

# AUTO DIFERENCIAÇÃO

Esta é a escala adaptada e traduzida do Dr. Murray Bowen.

Sem "eu" ou com um "pseudo-eu" : (0 - 25)

- Não capaz de partilhar as opiniões próprias com os outros;
- Não capaz de diferenciar entre os seus pensamentos e as suas emoções;
- Sobre stress, perde-se nas emoções e fica sem ação;
- Não consegue ser genuíno com a família de origem;
- Absorvido pelas próprias emoções;
- Emocionalmente reativo;
- Emocionalmente carente de outros;
- Necessita de concordar ou discordar com o que os outros querem;
- Pouca energia para definir objetivos e lutar por eles.

"eu" Fraco: (25-50)

- Muito suscetível às opiniões e desejos dos outros (como um camaleão);
- Emoções intensas tornam difícil o raciocínio;
- Sobre stress, fica ansioso e toma más decisões;
- Preocupado pelo que os outros sentem sobre ele;
- Sente-se espetacular quando elogiado e péssimo quando criticado;
- Procura relações de necessidade e dependência mútua;
- Tem crenças muito branco ou preto e pode até se juntar a grupos extremistas.

"eu" emergindo: (50-75)

- Aprendendo a expressar as próprias opiniões aos outros apesar de hesitante;
- Aprendendo a diferenciar entre pensamentos e emoções;
- Sobre stress, por vezes já se mantém calmo e toma boas decisões;
- Menos emocionalmente reativo e quando o é, consegue se controlar;
- Aprendendo a agir logicamente mesmo com emoções contrárias;
- Por vezes consegue ser autêntico, mesmo sabendo que não vai ter aprovação;
- Aprendendo a balancear intimidade e ter objetivos independentes;
- Aprendendo a ouvir e respeitar as diferentes opiniões.



"eu" sólido: (75-95)

- Confiante em mostrar o ser ser único e autêntico aos outros;
- Diferencia entre emoções e pensamentos;
- Sobre stress, adapta-se bem sem ficar ansioso;
- Individualiza-se como ser único da família de origem e consistentemente oferece o seu amor;
- Permanece seguro e confiante quando criticado ou elogiado por outros;
- Não é emocionalmente necessitado de outros;
- Normalmente não reage emocionalmente mesmo se o outro tiver fortes emoções;
- Não tenta consertar ninguém;
- Tem uma visão realista sobre ele mesmo, os outros e as situações na sua vida;
- Livre par autenticamente dizer sim ou não, concordo ou discordo;
- Consegue por de parte crenças antigas em favor de novas;
- Tem uma mente aberta para ouvir os outros e respeitá-los;
- Aprecia intimidade, conexão e também estar sozinho;
- Aprecia trabalho e lazer;
- Amoroso, alegre e calmo mesmo com pessoas "difíceis";
- Com energia para definir objetivos e alcançá-los.

## Instruções

Coloca uma cruz onde sentes que és mais tu. (Sem julgar pois o primeiro passo é assumir e todos temos algo a crescer).

A categoria onde tiveres mais cruces é onde te encontras. Estás sempre a tempo de começar.

**Diferenciação é como UM se torna Muitos permanecendo um. Diferenciação não é separação.**

**Deepak Chopra**

