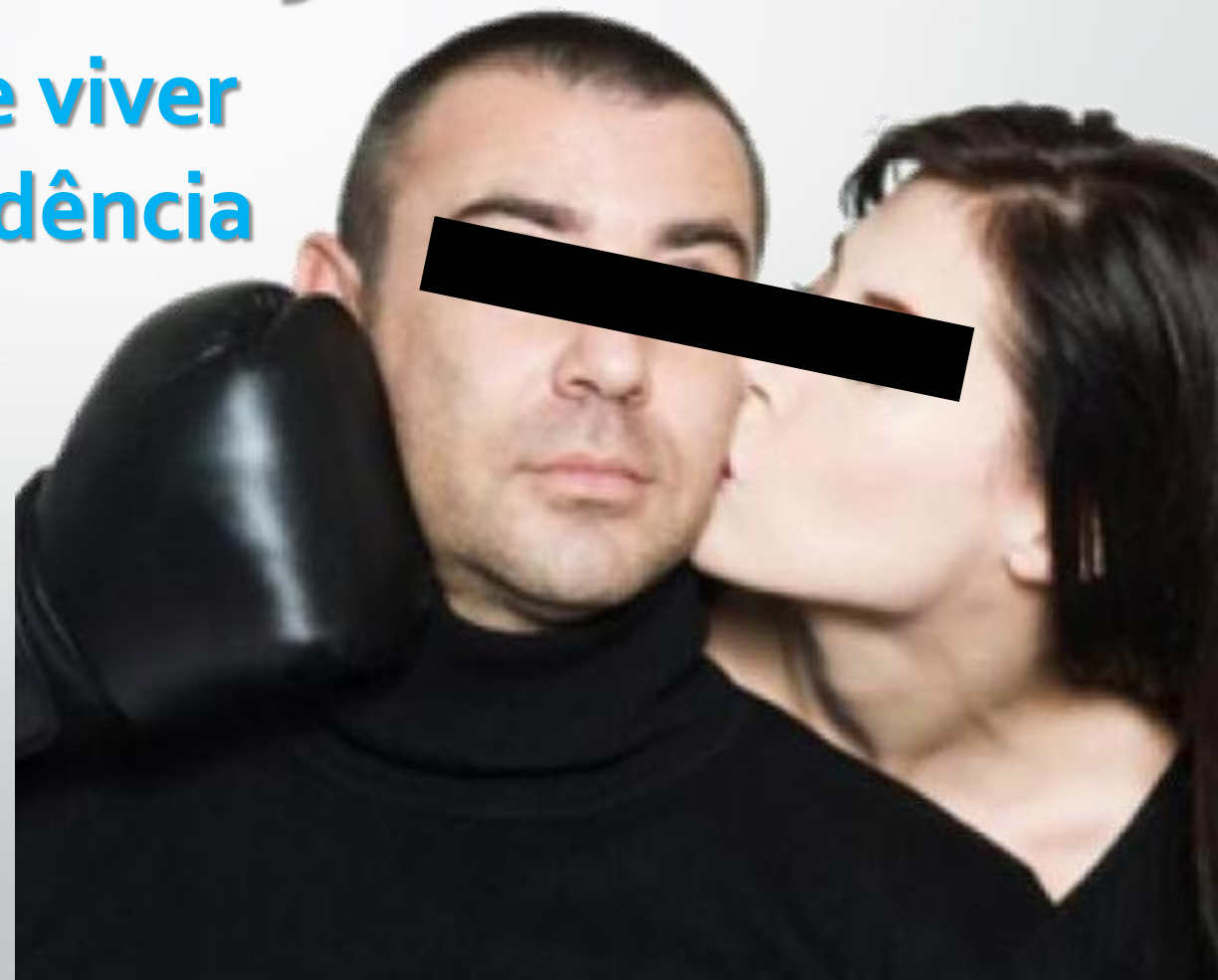


# Dependência Emocional {Codependência}

Criando liberdade de viver  
Amando sem dependência





**Pensar**ação  
ESTRATÉGIAS PARA DESENVOLVIMENTO

Nossa missão é **apresentar informações relevantes, de modo simples e direto, para esclarecer e conscientizar sobre a realidade pessoal e social, a fim de estimular a relações humanas nutritivas com os outros e consigo mesmo.**

# Sou co-dependente?

- Busca agradar as pessoas para ser aceito e valorizado,
- Mente e se omite para evitar conflitos;
- Doa até ficar sem e aparentemente nunca precisar de nada;
- Não diz o que precisa ou do que não gosta diretamente ao outro, mas tem sempre algo do que reclamar, se indignar, se irritar, se comover;



- Não pede ajuda e está sempre pronto a ajudar a todos; impõe sua ajuda e se ressentido se não for aceita;
- Sente-se inadequado, incapaz e reprovável; teme muito que as pessoas percebam isso;
- Sente-se isolado e solitário e se declara independente.

