

INVENTÁRIO DE COMPORTAMENTOS

Seu par tem funcionamento de Misógino?

Responda **SIM** ou **NÃO** a cada pergunta e ao final, conte quantas foram as respostas **SIM**. Quanto maior for o número de respostas afirmativas, tanto mais provável que o funcionamento dele seja de misógino e é provável que sua autoestima esteja minada a depender da sua estrutura egóica.

Se o número de **SIM** for significativo, leia meu texto **RELAÇÕES CONTURBADAS** e depois o livro “HOMENS QUE ODEIAM SUAS MULHERES E MULHERES QUE O AMAM” por Susan Foward.

Parte 01 – Meus sentimentos

1. Após as primeiras brigas começou a se sentir triste a maior parte do tempo?
2. Sente raiva de si mesma ou algum tipo de medo ou receio relacionado a ele?
3. Fica confusa, depois das brigas, quando ele já está um “doce”?
4. Sente-se de alguma forma: desanimada / oprimida / frustrada / acuada?
5. Sente-se zangada ou chateada com ele a maior parte do tempo, ainda que se cale?
6. Sente-se insegura sobre como deveria se comportar?
7. Sente-se culpada quando ele prova que você está errada durante uma discussão?
8. Sente como se sua vida só tem graça quando vocês estão bem?
9. Sente medo de perdê-lo e acabar não achando outro melhor que ele?
10. Esconde que sua relação não vai bem das pessoas ao seu redor?

INVENTÁRIO DE COMPORTAMENTOS

Seu par tem funcionamento de Misógino?

Parte 02 – Meus Pensamentos

1. Alguma coisa ruim vai me acontecer...
2. Ele pode se zangar se eu disser o que eu penso e me deixar a qualquer momento.
3. Ele nunca vai mudar. Eu tenho que me acostumar.
4. Nada do que eu diga ou faça, faz diferença. Ele não me escuta.
5. Eu bem que gostaria de dar um murro na cara dele!
6. O que eu fiz de errado? Por que ele está tão zangado comigo de novo?!!
7. Como pode ser tão afetuoso às vezes e horrível em outras ocasiões?
8. Ele é mais forte do que eu, sob todos os aspectos.
9. É TUDO culpa minha. Tenho que aprender a ser como ele deseja.
10. Será que ele tem razão quando diz que sou uma pessoa exigente / má / egoísta?

Parte 03 – Meu comportamento

1. Assume a culpa do que sai errado e pede desculpas muitas vezes a ele?
2. Ensaia o que dirá a ele para ele não ficar zangado e conquistar a aprovação dele?
3. Reprime seus sentimentos, especialmente a raiva?
4. Vive se virando para tentar atender às exigências dele?
5. Procura estar com ele a maior parte do tempo?
6. Vive tentando agradá-lo com declarações de amor, telefonando etc.

INVENTÁRIO DE COMPORTAMENTOS

Seu par tem funcionamento de Misógino?

7. Renunciou a interesses pessoais e atividades que gostava?
8. Prioriza o que ele quer e, para isso, abandonou opiniões, atitudes e sonhos seus?
9. Afastou-se de pessoas que antes eram importantes para você?
10. Dispensa menos atenção do que antes à sua aparência pessoal?

Parte 04 – Consegue enxergar se você se comporta assim (se não... ela diz que você faz isso)?

1. Ele insiste em ter controle sobre sua vida, pensamentos e comportamentos?
2. Ele é um crítico implacável com você e com pessoas importantes para você?
3. Ele a manipula, fazendo-a pensar que ele pode deixar de amá-la?
4. Ele muda de humor repentinamente?
5. Ele faz “brincadeirinhas” ou faz piadas que a humilha e a desqualificam como mulher?
6. Ele deprecia suas opiniões e sentimentos e menospreza suas realizações?
7. Ele a acusa de ser sensível demais, se você fica transtornada ao ser atacada?
8. Ele insiste que tenham momentos íntimos mesmo que você não esteja a fim?
9. Ele é encantador em público, mas quando ficam sozinhos parece outra pessoa?
10. Depois de uma briga ele age como se nada tivesse acontecido?