

Dependência Emocional

Débora Fonseca e Cunha

Ementa: definir o que é dependência e codependência emocional; suas possibilidades de origem; seus efeitos na identidade e na vida do dependente; e perspectivas de enfrentamento.

Índice

01. Introdução
 02. Conceito
 03. Função
 04. Sexualidade. O que é?
 05. Em qual tipo de relação a dependência emocional ocorre?
 06. Possibilidades de origem
 07. Identidade
 08. Indícios de Dependência emocional
 09. Codependência emocional
 10. Autonomia Relativa
 11. Passos para a Restauração
 12. Sugestões ao Conselheiro
 13. Oração
 14. Anexo - O Urso e a Panela
- Biografia
- Atividades

01. Introdução

- A professora Aline Vieira, 29 anos, confessa ter se tornado dependente emocionalmente 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`, de 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, e 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.)

02. Conceito

Termos similares: dependência afetiva; *dependência do vínculo*; dependência patológica ou simbiótica com o outro; dependência interpessoal; comportamento adictivo.

“*Quero sua vida para que eu possa viver!*”

A dependência emocional é uma condição resultante do desejo de constante presença, de carinho, atenção, aprovação, apoio de outra pessoa; quando alguém é considerado indispensável para a segurança, para o bem estar e o conforto pessoal de outra pessoa. “*Em outras palavras, quando o nosso valor, [nossa] 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 anos, 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`, de Regiane Monteiro).
- “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 um lugar, e somente nesse lugar, a resposta fundamental para suas necessidades e seus desejos essenciais, que não podem ser satisfeitas de outro modo. Portanto, segundo essa ótica, 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...”. “... a dependência psicológica impele à procura de um *objeto*, sem o qual a vida se torna sem sentido” (New Addictions, As Novas Dependências, Cesare Guerreschi, Ed. Paulus – texto adaptado).

03. Função

As pessoas têm uma única função para o dependente afetivo: dar a sensação de segurança ou equilíbrio que precisam 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 à da dependência produzida pelas drogas. A psicóloga Rita Granato (Reportagem `Abaixo a Dependência Emocional`, de 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 essa possessão ou esse domínio é uma tremenda necessidade afetiva.

Nas palavras de Stanton Peele, autor de *Love and Addiction [Amor e Vício]*, "experiência viciadora é aquela que absorve a consciência da pessoa e, como acontece com analgésicos, alivia a sensação de ansiedade e dor. Talvez não haja nada tão bom para absorver nossa consciência do que um relacionamento amoroso de um certo tipo. O relacionamento viciador é caracterizado pelo desejo da presença animadora de uma outra pessoa... O segundo critério é que o relacionamento diminui a habilidade da pessoa em prestar atenção a outros aspectos da vida e em lidar com eles. Usamos nossa obsessão com os homens que amamos para evitar a dor, o vazio, o medo e a raiva. Usamos os relacionamentos como drogas, para evitar o que sentiríamos se concordássemos conosco. Quanto mais dolorosa a interação com o homem, mais distração ele nos causa. Um relacionamento realmente insalubre tem simplesmente a mesma função de uma droga bem forte. Sem um homem a quem dirigir a atenção, entramos em estado de abandono, frequentemente com muitos dos mesmos sintomas físicos e psicológicos do estado que acompanha o verdadeiro abandono do uso de drogas: náuseas, suadouro, arrepios, tremedeira, aceleração cardíaca, pensamento obsessivo, depressão, insônia, pânico e ataques de ansiedade. Num esforço de aliviar esses sintomas, retomamos com o último parceiro ou procuramos desesperadamente por um outro. (Mulheres que amam demais. Robin Norwood. Ed. Rocco – texto adaptado).

Mais uma vez, o paralelo entre o uso da droga e a fuga fica evidente. Para evitar os próprios sentimentos, ela literalmente se "fixa" num homem, usando-o como sua droga para fuga. Para ocorrer a recuperação, ela deve obter força para permanecer sozinha e permitir que os sentimentos dolorosos se manifestem. A essa altura, tanto suas emoções quanto seu corpo necessitam de tratamento. Não é exagero comparar esse processo ao abandono repentino da droga por um viciado em heroína. O medo, a dor, o desconforto são proporcionais, e a tentação de recorrer a outro homem, a um outro dilema, é simplesmente tão grande quanto aqueles sentimentos. Uma mulher que use o relacionamento como droga negará totalmente aquele fato tanto quanto qualquer indivíduo quimicamente viciado, e terá a mesma resistência e o mesmo medo com relação ao abandono de seu modo obsessivo de pensar e de sua forma altamente carregada emocionalmente de se relacionar com homens. Normalmente, porém, se ela for suave, mas duramente posta em confronto, reconhecerá até certo ponto o poder do vício no relacionamento e saberá que está nas garras de um padrão de relacionamento sobre o qual perdeu o controle. O primeiro passo no tratamento de uma mulher

