

Relacionamentos e dependência emocional

É possível amar sem precisar?



Laura Pires

Aug 31, 2017 · 7 min read



(ilustração por Beatriz Leite | contato: beatriz.hmleite@gmail.com)

Sempre tive uma neura com dependência. Gosto de fazer minhas coisas, me incomoda precisar de alguém, mesmo que seja para algo prático, como usar a furadeira. Detesto a ideia de que, sem outra pessoa presente — específica ou não —, não tenho condições de fazer algo. Essa preocupação aumentou de forma significativa depois que tive a experiência de desenvolver uma dependência emocional muito séria com outra pessoa que, em algum momento e de alguma forma, perdi. **Foi daí que surgiu meu interesse pelas chamadas relações livres, pois elas vêm de uma filosofia que, ao contrário do amor romântico tradicional, estimula a autonomia.**

Pode ser que você tenha seu relacionamento monogâmico e siga várias tradições de relacionamentos, e seja super independente a despeito disso, mas vamos aos fatos: **no**

senso comum, dependência é prova de amor verdadeiro. Frases como “*não vivo sem você*”, “*você é tudo pra mim*”, “*não sou nada sem você*” etc. são consideradas bonitas, não trágicas. Por isso, não digo que seja impossível ser independente em uma relação mais tradicional, mas, pra mim, foi importante me afastar de discursos que incentivam esses valores que defendem que amor é isso.

Refletindo sobre esse tema, me dei conta de que é impossível ser totalmente independente, que me preocupo demais com o fim e que não faz sentido tomar medidas dentro de um relacionamento tendo em mente como iremos nos sentir quando/se ele acabar. Mas percebi também que ser dependente emocionalmente não é só ruim quando acaba, mas ao longo de todo o relacionamento. Então, nesse texto, quero falar sobre três coisas: 1) a dependência inevitável, 2) a diferença entre amor e dependência emocional e 3) a autonomia possível.

Todo mundo é dependente

Soa meio besta falar de independência, porque ninguém é independente. Pra estarmos vivinhos aqui é porque dependemos por um bom tempo de algumas pessoas — e não só aquelas pessoas óbvias que nos criaram, mas toda uma rede de apoio em volta delas e, conseqüentemente, à nossa volta. Mesmo hoje, já crescidos, dependemos até de pessoas que não vemos nem sabemos quem são. Sobre isso, cito Alex Castro em texto sobre gratidão:

“[N]ossa ânsia por autossuficiência é uma prisão: estamos todas interconectadas de tal maneira que qualquer desejo de autossuficiência é tão ilusório quanto nosso desejo por uma segurança também ilusória e impossível.

De maneira bem real e concreta, nossa vida está nas mãos de incontáveis pessoas, muitas das quais mortas há séculos: um pedreiro diligente em seu trabalho no século retrasado nos protege até hoje de um prédio que, sem isso, desabaria sobre nossas cabeças.”

Ok, se entendemos que “a ânsia por autossuficiência é uma prisão” e que é impossível sermos totalmente independentes, qual é o sentido de discutir dependência emocional? Ora, por mais que a completa autonomia seja uma ilusão, algumas dependências são prejudiciais a nós mesmos e são sim evitáveis. **Não quero debater essa dependência inevitável da nossa existência; quero entender o que nos torna dependentes no amor, o que nos faz buscar por isso, o quanto isso pode ser ruim e como podemos fazer diferente.**

Em discussão sobre o tema, uma amiga questionou o que exatamente seria ser emocionalmente independente. Ela disse que adora encher a boca pra dizer que não depende do marido, mas, no fim de um dia difícil, tudo que ela quer é chorar no colo dele. Isso é dependência? Não necessariamente. Talvez seja só amor, amizade, confiança. Mas como saber a diferença?

Amor versus dependência em um relacionamento

É difícil diferenciar amor de dependência quando os conceitos se misturam tanto no senso comum. Além disso, será que são duas coisas mutuamente excludentes? (Chuto que não, mas melhor perguntar a algum(a) profissional de psicologia.) Acontece que tudo nos discursos amorosos que circulam na sociedade nos incentiva a depender emocionalmente de quem amamos ou nos incentiva a amar aqueles de quem dependemos ou que dependem de nós.

Não é problema nenhum amar uma pessoa e querer dividir a vida com ela, contar com ela para desabafos e desejar sua companhia em momentos especiais de alegria ou tristeza. Ruim é ***precisar*** dessas coisas, isto é: não conseguir tomar decisões sem falar com a pessoa primeiro, só se divertir na companhia daquela pessoa, não ser capaz de superar um momento de tristeza sem ela e por aí vai. **Quando todos esses mecanismos básicos de um ser humano precisam de outro ser humano para simplesmente serem realizados, temos um problema.**

Se para tudo dependemos da companhia, aprovação e ajuda da outra pessoa, nossa própria referência de si migra para ela também. O que acontece se ela vai embora? O que acontece se ela morrer? E como se mantém um relacionamento agradável para ambos os lados quando um depende do outro para simplesmente ficar de pé?