“Não é fácil encontrar a felicidade em nós mesmos, mas é impossível encontrá-la em outro lugar”.

Agnes Repplier

“Os relacionamentos são como uma dança, com uma energia invisível indo e voltando de um parceiro para o outro. Alguns relacionamentos são a dança lenta e sombria da morte”.

Collete Dowling





## Co-dependente

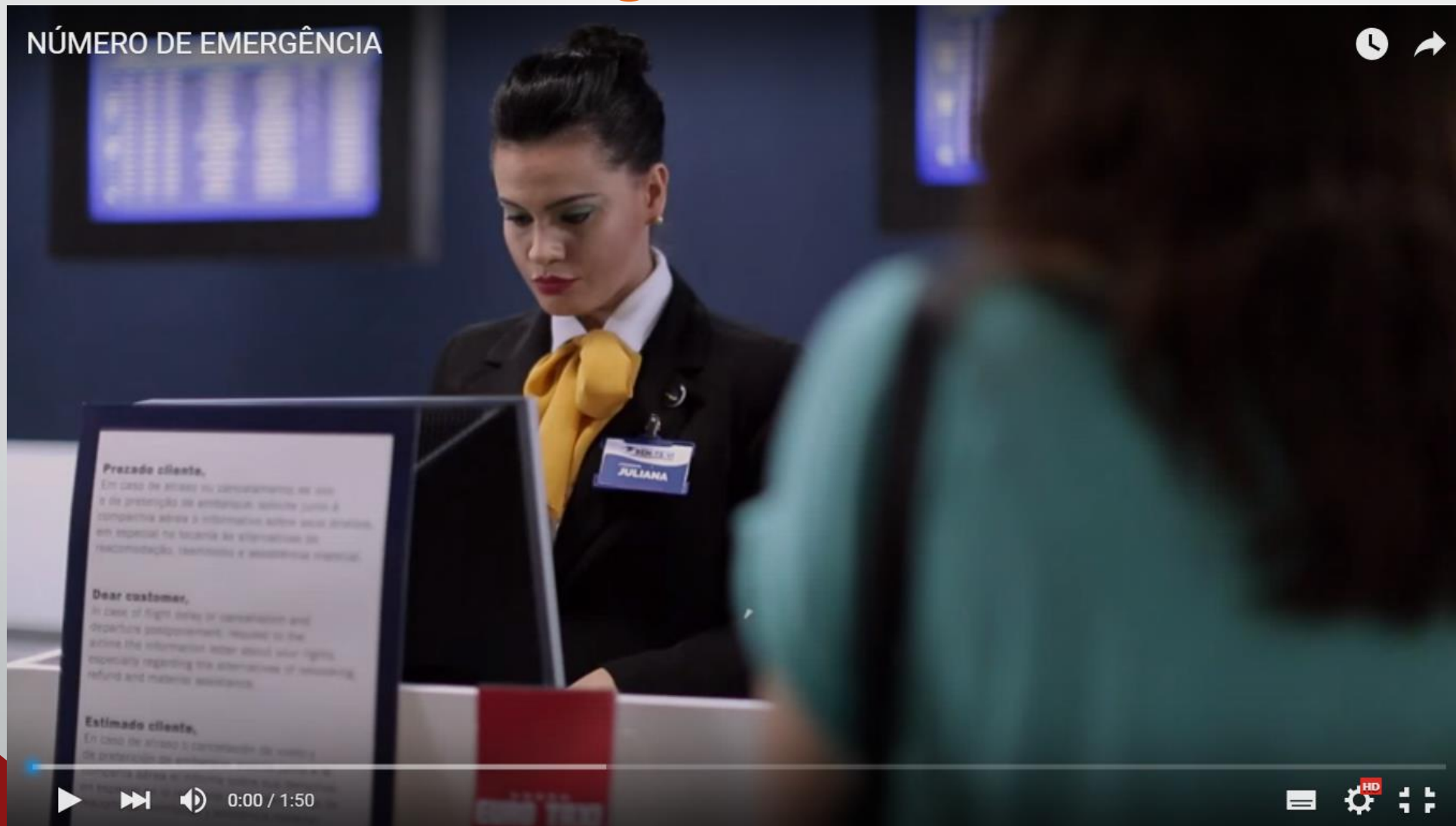
Visto como pessoa de comportamento hostil, raivosa, controladora, manipuladora, dissimulada, causadores de culpa, de comunicação difícil, atitudes confusas, inseguras...



