

Entendendo a Dependência Emocional











- ▶ “A professora Aline Vieira, 29, confessa ter se tornado dependente emocional do namorado. "Necessito de um telefonema, sorriso, um simples 'oi' para que eu possa existir ou começar o dia, assim como preciso do ar para respirar. A ausência dele me causa sintomas físicos, como dor no estômago, náusea e enxaqueca. Sinto-me sozinha, vivendo em função de uma pessoa, o que me torna alguém nula". (Reportagem ‘Abaixo a Dependência Emocional’ por Regiane Monteiro)

- ▶ “No meu relacionamento com meu ex-amante, eu comprometi meus valores normais e minha expressão pessoal para manter minha segurança. Eu era vazio e passivo na forma em que eu me relacionava com ele, falhando em expressar meus verdadeiros sentimentos. Eu não era real. Toda vez que eu me esforçava para ser real, o relacionamento começava a se abalar. Eu me sentia culpado e temeroso, por baixo e dominado. Eu me sentia só, quando eu não estava seguro comigo mesmo. Deprimido e ansioso, eu sabia que eu tinha de seguir em frente, mas eu tinha medo de deixar minha fachada de segurança. Dentro desse relacionamento pseudo-seguro, eu me sentia frustrado. Eu tentava fazer essa outra pessoa se abrir, mas nada do que ela fazia era suficiente para mim. Quando nos tornamos sexualmente envolvidos, não posso dizer que isso me dava alguma coisa. Apenas criava maior lascívia.

- ▶ Eu nunca podia ter abraços ou cumprimentos suficientes. Eu queria mais, quanto mais, melhor. Eu nunca podia aceitar o que já estava lá. Eu me tornei zangado e amargo com relação ao meu ex-amante mas escondia profundamente meus sentimentos. Por fora, eu era só sorrisos. Próximo do fim de nosso relacionamento, meu desapontamento e ressentimento começaram a afetar minha saúde emocional. Eu comecei a encarar o fato de que iria ficar vazio para o resto de minha vida. Não importava com quem eu estivesse, eles iriam consumir minha vida, e eu faria a mesma coisa com eles.” (Bill Hernandez, Homossexualismo – Abordagens Cristãs, Textos Escolhidos, Eirene do Brasil.)



- ▶ **Dependência Emocional:**
- ▶ dependência afetiva; *dependência do vínculo*; dependência patológica ou simbiótica com o outro; dependência psicológica; dependência interpessoal; comportamento adictivo; intoxicação psicológica; droga do amor;



***“Eu preciso que alguém cuide
de mim!”***

Conceito (1)

- ▶ É a condição resultante quando à constante presença, carinho, atenção, aprovação, apoio de outra pessoa, é considerada indispensável para a nossa segurança, bem estar e conforto pessoal. ***“Em outras palavras, quando o nosso valor, paz de espírito, estabilidade interior e felicidade estão ancorados em uma pessoa e na reação dessa pessoa para conosco, estamos emocionalmente dependentes”.*** (Bob Davies e Lori Rentzel, Restaurando a Identidade, Ed. Mundo Cristão).



- ▶ “A jornalista Amanda Portela, 23, afirma já ter cometido algumas atrocidades com seu coração. A moça chegou a ligar vinte vezes durante um único dia para ouvir 'eu te amo' do namorado. O romance que durou cerca de três meses culminou em depressão e muitas sessões de terapia.” (Reportagem ‘Abaixo a Dependência Emocional’ por Regiane Monteiro)

Função

- ▶ As pessoas tem uma única função para o dependente afetivo, dar a sensação de segurança ou equilíbrio que precisa para suportar problemas, tensões e dificuldades pessoais e/ou sociais. O dependente procura um certo **tipo** de pessoa, alguém que lhe pareça bom, que lhe dê uma sensação de conforto, que lhe **prometa** satisfazer suas necessidades particulares. Dependentes emocionais em potencial mantêm relações exclusivas e parasitárias. A necessidade do outro é semelhante a da dependência produzida pelas drogas. A psicóloga Rita Granato (Repotagem 'Abaixo a Dependência Emocional' por Regiane Monteiro) relata que o dependente deseja dispor continuamente da outra pessoa como se estivesse atado a ela. Os pedidos de renúncia da sua vida particular são constantes e esta possessão ou domínio é uma tremenda necessidade afetiva.

Conceito (2)

- ▶ “A dependência é o que resulta do cruzamento entre o poder que a droga tem em potência e o poder que a pessoa está disposta a atribuir à droga. O sujeito, portador de uma série de características e necessidades, encontrando o objeto que pode ser uma droga, um comportamento, ou uma relação, vive uma experiência particular proporcionada pela reestruturação de si mesmo depois desse encontro.

- ▶ Schaeffer (1964) sustenta que o fulcro da dependência é a experiência subjetiva, o modo pelo qual o objeto muda a condição do indivíduo. A dependência não é um vício, nem uma doença, mas um processo que se instala quando uma pessoa, em contato com um objeto, experimenta-se de modo diferente e lê essa reestruturação de si mesmo como positiva e mais funcional. É a convicção individual, depois de uma experiência interpretada subjetivamente, de ter encontrado em lugar, e somente nesse lugar, a resposta fundamental para suas necessidades e desejos essenciais, que não

- ▶ podem ser satisfeitas de outro modo. Portanto, segundo essa óptica, a dependência não tem uma ou mais causas, mas é construída em uma circularidade de necessidades e significados que restringem o campo de escolhas possíveis a uma única opção: a que se verifica no contato com o sujeito.” (New Addictions, As Novas Dependências, Cesare Guerreschi, Ed. Paulus).

