

Conductes evitatives



Control

Sobrepensar
Preguntar molt
Revisar
Planificar
Anticipar

Exigència

Perfeccionisme
Fer més
Voler ser la millor
No descansar
No acceptar errors

Fugida

Evitar
Tallar relacions de cop
Buscar defectes
Marxar
Cedir

Desconnexió

Hiperocupada
Distracció
No sentir el cos
No parar quieta

Reactivitat

Cridar
Sarcasme
Explotar
Criticar

Anestèsia

Alcohol
Menjar emocional
Drogues
Consum compulsiu

Fusió

Sobre-donar
No posar límits
Complaure
Necessitar validació
constant

Bloqueig

No decidir
Postergar
No actuar tot i voler
Quedar-me paralitzada
Buscar excuses

*Por, tristor, ràbia,
vergonya,
culpa, buit,
pèrdua, dol,
angoixa,
enyorança, soledat,
vulnerabilitat:
pacient*