# Caracterização

- **Se sentir responsável pelo mundo inteiro e se doa intensamente.**
- **Especialista em controlar tudo a seu redor.**
  - Bajulador, prestimoso, mártir, injustiçado, heroico, tirano, pseudo-independente, desesperado com atitude.
- **Geralmente são obcecados por outras pessoas.**
- **Compreendem tão bem os outros, mas não conseguem enxergar a si mesmos.**
  - Dedicar-se profundamente, sacrificialmente, mesmo que o destrua.

# Número de emergência - Porta do Fundos



# Expectativas dentro e fora

- **Codependência sofre tanto quanto o outro/doente**

- Anestesia seus sentimentos e vive conflitos internos de amor e ódio;
- Pode ser muito instável emocionalmente (maleabilidade emocional).
- Sofrem na carona da pessoa doente.

- **Difícilmente conseguem ajuda prática ou atenção especializada**

- são julgados culpados; são ignorados; espera-se que se transformem milagrosamente; raramente são vistos como pessoas que precisam de ajuda para melhorar.





# Julgamento comum

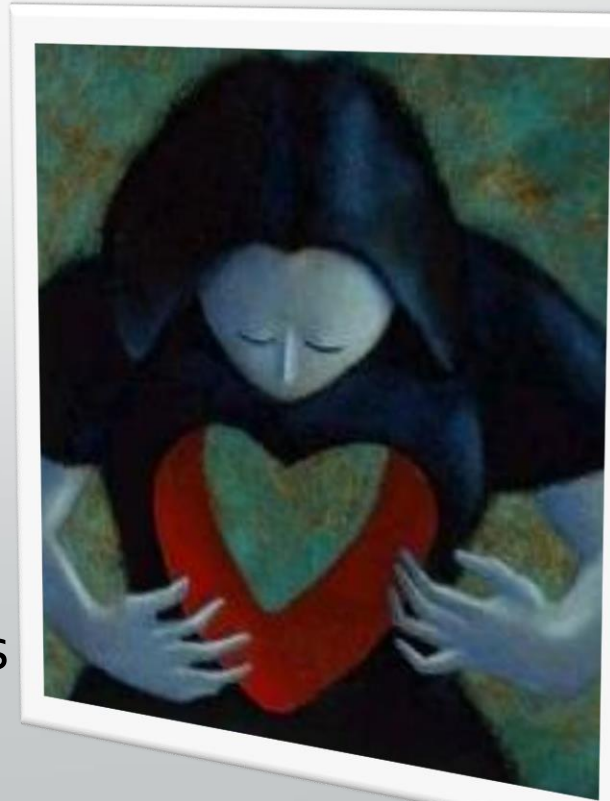
“A mulher de um alcoolista precisava casar-se com esse tipo; escolheu porque percebeu inconscientemente que ele era alcoolista. Inconscientemente, ela precisava que ele bebesse e a maltratasse para se sentir satisfeita”.

- Culpabilizar a vítima é uma maneira cruel de lavar as mãos ou aliviar a consciência.
- Codependente precisa de menos crueldade na vida e mais compreensão.
- Responsabilizar pela situação da doença ou da pessoa doente não é a solução.



# História da Codependência

- 1940: criação do AA
  - Esposas fundaram grupos de ajuda mútua e apoio **para lidar com as formas com que eram afetadas pelo alcoolismo dos maridos.**
  - Também utilizaram os 12 passos, revisaram as 12 tradições e adotaram o nome de Al-Anon.
- Anos 70
  - Uso original: descrever as pessoas (cônjuge, filho etc.) cujas vidas foram afetadas como resultado de estarem envolvidas com alguém quimicamente dependente. Teriam desenvolvido **um padrão de lidar com a vida que não era saudável**, como reação ao abuso de drogas ou de álcool por parte do outro.



