

Para simplificar os questionários, as perguntas referem-se aos pais como casal, mas as respostas podem visar apenas a mãe ou o pai.

1. QUE RELAÇÕES TINHA COM OS SEUS PAIS ENQUANTO CRIANÇA

- Os seus pais diziam-lhe que era mau ou que não valia nada? Insultava-o? Criticavam-no muito?
- Os seus pais estavam profundamente deprimidos ou inacessíveis devido a dificuldades de ordem emocional, ou de uma doença mental ou física?
- Sentia-se ter de olhar pelos seus pais por causa dos problemas deles?
- Tem ainda hoje quase sempre medo dos seus pais? Tem medo de manifestar cólera contra eles?
- Os seus pais recorriam à dor física para lhe inculcar a disciplina? Eles batiam-lhe com um cinto, com um pau ou com outros objetos?
- Os seus pais embriagavam-se ou consumiam drogas? Sentia-se perturbado, embaraçado ou assustado? Sentia-se desgostoso, com vergonha?
- Os seus pais faziam-lhe coisas que tinham de ficar em segredo? Sofreu violências sexuais quaisquer que elas fossem?

2. AGORA, NA VOSSA VIDA ADULTA

- Tem alguma dificuldade em saber quem é, aquilo que sente e aquilo que quer da vida?
- Espera o pior no que se refere às pessoas? E à vida em geral?
- Encontra-se envolvido em relações destrutivas ou abusivas?
- Sente que se se torna muito íntimo com alguém essa pessoa vos vai fazer sofrer ou vos vai abandonar?
- Tem medo de que as pessoas deixem de gostar de si se descobrirem a sua verdadeira personalidade?
- Quando se sente bem-sucedido, angustia-se e receia que alguém possa pensar que não passa de um impostor?
- Acontece-lhe ficar furioso ou triste sem qualquer razão aparente?
- É perfeccionista?
- Tem dificuldade em se relaxar ou em se divertir?
- Tendo em conta as melhores intenções surpreende-se a comportar-se “exatamente como os seus pais”?

3. NA VOSSA RELAÇÃO ACTUAL ADULTA COM OS SEUS PAIS

- Eles continuam a tratá-lo como uma criança?
- A maior parte das decisões mais importantes da sua vida depende da aprovação dos seus pais?
- Sente reações emocionais ou físicas intensas ao pensar ter de passar tempo com os seus pais ou depois de ter estado com eles?
- Tem receio de não estar de acordo com os seus pais? Os seus pais manipulam-no com ameaças ou reprovações?
- Os seus pais manipulam-no com dinheiro? Sente-se responsáveis pela forma como os seus pais se sentem? Se eles são infelizes tem o sentimento de que a culpa é sua? Pensa que lhe cabe a si tomar conta das coisas por eles?
- Crê que seja o que quer que faça nunca nada está bem para os seus pais?
- Acredita que um dia, duma forma ou doutra, os seus pais vão melhorar-se?

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Se respondeu sim, mesmo apenas a um terço das perguntas (*ou seja, 8 sim*), o apoio psicológico pode ser uma mais-valia para o seu bem-estar. Porquê continuar a manter-se neste sofrimento? Mesmo que algumas perguntas não tenham nenhuma relação com a sua vida, é importante recordar-se que todos os pais destabilizadores, seja qual for a natureza dos seus abusos, deixam inevitavelmente as mesmas marcas psicológicas. Por exemplo, os seus pais podem não ter sido alcoólicos, mas a instabilidade, as carências infantis que caracterizam estes lares atingem com a mesma realidade as crianças criadas por pais que praticam outros tipos de destabilização.