Possibilidades de Origem

- ▶ Para Bowlby, o *comportamento de ligação* é instintivo em seres humanos como em outros mamíferos, durante a infância, e tem como objetivo ou meta a proximidade de uma figura materna. Sua função seria a proteção contra predadores. Se manifesta especialmente forte durante a infância, quando dirigido para as figuras parentais, porém continua

- ▶ em atividade durante a vida adulta, quando geralmente é dirigido para alguma figura ativa e dominante, muitas vezes uma pessoa da família mas, outras vezes, um patrão ou alguma pessoa mais velha da comunidade. A teoria enfatiza que o *comportamento de ligação* é suscitado sempre que uma pessoa (criança ou adulto) está *doente ou em dificuldades*, e é *muito intenso* quando ela está *assustada ou quando a figura de ligação não pode ser encontrada – ansiedade de separação*.

(Formação e rompimento dos laços afetivos, John Bowlby)

- ▶ *Donald Woods Winnicott* (pediatra e psicanalista inglês), teoriza que o desenvolvimento emocional do indivíduo passa por uma *jornada* de um estado de dependência absoluta (desamparo) e progride, em **condições ambientais favoráveis**, para graus maiores de independência e autonomia, (dependência absoluta, relativa e autonomia relativa). A *jornada*, ocorrerá de forma adequada havendo boa sustentação dada pela maternagem.



- ▶ Para John Bowlby, (psiquiatra e psicanalista inglês), as relações afetivas iniciais são as experiências emocionais mais intensas que alguém pode ter, e a personalidade adulta 'resulta' dessas primeiras ligações. O referido autor realça a importância de observar se haviam pessoas disponíveis e responsáveis pelas necessidades da criança – não apenas para um cuidado obrigatório – mas também para estabelecimento de uma relação profunda. Só assim, a criança pode desenvolver segurança e auto-estima, sentindo-se amada e necessária, com confiança na vida.

- ▶ Crianças que não tiveram essa experiência, vêem o mundo como desconfortável e perigoso; têm dificuldade em sentir alegria, porque não se sentem a salvo e seguras; consideram-se pessoas incapazes de estima e amor, desenvolvendo ligações de ansiedade e insegurança, procurando de maneira desesperada figuras de ligação; ficam extremamente dependentes dos outros, buscando confirmação de que não serão abandonadas, e, quando adultas sentem-se ridículas e fracas por serem assim tão dependentes.

- ▶ **“A intoxicação psicológica tem origem nas necessidades infantis não satisfeitas.”** (New Addictions, As Novas Dependências, Cesare Guerreschi, Ed. Paulus.)



- ▶ “Muitos problemas, especialmente sexuais, parecem começar quando esta necessidade fundamental não é satisfeita na infância, deixando na criança uma sensação de desamor e de rejeição. Livros sobre vícios sexuais falam a respeito de pessoas que entram na adolescência e na fase adulta com uma fome não satisfeita de qualquer ligação pessoal que comece a satisfazer essa necessidade angustiante que os pais deveriam ter preenchido.” (Como e quando falar de sexo com seus filhos, Stan e Brena Jones, Ed. United Press.)

- ▶ A alma farta pisa o favo de mel, mas para a alma faminta todo amargo é doce. (Pv. 27.7)

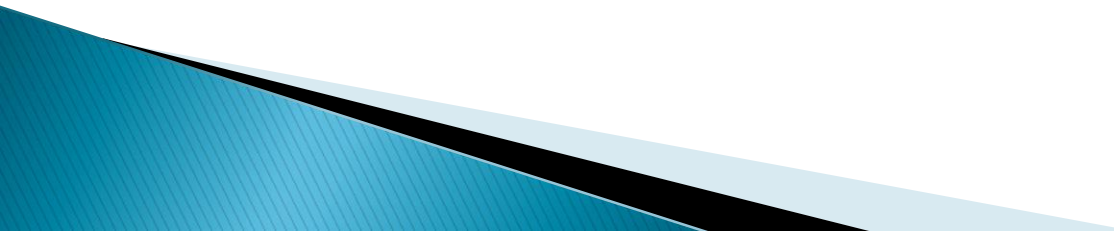


- ▶ **Quem tem sede demais não escolhe a água!**
(Mulheres que amam demais, Ed. Rocco, Robin Norwood)





*A `dependência do
vínculo´ serviria então
para tamponar a angústia
do desamparo.*

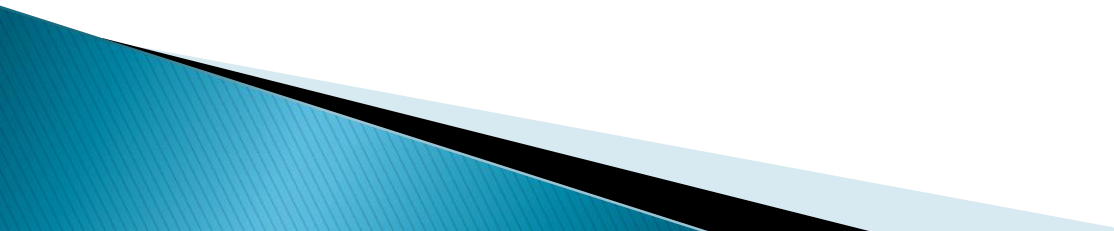


- ▶ ***“pior que as experiências dolorosas da vida, são as defesas que o indivíduo cria para reduzir o sofrimento e a angústia ao nível mais aceitável.” (Luíza Helena – Exodus)***

- ▶ A dose: A pessoa afetivamente dependente procura doses cada vez maiores de presença e tempo junto com o parceiro. A falta dele a lança num estado de prostração. Ela existe somente quando ela é o outro, e não lhe basta pensar no outro para tranquilizar-se, ela tem necessidade de manifestações contínuas e tangíveis do outro. O aumento dessa dose não raramente isola o casal do resto do mundo. Quando a dependência é recíproca, o casal se alimenta de si mesmo. O outro é visto como evasão de si mesmo, como a única forma de reconhecimento da vida.