- Pesquisas mostravam que **uma condição física, mental, emocional e espiritual similar** ao alcoolismo demonstrava-se em muitas pessoas não alcoolistas ou DQ que conviviam com dep.
- 1979: **peessoas cujas vidas se tornara incontrolável como resultados de viverem num relacionamento comprometido com um alcoolista.**
- O termo foi sendo mais compreendido e expandido, aplicado a **diversas desordens compulsivas, doenças e dependências.**

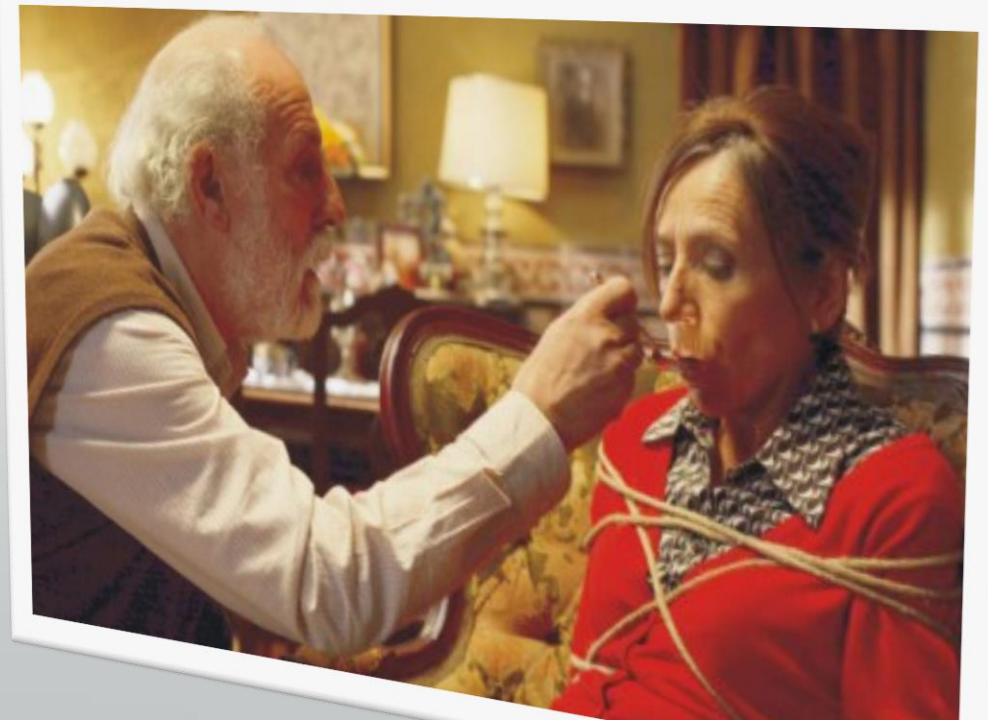


# Uma definição possível

- Dependente do álcool ou outras drogas; comer, jogar e outras compulsões.
- Codependente: ser um parceiro emocional do dependente, em sua dependência
- Co-dependência: *"Uma condição emocional, psicológica e comportamental que se desenvolve como resultado da exposição prolongada e a prática de um indivíduo a um conjunto de regras opressivas que evitam a manifestação aberta de sentimento e discussão direta de problemas pessoais e interpessoais"*

# Condição embaçada

- Definir o problema é essencial.
  - É uma condição confusa, complexa e crônica.
- Co-dependente é a pessoa que tem deixado o comportamento de outra afetá-la; é obcecada em controlar o comportamento dessa pessoa.
  - Controlar sua vida x controlar o outro
  - Identidade condicionada ao outro
  - Ganhos no papel de ajudador fiel
- O outro pessoa pode ser qualquer relacionamento. O problema a ser resolvido pode ser qualquer um.





Definir o problema é importante. Ajuda a identificar a Co-dependência em si; com isso ajuda a determinar a solução; agir para uma solução é vital; não é só sentir-se melhor, mas iniciar o processo de recuperação.

O codependente não sabe ou não se sente capaz de controlar sua própria vida. Então busca mudar e controlar o outro para se sentir bem. Sua identidade não é própria, mas condicionada ao outro. Depende de outro para ter seu ser validado, então não é si mesmo, mas um apêndice do outro. A compulsão do outro ajuda o codependente a definir-se como um ajudador fiel, se ver como útil e com um sentido. Ele se dedica avidamente a essa tarefa, buscando satisfação na ajuda ao outro. Se o outro está bem, ele também estará.