(ilustra do felipe guga)

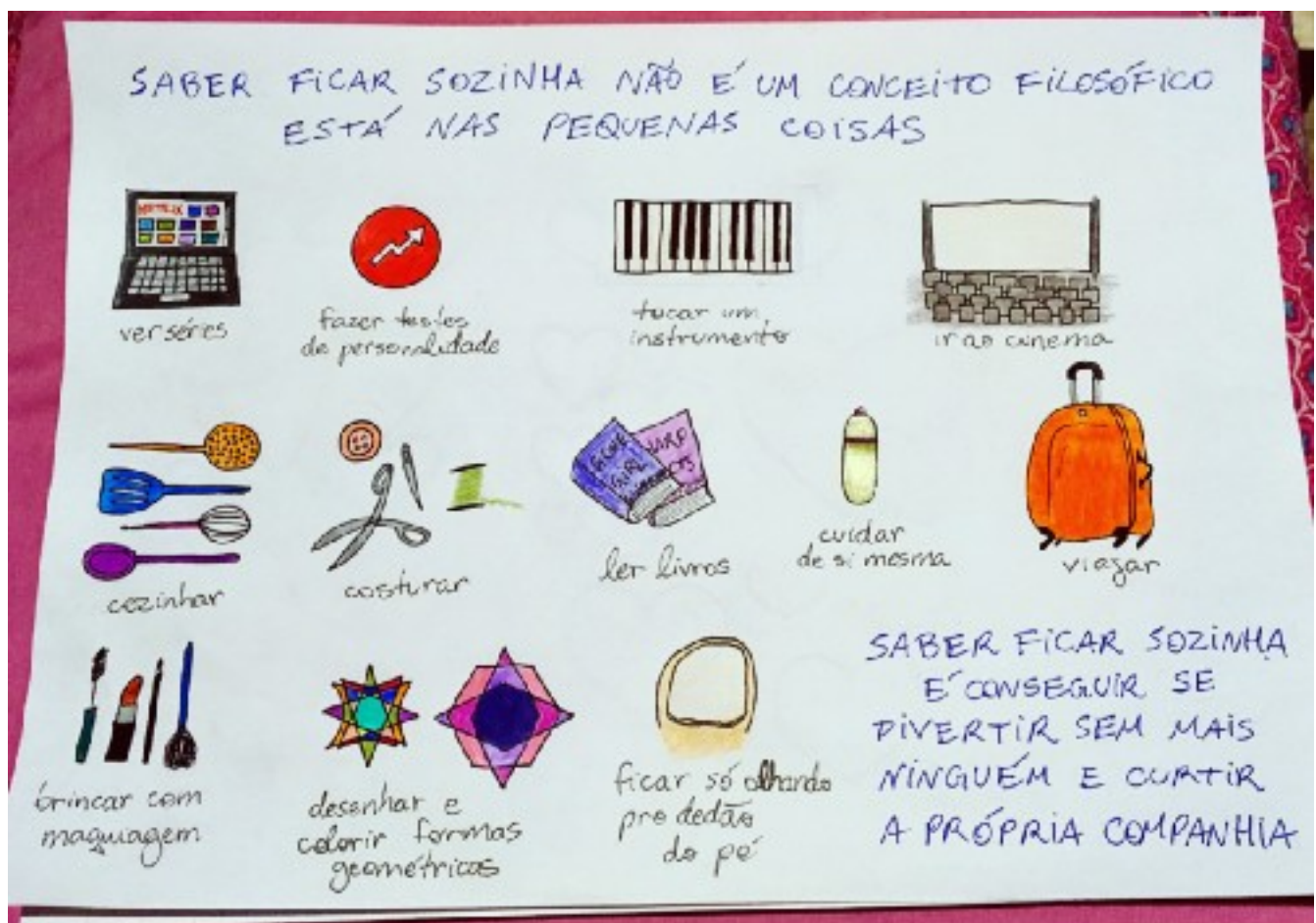
Conforme comentei lá no início, tive uma fase em que desenvolvi dependência emocional muito grande de uma pessoa. Quando tudo acabou, eu literalmente não sabia a que dedicar meu tempo. Olhava o relógio e calculava quantas horas faltavam para terminar o dia. Tinha medo das férias se aproximando, porque teria muito tempo livre e não sabia o que fazer. Eu tinha passado tanto tempo dependendo dessa pessoa para meu bem-estar que, sem ela, não sabia mais me divertir. Não tinha hobbies, nada me animava. Foi um processo lento, doloroso e pesado superar isso. E hoje penso em como, na época, **essa relação não fazia bem para nenhum dos dois** — mas eu achava tudo ótimo. Parece contraditório, mas vou explicar.

