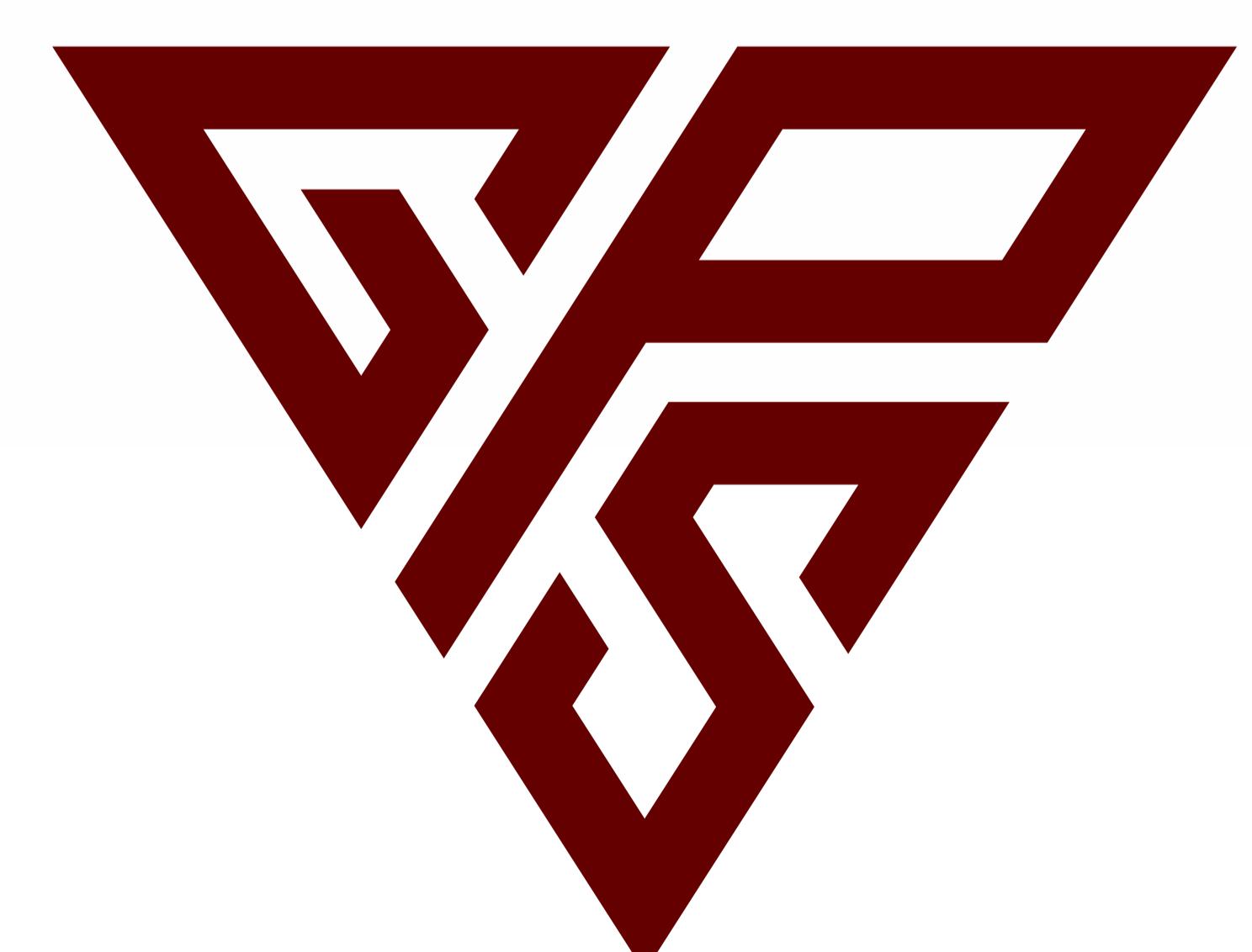
---

**7.3.2. O que você pode fazer para seguir em frente** (manter o limite estabelecido) caso essa pessoa não tenha disposição ou capacidade de se retratar?

---

---

---



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior.  
É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

**7.3.3.** Existe alguma coisa que você precisa **fazer para se retratar com essa pessoa?** Comente!

---

---

---

#### **7.4. REPARAÇÃO**

**7.4.1. REPARAÇÃO:** Existe algo que **voê espera que o(a) invasor(a) faça para reparar ou minimizar o dano** causado por essa interferência?

---

---

---

**7.4.2. O que você mesmo(a) pode fazer para reparar ou minimizar o dano** causado por essa interferência caso o(a) invasor(a) não faça nada?

---

---

---

#### **7.5. ATUALIZANDO A SUA INTENÇÃO**

(o que você espera com essa sua nova posição na relação?)

---

---

---



#### **7.6. ATUALIZANDO A SUA EXPECTATIVA**

(como você espera que o outro reaja com essa sua nova proposta para a relação de vocês? Lembrando que essa pessoa provavelmente não está preparada para essa nova percepção que você está levando.)

---

---

---

Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

## **AÇÕES**

#### **7.7. O QUE VOCÊ VAI FAZER COM TUDO ISSO QUE VOCÊ PERCEBEU E DECIDIU?**

---

---

---

#### **7.8. QUANDO VOCÊ FARÁ? / /**

#### **7.9. O QUE VOCÊ PODE E VAI FAZER EM NO MÁXIMO 24 HORAS EM RELAÇÃO A TUDO ISSO?**

---

---

---

#### **7.10. QUEM SERÁ O GUARDIÃO DESSA DECISÃO?**

(Uma pessoa escolhida por você - de preferência do seu GPS - que te incentivará a concluir a ação dentro do prazo e que irá comemorar o resultado dela contigo?)