# O centro da definição e da recuperação não está na outra pessoa.

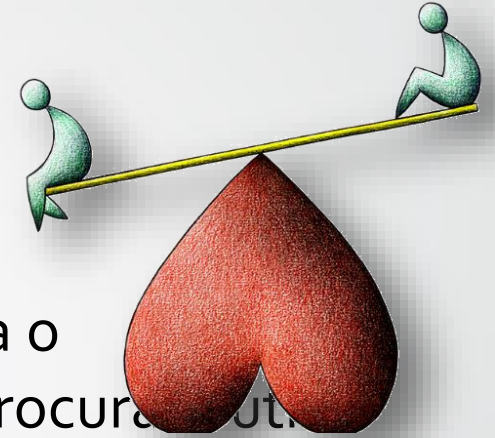
- Reconhecer como nos afetamos com os comportamentos alheios
  - A outra pessoa pode ser qualquer relacionamento. O problema a ser resolvido obcecadamente pode ser qualquer um.
- Reconhecer como tentamos afetá-los:
  - a obsessão, o controle, o “ajudar” obsessivo, a baixa auto estima (beirando o ódio a si próprio); comportamentos autodestrutivos, de autodesvalorização, de autopunições, de repressão voluntária de si; abundância de raiva e culpa; dependência peculiar em pessoas peculiares; atração e tolerância pelo bizarro; outros desvios e fixações que resultam no abandono de si mesmo; problemas de comunicação; problemas de intimidade e uma viagem cíclica através dos 5 estágios do luto.

# É uma doença? Tem cura?

- Alguns especialistas dizem que **não**;
  - É uma reação normal em pessoas anormais.
- Outros especialistas dizem que **sim**;
  - Uma doença **crônica** e **progressiva**.
  - Comportamentos autodestrutivos.

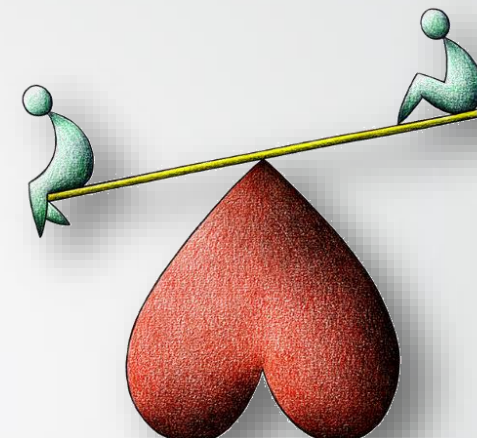


# Denominadores comuns



- Estudos apontaram que um codependente, quando terminava o relacionamento com a pessoa doente/dependente, tendia a procurar outra pessoa também doente/dependente e repetia os padrões de comportamentos da co-dependência. Esse **mecanismo de repetição**, parecia permanecer na vida do codependente – se não buscasse modifica-los (recuperação).
- **Pode-se concluir** que a co-dependência é deflagrada por relacionamentos com pessoas doente/dependente (drogas e/ou compulsões).
- Alcoolismo, dependência química e outras compulsões de um familiar podem ajudar a criar a Codependência, mas não diz tudo. Outras circunstâncias também parecem levar a isso.

# Denominadores comuns



- **MDC1: relacionamento disfuncional**
- **MDC2: regras silenciosas e não escritas**
  - Se desenvolvem na família e estabelece o ritmo dos relacionamentos.
  - Crescimento ou mudanças pessoais são vistos como grande ameaça – por mais saudável e benéfico que esse movimento pessoal possa ser.
  - *São regras comuns aos sistemas familiares alcoolistas, mas podem emergir em outras famílias também.*
- *Que atitudes ou reações podem causar esse clima entre as pessoas?*
  - *Violência como ação ou ameaça, comunicação agressiva, desrespeitos e provocações constantes, autoritarismo, vitimização de um membro, desempoderamento pessoal; doença grave crônica; condição/situação socialmente vexatória, superproteção/cuidados excessivos; replicação de "modelo da mãe" entendida como parte mais frágil e incapaz etc.*



# “Regra do silêncio”

## ***PROÍBE-SE***

- A discussão de problemas;
- a expressão aberta de sentimentos;
- a comunicação honesta e direta;
- a construção de expectativas realistas, como os de se ser uma pessoas vulnerável ou imperfeita;
- a expressão de egoísmo, de confiar em outras pessoas e em si mesmo;
- brincar e divertir-se;
- promover mudanças pessoais (balançar o barco familiar).