- ▶ As atividades quotidianas normais são descuidadas; a única coisa importante é o tempo passado com o outro, porque atesta a existência da pessoa. Quando o parceiro não está presente, o dependente sente que não existe, e não está nem em condição de pensar numa vida na qual o parceiro não esteja. Na realidade, esse modelo de pensamento revela um baixo grau de auto-estima. (Características da dependência afetiva: a perspectiva de Giddens – A ebriedade, a dose, a perda do eu. Por Cesare Guerreschi)

Indícios da Dependência Emocional

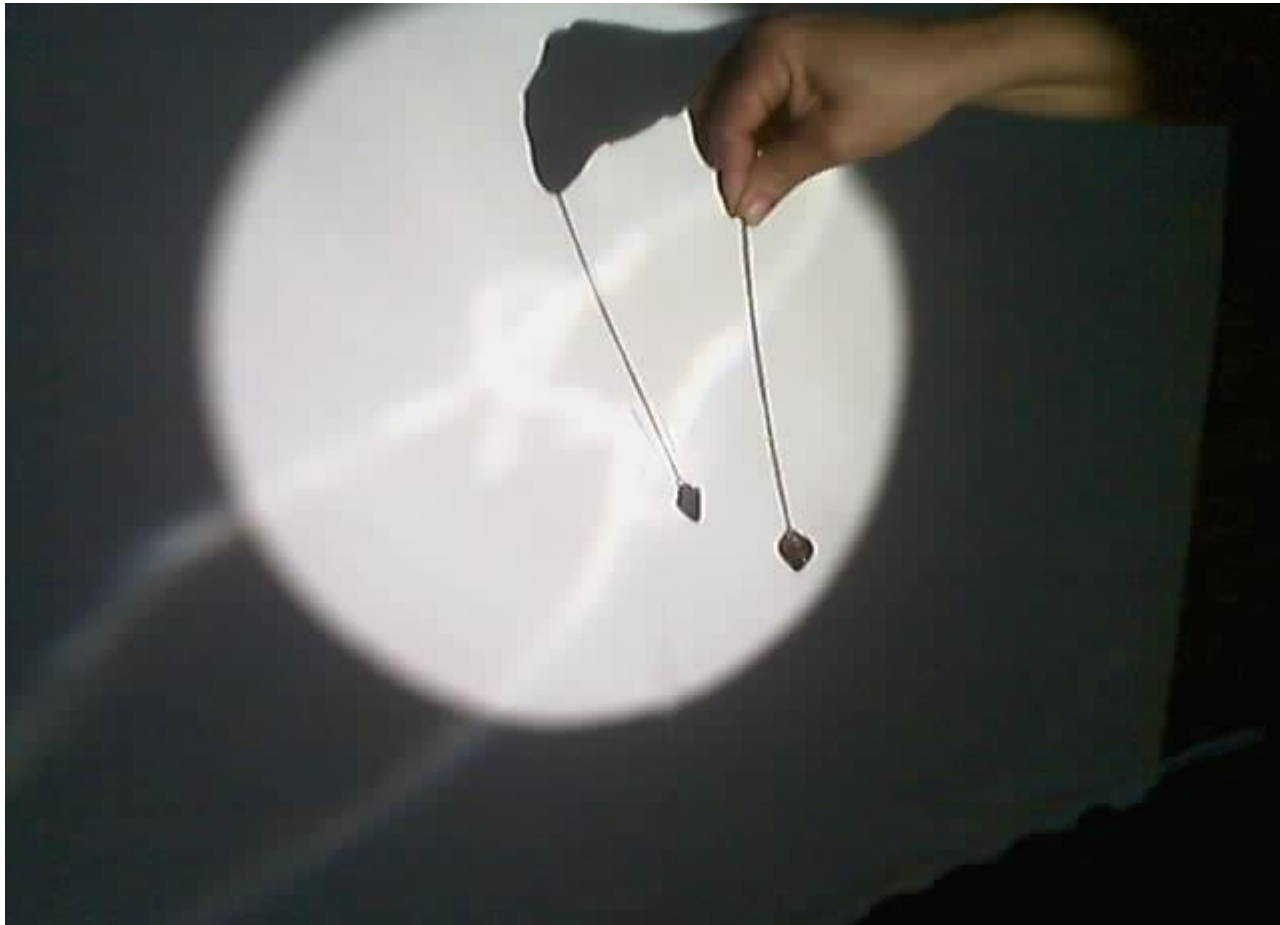
- ▶ Necessidade afetiva excessiva e constante pelo outro, pela presença, atenção, carinho, cuidado, aprovação, suporte, proteção, etc.
 - ▶ Relação exclusiva e parasitária reduzindo as relações sociais ou tornando-as desinteressantes;
 - ▶ Ciúmes e possessividade;
- 