com esse problema é ajudá-la a perceber que, como o viciado, está sofrendo de um *processo doentio* que é identificável, que progride se não for tratado, e que reage bem a um tratamento específico. Ela precisa saber que é viciada na dor e na familiaridade de um relacionamento desagradável, e que essa é uma doença que aflige muitas mulheres, com suas raízes nos relacionamentos conturbados que viveu na infância (Mulheres que amam demais. Robin Norwood. Ed. Rocco – texto adaptado)

04. Sexualidade. O que é?

Para entendemos a importância de se estudar este assunto em um curso sobre sexualidade, primeiramente precisamos compreender do que se trata a sexualidade. Ela não tem a ver apenas e tão somente com o ato sexual, mas com:

- tudo o que tem a ver com ser homem e mulher, masculino e feminino;
- o como pensamos sobre o nosso corpo e como nos sentimos em relação a ele;
- nossos relacionamentos uns com os outros;
- o como crescemos e mudamos e como nos reproduzimos.

05. Em qual tipo de relação ocorre?

Em qualquer relação, pois não diz respeito ao vínculo em si, mas à pessoa com esse tipo de característica que, se não for reconhecida e tratada, continuará sendo levada para os vínculos que desenvolver.

Portanto, a importância de estudarmos sobre dependência emocional em um curso sobre sexualidade, é que a sexualidade diz respeito à nossa identidade (quem somos), aos nossos relacionamentos, ao nosso desenvolvimento e à reprodução humana.

A dependência emocional não diz respeito aos vínculos ou tipos de relações, mas à *pessoa* em sua estrutura que afeta negativamente os vínculos, os relacionamentos nos quais se insere. Auxiliaremos não tratando os vínculos, mas cuidando daquele que nos procura, o que repercutirá em suas relações.

06. Possibilidades de origem

De acordo com John Bowlby (psiquiatra e psicanalista inglês), 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. Manifesta-se 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, Ed. Martins Fontes).

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 Bowlby, ainda, 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 autoestima, sentindo-se amada e necessária, com confiança na vida.

Crianças que não tiveram essa experiência veem 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". (R.N.)

A dependência do vínculo serviria, então, para tamponar a angústia do desamparo.

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

“Tornara-se evidente, para mim, que a homossexualidade não passava de uma reação pecaminosa minha aos pecados cometidos contra mim, bem como às feridas que esses pecados provocaram em minha alma. O homossexualismo, portanto, era uma defesa erigida por minha alma para lidar com a dor” (Mário Bergner, Amor Restaurado).

"A dose: A pessoa afetivamente dependente procura doses cada vez maiores de presença e tempo junto com o parceiro. A falta dele a lança em um 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 em uma vida na qual o parceiro não esteja. Na realidade, esse modelo de pensamento revela um baixo grau de autoestima."

(Características da dependência afetiva: a perspectiva de Giddens – A ebriedade, a dose, a perda do eu, de Cesare Guerreschi – texto adaptado).

No livro Mulheres que amam demais, a autora Robin Norwood, traça características de mulheres que doentamente amam demais seus homens:

1. *Você vem de um lar desajustado em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas.*
2. *Como não recebeu um mínimo de atenção, você tenta suprir essa necessidade insatisfeita através de outra pessoa, tornando-se super-atenciosa, principalmente com homens aparentemente carentes.*
3. *Como não pôde transformar seus pais nas pessoas atenciosas, amáveis e afetuosas de que precisava, você reage fortemente ao tipo de homem familiar mais inacessível, o qual você tenta, mais uma vez, transformar através de seu amor.*
4. *Com medo de ser abandonada, você faz qualquer coisa para impedir o fim do relacionamento.*
5. *Quase nada é problema, toma muito tempo ou mesmo custa demais se for para "ajudar" o homem com quem está envolvida.*
6. *Habituada à falta de amor em relacionamentos pessoais, você está disposta a ter paciência, esperança, tentando agradar cada vez mais.*