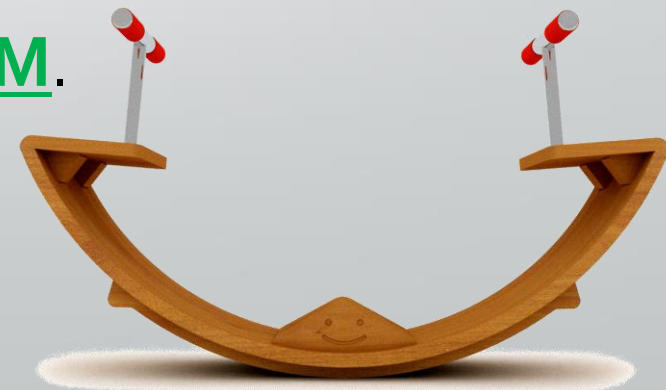




Pêndulo do relacionamento

# Ajudar o outro: Bem ou mal?

- As pessoas sempre tiveram problemas e sempre se ajudaram.
  - O problema é ajudar?  
Podemos ser afetados com os problemas das pessoas?
  - A questão é fazer isso para ser alguém ou não ser ninguém.
- A palavra é "REAGIR"
  - Codependência é um processo reativo, reacionário.  
Reagem demais ou de menos, mas raramente AGEM.
  - Muitas reações são contra as tensões e incertezas de viver ou crescer com o problema do outro.





- Aprender a não reagir, mas agir de formas mais saudáveis.
  - **Protagonista**, agente.
  - **Interromper o sistema vicioso** de pensar, sentir e se comporta em relação ao nós mesmos e aos outros. Isso pode causar dor.
  - Reagimos a pessoas que estão se destruindo, em relacionamentos que não funcionam, que nos afastam de nós mesmo **enquanto tentamos obcecadamente controlar e mudar o outro.**
  - A **única pessoa** que cada um pode controlar e modificar é a si mesmo.

# Prisioneiros de forças invisíveis

(adaptado do prefácio de “Criando sua liberdade: amor sem dependência” de Carlos Barcelos)

**“As famílias dos alcoolista são como prisioneiros de guerra”**

**Privado** de sua liberdade e mantido num regime de estresse, autoritarismo e privação emocional, desenvolve-se, para **sobreviver**, um tipo de “**amor neurótico**”, chamado **CODEPENDÊNCIA**.

Sensação de **dor** é frequente; seu discurso é recheado de muito **ressentimento e magoa**; tem forte sentimento de **injustiça**.

**A Codependência não funciona.**

A base dessa relação é criada pelo **medo/insegurança** e **baixa autoestima**.

Um indivíduo com medo e baixa autoestima tenta manter o **controle do outro** e da situação. Mas quem é controla quem?



Uma pessoa pode optar por se **iludir** se não tolerar a realidade a sua frente.

**Ilusão é a droga.** Viver iludido é viver drogado.

Para sair desse “campo de concentração”, é preciso

aceitar a **verdade**, o fato real que está acontecendo.

**decidir** não aceitar qualquer regime imposto.

**reconhecer** que nesse relacionamento neurótico e neurotizante, há uma **aliança** entre ambos: ambos sofrem, mas também tem inúmeras vantagens.

Para manter alguém prisioneiro, deve-se montar guarda constante para evitar a fuga.

Controlar alguém implica ter poder sobre ele, e **onde há poder não há amor.**

Uma **guerra** pode ser iniciada para obter poder.

Esse é o maior dano de se coexistir, **viver uma vida sem amor.**



*Deus, conceda-me a serenidade*

*Para aceitar aquilo que eu não posso mudar*

*A coragem para mudar o que me for possível*

*E a sabedoria para discernir entre as duas.*

– Oração da Serenidade

# Caminho de recuperação do co-dependente

## 1. Aceitar sua Codependência

- Conscientização e aceitação
- Sentimentos de culpa, medo, raiva e responsabilidade
- Paradoxo da mudança

## 2. Perseverar diante da dor, do cansaço e da incerteza

- Aprender a tratar a dor de forma diferente daquela que até então estava sendo usada
- A dor da codependência é a morte de relacionamentos muito importantes.
- No processo de recuperação a dor é provocada pela restauração dos relacionamentos

# 5 Fases da Co-dependência

## NEGAÇÃO

- “Tudo sob controle”; “Nunca vou passar por isso”.