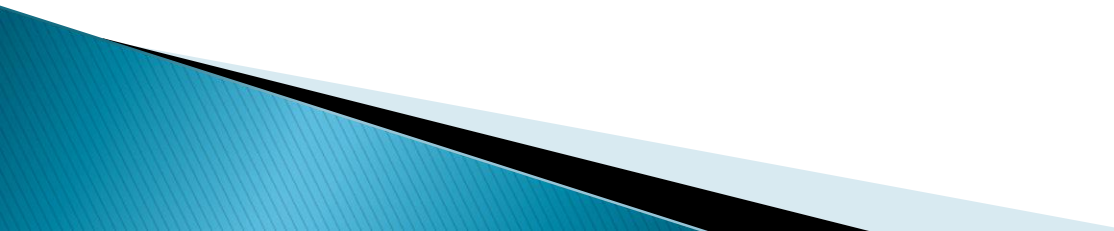
- ▶ Adoção de manipulação: “Você é a única pessoa que me entende”, “Eu não sei o que faria sem você.”



- ▶ Recusa de fazer planos a curto ou a longo prazo que não incluam a outra pessoa;
- ▶ Relacionamentos intensos do tipo `tudo ou nada´ – envolvimento total emocional, físico ou abandono completo.

Dependência total x Recusa de afeto



- ▶ Incapacidade de olhar as falhas do outro, de maneira realista, mas idealizada, ilusória, fantasiosa. Ex.: Mulheres vítimas de violência doméstica – culpa alcoolismo.
 - ▶ Não conseguir preencher o vazio interior com a relação, mas apenas atenuar;
 - ▶ Fim da relação se torna um verdadeiro trauma, logo há a procura por outra com o mesmo ímpeto; (semelhante ao uso de entorpecentes – uso do outro como droga).
- 

- ▶ *“É um círculo viciado marcado por um conflito constante. Os elementos destrutivos nesses relacionamentos são a amargura, raiva, e ódio que surgem quando a profunda necessidade de segurança não é encontrada. Este tipo de relacionamento é comumente chamado de “domínio da morte”. O que ele faz é destruir as personalidades dos envolvidos porque cada um coloca imposições ao outro. Se cada lado falha em manter as condições, o relacionamento corre risco.*

- ▶ ***Relacionamentos dependentes encaixotam as pessoas. Não há liberdade para crescer ou ser único, diferente.***” (Bill Hernandez, Homossexualismo – Abordagens Cristãs, Textos Escolhidos, Eirene do Brasil.)

- ▶ Chamado de Deus: Gálatas 5.13 e 1

Identidade!



- ▶ Um dos principais elementos de nossa vida é a identidade e ***a identidade é o conhecimento da verdade divina nas áreas de nossa existência: Quem somos?***
- ▶ Mateus 4.1–11: ‘Se és Filho de Deus...’

Identidade

- ▶ Auto-Imagem
 - ▶ Auto-Estima
- 

Identidade

► Auto Imagem – Pv. 23.7



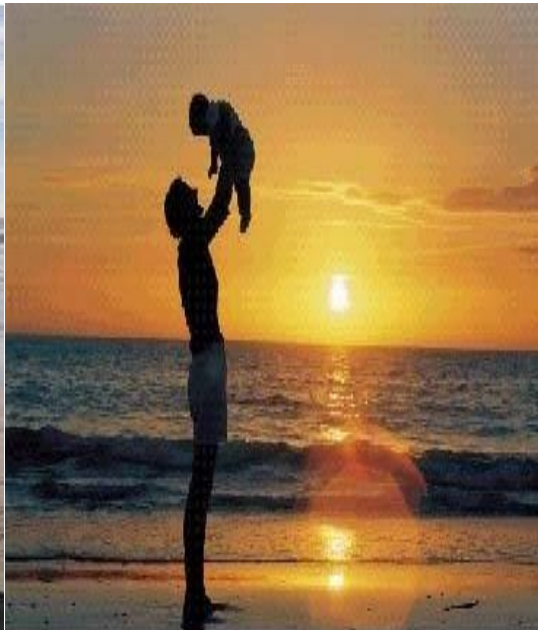
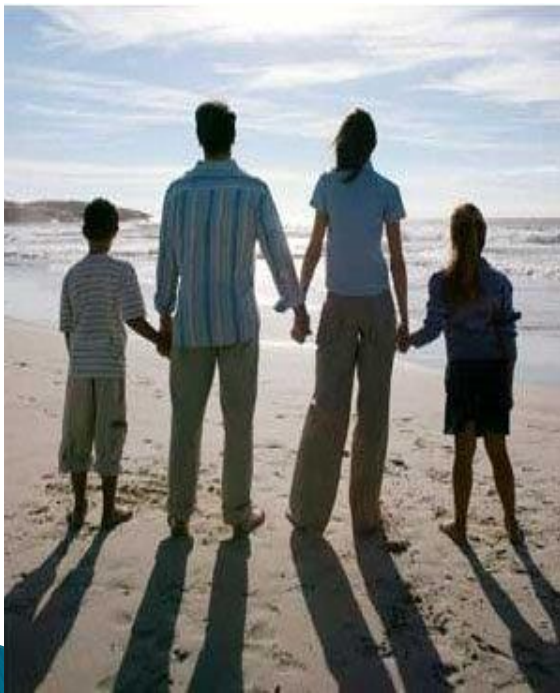
Identidade

► Auto Estima – Mt. 22.35 a 39



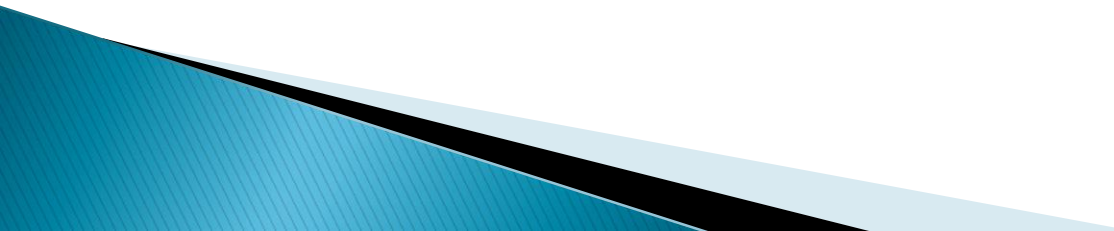
Como são construídas?