7. *Você está disposta a arcar com mais de 50 por cento da responsabilidade, da culpa e das falhas em qualquer relacionamento.*
8. *Sua autoestima está criticamente baixa, e no fundo você não acredita que mereça ser feliz. Ao contrário, acredita que deve conquistar o direito de desfrutar da vida.*
9. *Como experimentou pouca segurança na infância, você tem uma necessidade desesperadora de controlar seus homens e seus relacionamentos. Você mascara seus esforços para controlar pessoas e situações, mostrando-se "prestativa".*
10. *Você está muito mais em contato com o sonho de como o relacionamento poderia ser que com a realidade da situação.*
11. *Você é uma pessoa dependente de homens e de sofrimento espiritual.*
12. *Você tende, psicologicamente, e com frequência, bioquimicamente, a se tornar dependente de drogas, álcool e/ou certos tipos de alimento, principalmente doces.*
13. *Ao ser atraída por pessoas com problemas que precisam de solução, ou ao se envolver em situações caóticas, incertas e dolorosas emocionalmente, você evita concentrar a responsabilidade em si própria.*
14. *Você tende a ter momentos de depressão, e tenta preveni-los através da agitação criada por um relacionamento instável."*

"Grande parte do meu trabalho com Jill era fazê-la compreender o processo doentio em que imergira por tanto tempo, sua dependência de relacionamentos condenados com homens não acessíveis emocionalmente. O aspecto de dependência do comportamento de Jill nos relacionamentos equipara-se ao uso dependente de droga. Sentia-se "viajando" no início de cada relacionamento, um sentimento de euforia e excitação, enquanto acreditava que, finalmente, satisfaria suas necessidades de amor, atenção e segurança emocional. Pensando dessa forma, Jill ficava cada vez mais viciada no homem e no relacionamento para sentir-se bem. Então, como um viciado que precisa aumentar a dose para que continue a fazer efeito, ela foi levada a insistir no relacionamento quando [...] já não mais proporcionava tanta satisfação e realização. Ao tentar manter o que fora tão maravilhoso, tão promissor, Jill adestrava seu homem servilmente, em busca de maior contato, mais confiança, mais amor, pois recebia cada vez menos. Quanto pior se tornava a situação, mais difícil era desistir, por sua necessidade ser tamanha. Não podia desistir." (Mulheres que amam demais, Ed. Rocco, a autora Robin Norwood).

Lembre-se, como em todas as mulheres que amam demais, dois fatores operam:

- “1º- A combinação fechadura-e-chave dos padrões familiares dela com os dele;
- 2º- O impulso de recriar e superar os padrões dolorosos do passado” (Mulheres que amam demais, Ed. Rocco, a autora Robin Norwood).

07. Identidade

Um dos principais elementos de nossa vida é a identidade e *ela é o conhecimento da verdade divina nas áreas de nossa existência: Quem somos?*

A identidade é algo tão importante em nós que foi o alvo principal e primeiro da tentação de Jesus antes de Ele iniciar o desenvolvimento de sua missão na terra. Ex.: Mateus 4.1-11: “Se és Filho de Deus...”

A identidade é composta de: Autoimagem e Autoestima.

Autoimagem - Pv. 23.7

É a *percepção* que temos da nossa pessoa. É o conjunto de *ideias* que temos a respeito de nós mesmos. É a *imagem* construída com os conceitos, os pensamentos, os sentimentos e as percepções que configuram o *retrato* que fazemos de nós.

Viveremos essa autoimagem diariamente. Constantemente teremos a tendência de agir em harmonia com ela.

Autoestima – Mt. 22.35 a 39

É o senso de amor e valor próprios. Tem a ver com a capacidade de amarmos e prezarmos a nós mesmos.

Amar a si mesmo é ter autoestima, amor próprio, e isso é tão importante quanto amar o próximo. Mt. 22. 35 a 39.

“O amor próprio não implica em narcisismo, egocentrismo, egoísmo ou em autointeresse distorcido. Ele implica, sim, nisto: Eu também sou uma pessoa amada por Deus. Não há virtude em desprezar ou depreciar a si mesmo. É-nos ordenado amar nosso próximo como amamos a nós mesmos. Estimaremos nosso próximo mais ou menos na mesma proporção que estimamos a nós mesmos.”