## IRA

- Raiva, decepção, ressentimentos (conscientes ou não):
  - Manifesta: aberta, declarada, agressividade demonstrada, exigência, cobranças ; ou
  - Encoberta: carinho excessivo, atitudes de sensatez e disciplinada

## BARGANHA

- “Comprar” o outro com coisas, mimos, concessões, acordos.
- Anulação de si. Controle do outro.

## DEPRESSÃO

- Angustia, tristeza profunda, diversas e intensas emoções negativas flutuantes.

## ACEITAÇÃO

- Entender a condição e necessidade de ajuda dos envolvidos.
- As compulsões são alívios para as dores e sofrimentos vivenciados.
- Iniciar processo de Recuperação.

# Caminho de recuperação do co-dependente

## 3. Percepção de um conflito emocional interno

- Necessidade de ser aceito pelo outro: sobrevivência e identidade
- Frustrações de relações não correspondidas: amor/ódio; ódio/culpa; amor/indiferença
- Aceitar a responsabilidade pessoal desse conflito
- Emoções naturais e genuínas integradas a si mesmo

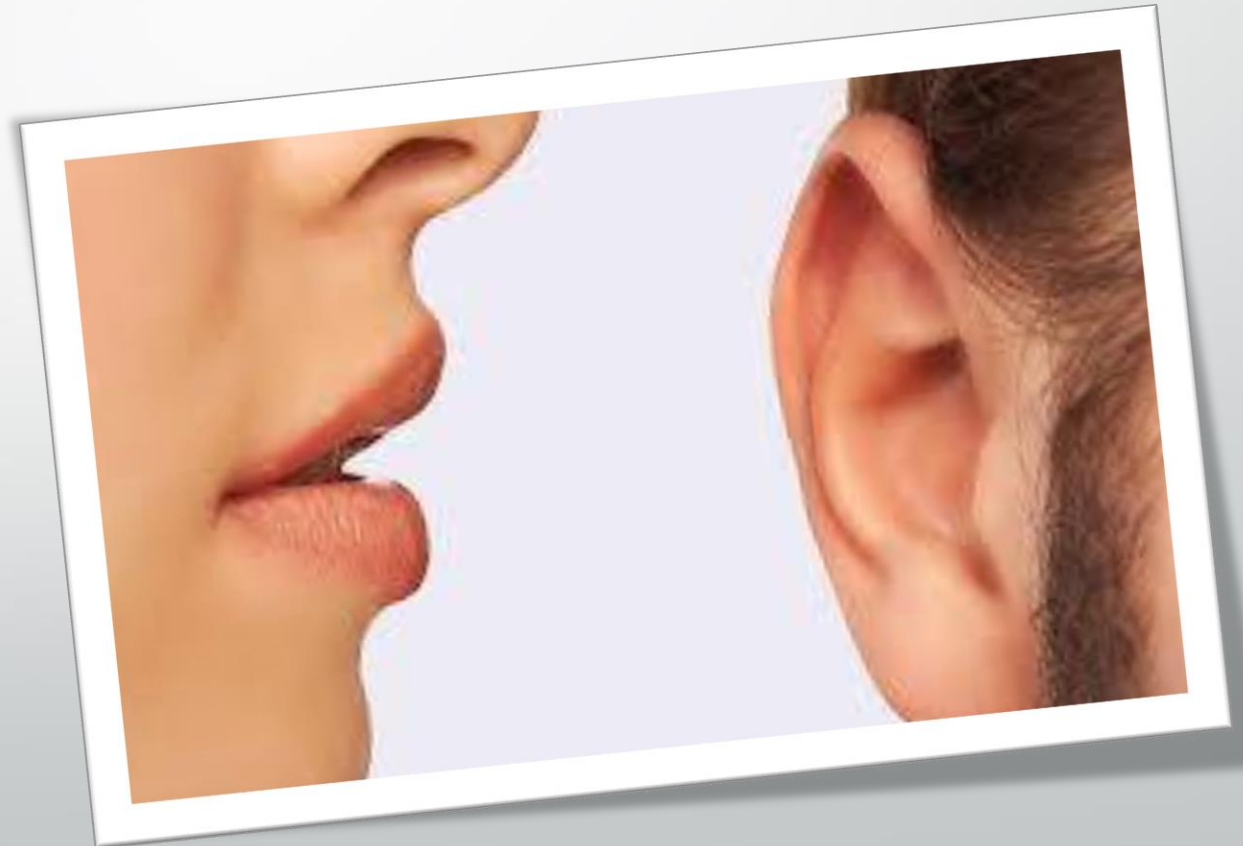
## 4. Mudanças de atitude durante a caminhada