No relacionamento interpessoal com as pessoas mais significativas para nós.



meusrecados.com



- Quem sou eu?
 - O que eu penso e sinto sobre mim?
 - O que as pessoas pensam e sentem sobre mim?
 - O que Deus pensa e sente sobre mim?
- 



Co-dependência: “Eu preciso cuidar de alguém!”

- ▶ A co-dependência originalmente se referia a pessoas num relacionamento significativo com um alcoólico. O alcoólico é dependente do álcool, e o co-dependente é dependente do alcoólico. Trata da compulsão de cuidar e controlar o outro, que é a projeção de si mesmo. O indivíduo necessita do dependente para se sentir valioso, útil, aprovado, necessário. Para isso, não mede esforços, cuida e sacrifica-se pelo outro. Mede seu valor pelo tamanho do sacrifício que faz. Vive para cuidar e controlar o outro, preenchendo assim suas dificuldades de entrar em contato com seu próprio mundo interno.



- ▶ Uma pessoa parece ser forte, competente e sábia. A outra parece mais insegura, emocionalmente mais necessitada, menos `composta`. Na verdade existem duas pessoas necessitadas. A `mais forte` freqüentemente tem uma necessidade enorme de ser útil e um apetite imenso de receber elogios e admiração da pessoa `necessitada`. É muito interessante que a pessoa necessitada freqüentemente controle o relacionamento.

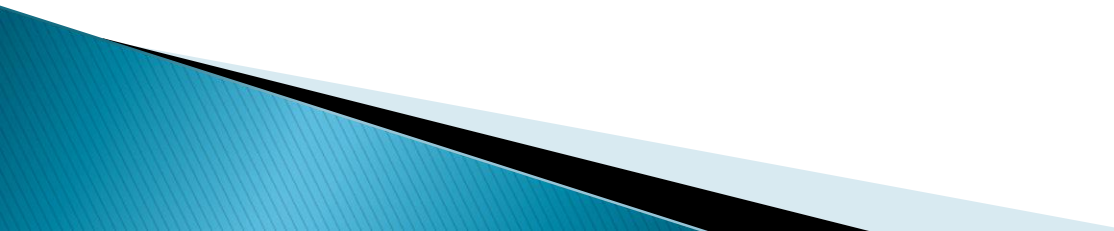
- ▶ Com o passar do tempo, um dos parceiros, sente-se cada vez mais dependendo do cuidado e apoio do outro. O parceiro `carinhoso, doador`, sente-se culpado e responsável pelo necessitado, mas desfruta da satisfação de ser o solucionador de problemas, o `herói` do outro. Os elogios e as lisonjas, em geral também parecem ótimos. (Mateus 15.14)

- ▶ “Qualquer tipo de dependência, seja de drogas, seja de comportamentos, tende a criar relações semelhantes: a pessoa co-dependente desenvolve uma forma particular de dependência, a qual se manifesta mediante a necessidade irrefreável de controlar e de cuidar do parceiro. Ele é continuamente submetido a acusações, e seus movimentos são controlados atentamente para que as eventuais mentiras sejam descobertas. A pessoa co-dependente sacrifica totalmente sua vida pessoal e seus interesses, e não se preocupa com seus sentimentos, a fim de dedicar toda a sua aten

- ▶ ção ao parceiro. Seu espaço psicológico passa a ser ocupado totalmnte pela preocupação com o incômodo do companheiro ou da companheira, por cuja conduta se sente responsável, mantendo uma atitude do tipo “eu te salvarei”. Nessa relação complementar o (a) companheiro (a) co-dependente assume o papel de salvador-genitor, ao passo que o outro se empenha em boicotar suas tentativas. Os dois são dominados pela dependência, numa convicção mútua, que aumenta as probabilidades que o transtorno continue. É muito difícil modificar esses

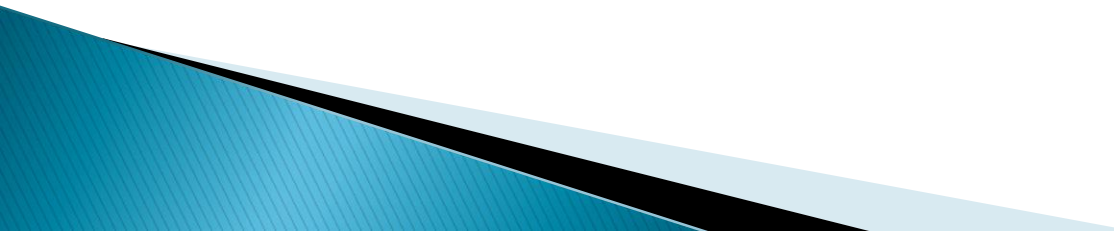
- ▶ Comportamentos, porque o casal recebe **benefícios** dele: enquanto a pessoa dependente se comporta de maneira irresponsável, geralmente protegida pelos cuidados e pela atenção do companheiro, este se sente satisfeito, considerando-se `salvador' e controlador da dependência do companheiro, procurando uma espécie de segurança, nunca alcançada.” (New Addictions, As Novas Dependências, Cesare Guerreschi, Ed. Paulus).