Como são construídas tanto a autoimagem quanto a autoestima?

No relacionamento interpessoal com as pessoas mais significativas para nós: nossos pais, irmãos, tios, avós, professores, etc.

Vale a pena citar novamente John Bowlby, para quem 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 autoestima, sentindo-se amada e necessária, com confiança na vida.

Conhecendo nossa identidade. Tire um tempo para pensar e discorrer sobre:

- O que eu penso e sinto sobre mim?
- O que (eu penso e sinto que...) as pessoas pensam e sentem sobre mim?
- O que (eu penso e sinto que...) Deus pensa e sente sobre mim?

08. Indícios de Dependência

- Necessidade afetiva excessiva pelo outro, por 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 posições assimétricas nas relações, como a subordinação, que é uma forma de controle do outro;
- Adoção de manipulação: “Você é a única pessoa que me entende”, “Eu não sei o que faria sem você”;

"Mulheres que amam demais têm pouca consideração com sua integridade pessoal dentro de um relacionamento amoroso. Concentram sua energia na mudança do comportamento e sentimentos de outra pessoa com relação a elas, através de manipulações desesperadas..." (R.N.).

- Recusa de fazer planos a curto ou a longo prazo que não incluam a outra pessoa;
- Relacionamentos intensos no molde `tudo ou nada´- envolvimento total emocional, físico ou abandono completo;

- Incapacidade de olhar as falhas do outro de maneira realista; a visão é idealizada, ilusória, fantasiosa. Ex.: Mulheres vítimas de violência doméstica que culpabilizam o vício do alcoolismo, ou até a si próprias, e não o marido como o agressor;

Exemplo:

“... Apesar do começo informal, Jill logo ficou obcecada. Por ter crescido tentando transformar o errado em certo, trouxe naturalmente aquele modelo mental e comportamental para o casamento. — Fiz muitas tentativas. Quero dizer, eu o amava de verdade e estava determinada a fazê-lo me amar. Seria a esposa perfeita. Cozinhas e limpava feito louca, e tentava ir à faculdade também. Ele não trabalhava a maior parte do tempo. Ficava deitado ou, de vez em quando, desaparecia por vários dias. Era um inferno, esperar e imaginar coisas. Mas aprendi a não perguntar onde estivera, porque... Ela hesitou, ajustando-se na cadeira. — É difícil admitir isso. Estava certa de que poderia fazer o relacionamento dar certo se me esforçasse. Mas às vezes ficava furiosa por ter desaparecido, e ele me espancava. Nunca falei sobre isso com ninguém. Fico sempre envergonhada. Nunca me vi dessa forma, como uma mulher que se deixa espancar. O casamento de Jill terminou quando seu marido conheceu outra mulher, numa de suas longas ausências de casa. Apesar de seu casamento ter se tornado agonizante, Jill ficou arrasada quando Paul a deixou. — Eu sabia que, quem quer que fosse a outra, era tudo o que eu não era. Pude até perceber por que Paul me deixara. Senti-me como se não tivesse nada a oferecer a ele ou a qualquer pessoa. Não o culpei por me deixar. Afinal, eu também não me suportava.” (R.N.)

- Não conseguir preencher o vazio interior com a relação, mas apenas atenuar;
- O 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 vicioso marcado por um conflito constante. Os elementos destrutivos nesses relacionamentos são amargura, raiva e ódio, que surgem quando a profunda necessidade de segurança não é encontrada. Esse 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. – texto adaptado)

"Atraída inexoravelmente por uma pessoa com quem pudesse recriar o clima emocionalmente desconexo em que vivera com seu pai, seu casamento era uma oportunidade de tentar novamente ganhar um amor sonhado... Quando nossas experiências na infância são bastante dolorosas, somos frequentemente compelidos a recriar situações parecidas em nossa vida, com o intuito de conseguirmos domínio sobre elas. Por exemplo, se, como Jill, amamos nossos pais, precisamos deles e não somos correspondidos, envolvemo-nos sempre com uma pessoa parecida, ou muitas pessoas parecidas, na fase adulta, na tentativa de ‘ganhar’ a velha luta por amor. Jill personificava esse processo quando se via atraída por homens incompatíveis, uns após outros...”