- Atitudes diferentes das tomadas anteriormente
- Atender expectativas dos outros
- Perceber que pode exercer sua vontade para mudar e realizar coisas



# Para começar

- Comunicação assertiva
- Honestidade
- Agir x Reagir
- Liberdade para amar
- Cuidar da própria vida
- Sua vontade conta

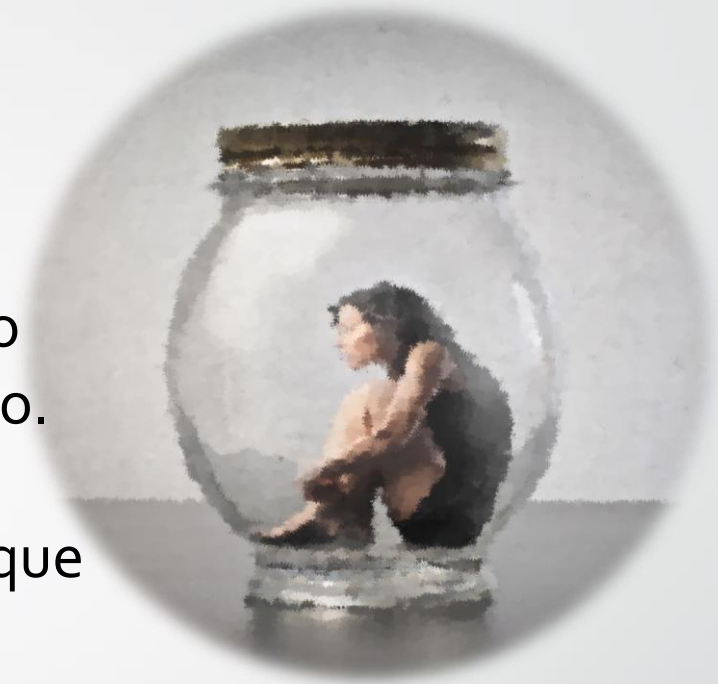


# Sugestões de atitudes reparatórias

- Comece a amar a si mesmo
- Permita-se pensar e tomar decisões
- Viva a própria vida
- Sinta a raiva
- Desenvolva autoestima
- Desenvolva confiança em si mesmo
- Estabeleça limites bem claros
- Defina alvos bem claros
- Desenvolva a assertividade na comunicação e nas ações
- Assuma apenas as próprias responsabilidades
- Reconheça as próprias intenções ocultas nas ajudas oferecidas

## Resumindo...

**Co-dependente** é uma pessoa em sofrimento que não reconhece seu próprio sofrimento, somente o do outro. Sente-se responsável pelo mundo inteiro, apesar de abandonar a si mesmo. Busca controlar tudo e todos que está a sua volta, para experimentar segurança e valor. Tende a doar-se de modo sacrificial para resolver o problema do outro, ignorando seus próprios. Pode se ressentir quando não correspondida, vivendo conflitos emocionais de amor e ódio. Desloca o centro da sua vida e seu sentido para o outro, ficando obcecados por outras pessoas. Condiciona sua identidade, vontade e valor à expectativa e perspectiva do outro. Tem medo de ser rejeitada e da raiva do outro, condicionando-se, mudando-se e até anulando a si mesma para agradar e satisfazer o outro. Precisam de pessoas doentes/adoecidas à sua volta para serem felizes de uma maneira não saudável. Vive uma vida aprisionada dizendo que é sua escolha.





Palestra integrante do  
**Ciclo de Palestras**  
*Labirintos da Vida Moderna*

Ettore Riter, Psicólogo

[ettore@pensaracao.com.br](mailto:ettore@pensaracao.com.br)

[www.pensaracao.com.br](http://www.pensaracao.com.br)

Facebook: [Pensaracao](#)  
[Verbalizando Podcast](#)

Google Plus: [+Ettoreriter](#)

Twitter: [@ettoreriter](#)



Realização



**Pensarção**  
ESTRATÉGIAS PARA DESENVOLVIMENTO