Características da co-dependência!

- ▶ A) Investimento contínuo da auto-estima na capacidade de controlar a si e aos outros, apesar da possibilidade de sérias consequências negativas.
 - ▶ B) Tomada de responsabilidades para atender às necessidades dos outros até excluir o reconhecimento das necessidades próprias.
 - ▶ C) Ansiedade e distorções dos limites de si em situações de intimidade e de separação.
- 

- ▶ D) Envolvimento em relações com pessoas afetadas por transtornos de personalidade, por dependência de substâncias, por outra co-dependência ou por transtornos do controle dos impulsos. (Cermak, 1986, citado por Cesare Guerreschi)

Amor Patológico!

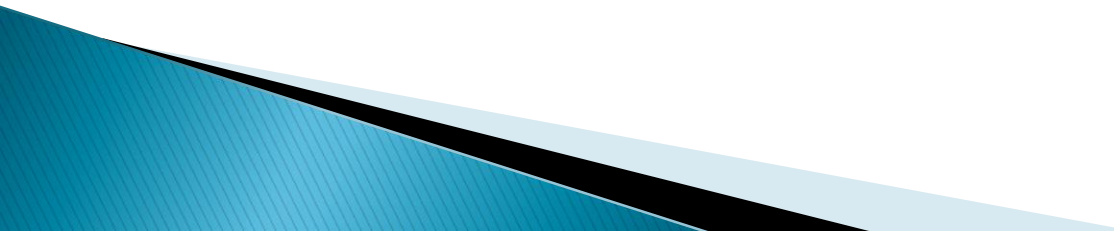
- ▶ A atitude de prestar atenção e cuidados ao companheiro é esperada em qualquer relacionamento amoroso saudável (Simon, 1982; Norwood, 1985). O grande diferencial entre o normal e o patológico ocorre quando existe falta de controle e de liberdade de escolha sobre essa conduta, ou seja quando ela se torna prioritária para o indivíduo em detrimento de outros interesses e relacionamentos antes valorizados.
- 

- ▶ O amor patológico (AP) caracteriza-se, portanto pelo comportamento repetitivo e sem controle de prestar cuidados e atenção excessivos ao parceiro, coma intenção (nem sempre revelada) de receber o seu afeto e evitar sentimentos pessoais de angústia e menos valia. Para caracterização do AP é importante, também que essa atitude seja mantida pelo portador mesmo após concretas e reiteradas evidências de está sendo prejudicial para a sua vida e/ou para a vida e seus familiares
- (Sophia; Tavares; zilberman, 2007) – **Manual clínico dos transtornos do controle dos impulsos.** Cristiano Nabuco de Abreu, Hermano Tavares, Táki Athanássios Cordás & Colaboradores. Ed. Artmed.

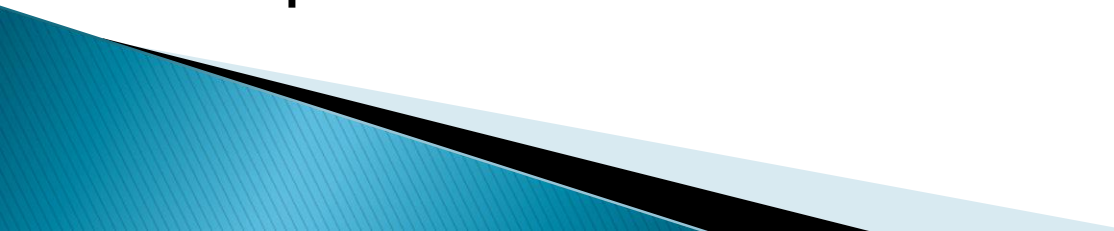
► Você se considera um dependente emocional?

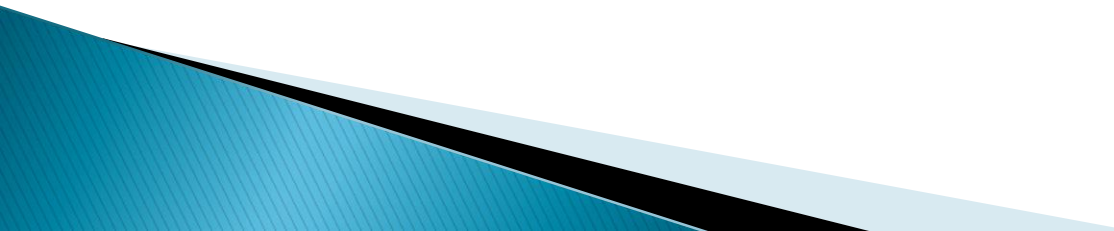
Para responder esta pergunta é importante pensar nos *relacionamentos!*



- ▶ Como eu lido com a ausência da pessoa da qual me sinto dependente ?
 - ▶ Ex.: a. que relacionou o tamanho do espaço que a namorada ocupava em sua vida com o estádio do Maracanã, e ela na arquibancada (expectadora).
 - ▶ O que você sente quando ouve a palavra `autonomia' ?
 - ▶ Ex.: a. se imaginou com uma perna só e a outra amputada. (precisando de muletas).
- 