Quando estamos envolvidas com uma pessoa que se faz muito presente, é fácil passar a depender dela. Ela consegue preencher todos os nossos buracos de carência e isso dá uma satisfação muito grande. Só que essa satisfação é tipo onda de droga: alimenta na hora, mas passa e, quando passa, só serviu pra te fazer mal e você quer consumir de novo logo pra voltar a se sentir bem. **Criamos uma dinâmica que nos parece positiva quando estamos vivendo, mas que na verdade não é nem um pouco saudável a curto prazo.** Acredito muito que um casal é mais feliz quando cada um tem sua vida sem o outro e que o espaço dos dois juntos é uma terceira coisa. Gosto de pensar em um casal como quatro identidades: eu, você, quem eu sou com você e quem você é comigo. Acho que um relacionamento saudável mantém a existência dessas quatro identidades em vez de fundi-las em uma só: nós dois.

Desenvolvendo autonomia

Conversei com um casal que considerava referência de saúde emocional. A esposa ficou surpresa com a minha percepção e me contou que os dois se perceberam muito dependentes um do outro e que estão, separadamente, na terapia de cada um, trabalhando nisso. Ela está tentando sair mais sem ele, se abrir mais com outras pessoas e ele também. Ambos concordaram que isso é um movimento saudável para a vida que compartilham como casal e para cada um individualmente.

A busca por autonomia e individualidade em relacionamentos amorosos é frequentemente mal-vista, pois acredito que há uma compreensão errônea sobre o que seria estimular a individualidade. Não se trata de ser egoísta, distante, não se abrir com o outro, não contar com o outro para as coisas que nos são importantes. É **sobre conseguir se manter de pé mesmo quando a outra pessoa não estiver presente, seja pelo motivo que for. Quando depositamos todas as nossas energias em pessoas que não nós e, pior, em uma só pessoa, estamos definindo nosso bem-estar fora de nós. E isso é perigosíssimo.**



(do meu instagram terapêutico)

O que descobri recentemente é que ficar bem sozinha não é um conceito filosófico mirabolante, mas está nas pequenas coisas. É saber se divertir sem companhia e com companhias diferentes. É ter o que fazer quando está sozinha e gostar disso. Se tudo que sentimos quando estamos sem companhia é solidão, é porque não nos sentimos bem com nossa própria companhia. Acho importante entender por que isso acontece e trabalhar para mudar. Desde que fui forçada a redescobrir como é ficar sozinha, fui despertando vários pequenos prazeres, sendo um deles esses desenhinhos bobos como os da imagem. Quando comecei um novo relacionamento, ainda me sentia muito fragilizada e foi por isso que propus um relacionamento aberto. Queria me afastar dos valores tradicionais das relações amorosas que propiciam tanto essa dinâmica de dependência. Com o tempo, aprendi algo que era óbvio: **relação não-monogâmica não garante autonomia dos indivíduos**. Isso porque a **autonomia não é algo que se desenvolve em casal; ela se desenvolve individualmente**.

Como desenvolver autonomia e não se tornar emocionalmente dependente? Fazendo coisas simples. Uma ida ao teatro com uma amiga aqui, uma tarde maratonando série sozinha ali, faz um cursinho de artesanato, se junta a um grupo de RPG, sai pra caminhar... É uma questão de experimentar e descobrir do que você gosta, o que te dá prazer e que não depende de outras pessoas pra ser feito. Pela minha experiência, **essas descobertas fazem muito bem para o amor próprio e nos deixam mais fortalecidas para nos relacionarmos com outras pessoas de maneira saudável**.

E por que é tão fácil ficar dependente?



Não tenho uma resposta muito profunda para isso. Acho que, de certa forma, o sentimento de solidão é universal: todo mundo se sente sozinho de vez quando. Me parece que isso é uma questão mais filosófica mesmo e tem a ver com o quanto não sabemos de nada na vida. Por esse motivo, vivemos em busca de sentido. Algumas pessoas buscam sentido em outras pessoas — e encontram. **A grande sacada é perceber que o sentido está em nós mesmas e nunca em algo fora de nós.** Por fim, deixo aqui esse quadrinho que adoro, tenho na parede do quarto e que nunca descobri de quem é. Porque estou aprendendo a correr contra o vento no ângulo certo e adoro o barulhinho do assovio que faz.

Sign up for NWORDR420

By NEW ORDER

Newsletter em 7min de leitura prática e conhecimento acelerado. Discussões sobre nossa sociedade em primeira mão, para você. [Take a look](#)

Your email

Get this newsletter

By signing up, you will create a Medium account if you don't already have one. Review our [Privacy Policy](#) for more information about our privacy practices.

Thanks to Cassius Gonçalves.

Papo Aberto

Relacionamentos

Dependência Emocional

Autoestima

Comportamento

[About](#) [Help](#) [Legal](#)

Get the Medium app