---

# PERCEPÇÕES PÓS AÇÃO

## 8. FECHANDO O CICLO

8.1. QUANDO VOCÊ FEZ O QUE HAVIA SE COMPROMETIDO EM FAZER? / /

8.2. COMO VOCÊ SE SENTIU NO MOMENTO DA CONVERSA?

---

---

---

8.3. COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO POR TER ESTABELECIDO LIMITES NESTA INTERFERÊNCIA?

---

---

---

8.4. ACONTEceu ALGUMA COISA FORA DO PROGRAMADO OU DO ESPERADO? SE SIM, O QUE?

---

---

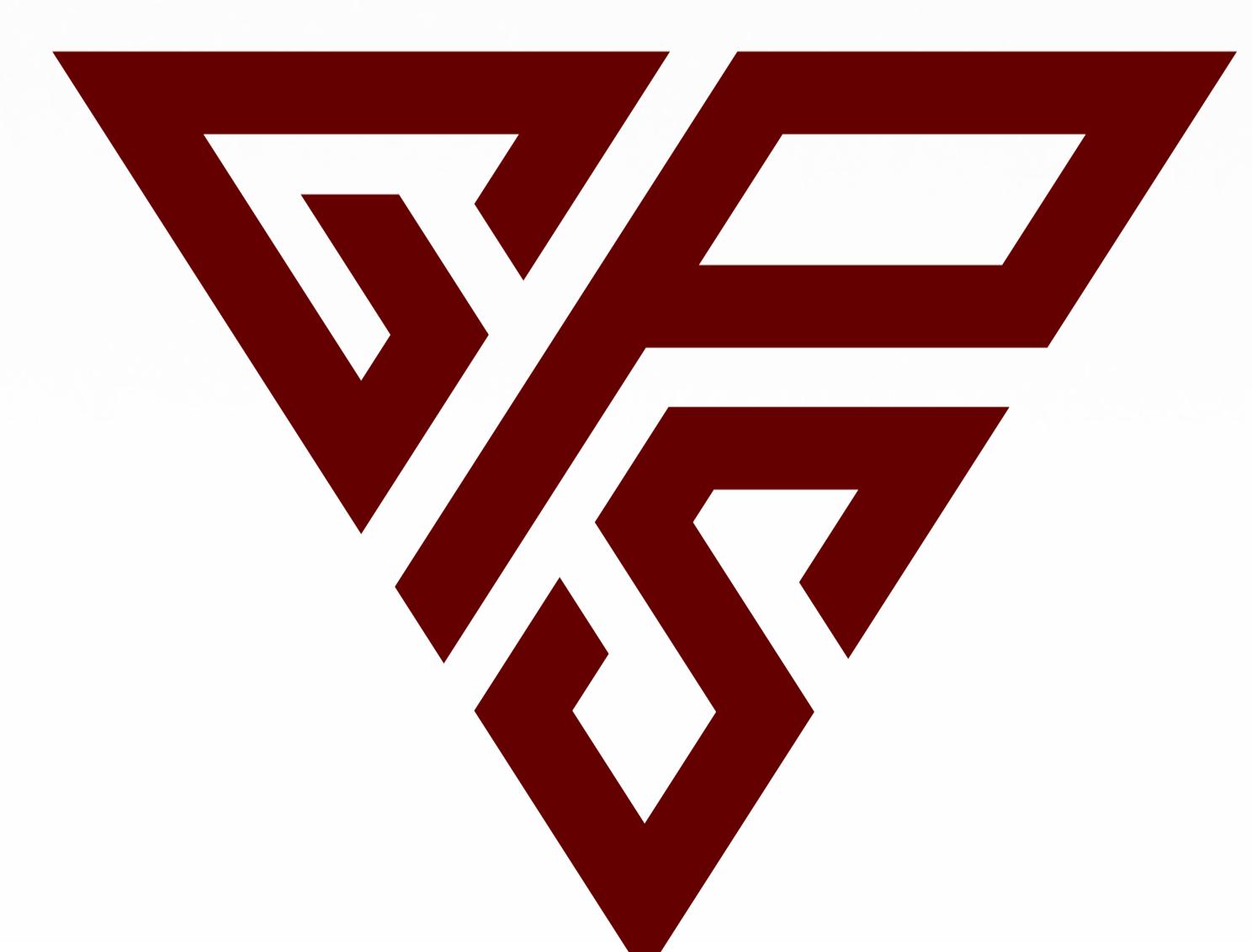
---

8.5. O QUE VOCÊ ENTENDEU E/OU DESCOBRIU AO COLOCAR ESSE  
NOVO LIMITE EM PRÁTICA?

---

---

---



8.6. O QUE DE MAIS IMPORTANTE VOCÊ APRENDEU COM TUDO ISSO?  
RESUMA ESSA EXPERIÊNCIA EM UMA ÚNICA FRASE.

---

---

---

Ferramentas de uso exclusivo para os  
membros do Grupo de Permissão Superior.  
É vedada qualquer replicação ou aplicação  
sem autorização