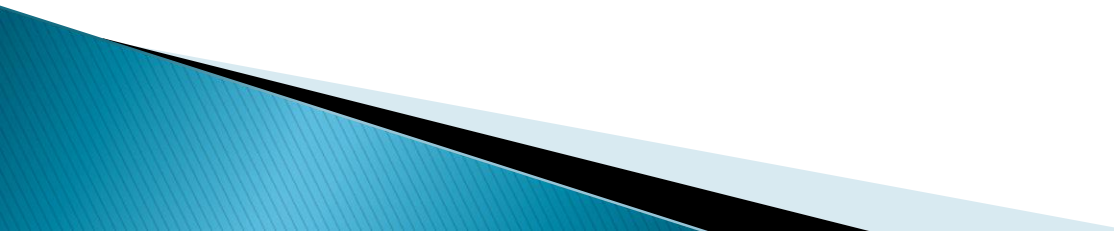
Autonomia (Relativa)!

- ▶ Não é a `independência absoluta´ (não preciso ou não posso me envolver com ninguém, isolamento, indiferença)
 - ▶ Capacidade para se relacionar com outros indivíduos sem um foco direcionado ou seletivo (também dependentes ou co-dependentes).
 - ▶ Capacidade de confiar e de ser confiável.
- 

- ▶ Capacidade para colaborar em relações mutuamente gratificantes.
 - ▶ “...a personalidade saudável, quando vista sob essa luz, mostra não ser tão independente quanto os estereótipos culturais supõem. Os ingredientes essenciais são a capacidade para confiar nos outros quando a ocasião requer, e para saber em que é conveniente confiar. Uma pessoa funcionando de modo saudável é, pois, capaz de **trocar papéis**
- 

- ▶ quando a situação muda. Ora está fornecendo uma base segura a partir da qual seu companheiro ou companheiros podem atuar; ora sente satisfação em confiar em um ou outro de seus companheiros que, em compensação, lhe proporciona essa base.”
(Bowlby)

Avaliação Dosagem do Amor

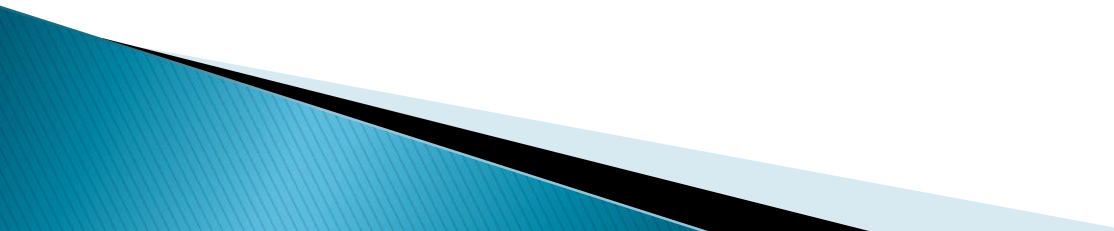
- ▶ 1. Vc costuma sentir angústia, taquicardia ou suor quando seu parceiro se distancia ou quando vocês estão brigados?
 - ▶ 2. Costuma se preocupar de maneira excessiva com a vida do seu parceiro.
 - ▶ 3. Vc não consegue diminuir a atenção e o cuidado que presta ao seu parceiro.
 - ▶ 4. Gasta muito tempo para controlar as atividades do parceiro em ações, como ligar para ver onde ele está?
- 

- ▶ 5. Você já deixou de fazer coisas de que gostava devido ao relacionamento?
- ▶ 6. Se o relacionamento traz problemas para sua vida pessoal ou familiar, mesmo assim você o mantém?

Passos para a Restauração

- ▶ Reconhecer-se como dependente ou co-dependente. (Salmos 32.3–5)
- ▶ Buscar auxílio através de terapia individual ou de grupo; prestação de contas com amigos maduros e confiáveis; conselheiros;
- ▶ Amar-se!
- ▶ Soltar a relação de dependência e apoiar-se em Jesus! (exemplo: duas pessoas que estão se afogando e tentam usar uma a outra para subir à superfície).



- ▶ Parar de selecionar amizades de acordo com o “seu tipo”! Deus sabe que tipos de amizades precisamos para desabrochar nossas melhores qualidades e aparar nossas arestas. (Fil. 4.19)
 - ▶ Estabelecer limites saudáveis nos relacionamentos, (identidade e amor próprio), sem porém isolar-se defensivamente.
- 

Cloud & Townsend

LIMITES

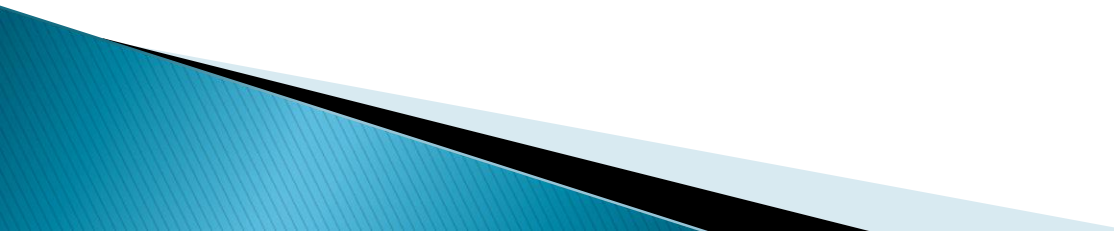
Quando dizer SIM
Quando dizer NÃO

Assumindo o controle de sua vida

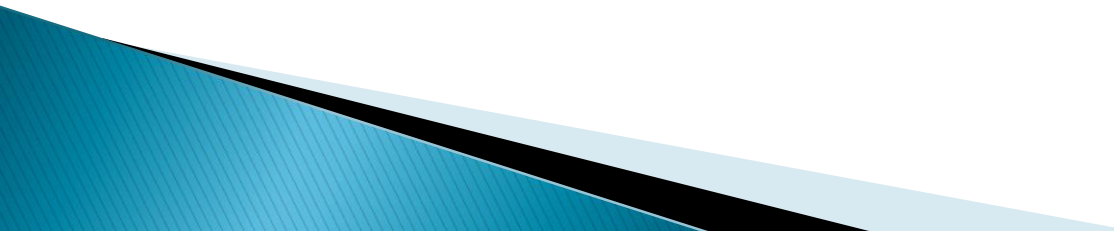



Limite: mostra onde eu termino e onde o outro começa!

“Saber do que sou proprietário e assumir responsabilidade por isso me traz liberdade. Se sei onde meu território começa e termina, sou livre para fazer o que quiser com ele. Assumir a responsabilidade pela minha vida abre para mim um leque de opções...”



Deus criou um mundo em que “vivemos” dentro de nós mesmos; quer dizer, moramos em nossa própria alma e somos responsáveis por aquilo que ela nos leva a ser... (Pv. 14:10) Precisamos lidar com o que está em nossa alma, e os limites nos ajudam a definir o que é isso. Se não conhecemos os parâmetros ou se aprendemos os parâmetros errados, corremos o risco de experimentar muito sofrimento.”

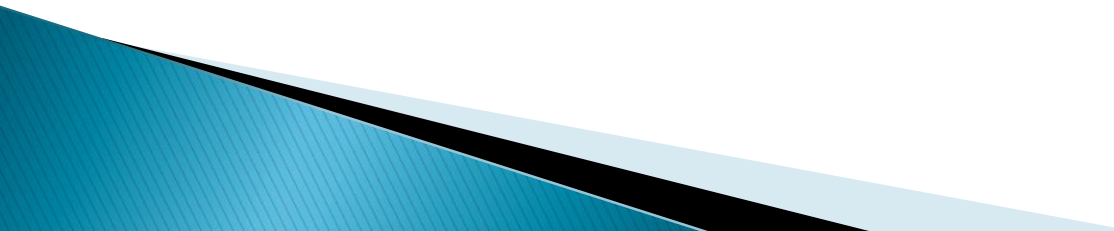


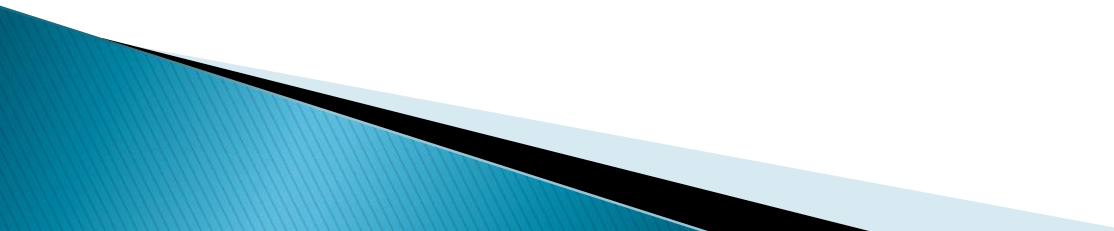
- ▶ Ser honesto na exposição;
 - ▶ Devemos focar nossa atenção na prestação de contas, em buscarmos ser íntegros, transparentes.
 - ▶ Por outro lado, a resistência e a tendência ao isolacionismo (Ef.2.19), pode ser revista através de duas perguntas básicas:
 - ▶ *1. Por que procuro me manter isolado, sem responsabilidade perante os outros?*
 - ▶ *2. O que acontecerá se eu insistir em continuar assim?*
- 

- ▶ Retomar a jornada rumo à autonomia (não é individualismo) sem porém, perder a fé em Deus, em si, e nos relacionamentos. (Fil.3.12–16).



Auxiliando ao Dependente

- ▶ Compreender como se constituiu sua auto-imagem e auto-estima através dos relacionamentos significativos de sua vida, especialmente os parentais.
 - ▶ Compreender como se dá sua dinâmica de relacionamentos – como e para quem ele se vincula usualmente com as pessoas.
 - ▶ O que geralmente dispara seu ‘comportamento de ligação’ e o de dependência.
- 

- ▶ Auxiliá-lo a resgatar sua identidade: auto-imagem e auto-estima.
 - ▶ Instigá-lo a `soltar' os relacionamentos dependentes.
 - ▶ Instigá-lo a retomar a jornada da autonomia: perdão, auto-aceitação, amor próprio, descoberta de potencial próprio.
 - ▶ Instigá-lo à uma comunhão plural e não seletiva.
 - ▶ Observar se direciona o comportamento de dependência ao conselheiro.
- 

- ▶ ***“Ninguém transforma ninguém. Ninguém se transforma sozinho. Nós nos transformamos no encontro.”*** (Roberto Crema).

▶ *ORAÇÃO*

- ▶ “Senhor, tu sabes que tenho procurado relacionamentos muitas vezes pelos motivos errados, e eu estou cansado e não quero mais trilhar por esta estrada. Eu preciso de relacionamentos, não por conta de minhas carências mas por meu amor a Ti e meu relacionamento contigo. Abre meus olhos para os relacionamentos que queres me dar. Ajuda-me a reconhecer os antigos padrões se eles novamente voltarem e ajuda-me a reagir de outras maneiras na relação com os outros.”