"Se o relacionamento que tivemos com nossos pais foi essencialmente de atenção, com expressões apropriadas da afeição, interesse e aprovação, quando adultos tendemos a nos sentir confortáveis com pessoas que produzem sentimentos parecidos de segurança, calor humano e autoconsideração positiva. Além disso, tendemos a evitar pessoas que nos fazem sentir menos positivas a nosso respeito, através de suas críticas e manipulações. O comportamento deles é repugnado por nós. Entretanto, se nossos pais relacionaram-se conosco de forma hostil, crítica, cruel, manipuladora, dominadora, super-dependente, ou de outras formas inapropriadas, isso é o que parecerá "correto" para nós quando nos encontrarmos com alguém que expresse, talvez bem sutilmente, sinais das mesmas atitudes e comportamentos”.

"Uma vez iniciados, por que é tão difícil assim parar com esses relacionamentos, abandonar o parceiro que está arrastando você para os passos dolorosos dessa dança destrutiva? Na prática, é o seguinte: quanto mais difícil se torna terminar um relacionamento que é ruim para você, mais elementos do conflito da infância ele contém. Você ama demais porque tenta superar medos antigos, raivas, frustrações e dores antigas vindos da infância, e desistir é abandonar uma oportunidade preciosa de achar alívio e retificar os erros que você cometeu..."

"Seria difícil exagerar o grande custo emocional que esse tipo de relacionamento, uma vez começado, acarreta para a mulher envolvida. Quando ela para de relacionar-se com o homem que ama demais, sente como se uma energia dolorosa de alta voltagem corresse pelos nervos e os deixasse em pedaços. O antigo vazio surge e gira ao seu redor, levando-a para o mesmo lugar onde o terror da infância de ficar sozinha ainda vive, e ela tem certeza de que se afogará na dor... consertar acontecimentos passados e de vencer o que fora opressivo. É a possibilidade emocionante de retificar velhos erros, de ganhar o amor perdido e de conseguir a aprovação negada que, para as mulheres que amam demais, é a química inconsciente que está por trás de se apaixonar".

Fragmento de: Mulheres que amam demais, Ed. Rocco, a autora Robin Norwood.

● chamado de Deus

Em contraste à prisão da dependência emocional, o chamado de Deus, para nós, é a liberdade. Liberdade de sermos únicos, autênticos e íntegros, conforme Gálatas 5.13 e 14.

09. Codependência

Diferente situação é a da codependência. Quando a pessoa precisa que alguém necessite dela para sentir-se valiosa. A codependência é o vício da aprovação. O codependente fará praticamente qualquer coisa para obter aprovação.

Esse tipo de indivíduo pode emaranhar-se com pessoas que precisam dele desesperadamente, permitindo que se sinta necessário.

Mark R. Lasser, em "O Pecado Secreto – Curando as feridas do vício sexual", traz boas definições acerca do assunto:

"Codependência é estar viciado em aprovação e quaisquer comportamentos que têm o propósito de conseguir reconhecimento..."

A codependência originalmente se referia a pessoas num relacionamento significativo com um alcoólico.

O alcoólico é dependente do álcool, e o codependente do álcool, é dependente do alcoólico.

O vínculo de um codependente com a aprovação e sua necessidade dela é tão incontrolável que não pode ir embora ou tomar conta de si mesmo, a despeito da bebida e das condutas abusivas que acompanham o alcoolismo.

A codependência é frequentemente usada para descrever alguém viciado em outra pessoa.

A maioria dos codependentes foi abandonada quando criança, tendo crescido com o medo mortal de serem deixadas novamente.

Os codependentes sacrificarão totalmente suas necessidades e interesses, se essa for a condição para agradar a pessoa de cuja aprovação depende desesperadamente...

Os codependentes ficam tão receosos de que alguém os deixe, que acabam desenvolvendo grandes ansiedades. Preocupados com o que devem fazer para manter a aprovação dos outros, negligenciam outros assuntos importantes da vida...

Os viciados em sexo acreditam que um meio de obter aprovação é através da atividade sexual.

Podem pensar que as pessoas que desejam fazer sexo com eles devem gostar deles. Para que os viciados em sexo alcancem cura, precisam aprender como obter aprovação de maneiras saudáveis.

Os codependentes de viciados em sexo ouviram o mandamento: Amarás o teu próximo (Lv. 19.18). Mas nunca ouvem a segunda parte da passagem, “como a ti mesmo” porque não sabem como amar a si mesmos. Os codependentes na igreja têm retraduzido esse versículo assim:

Ame os outros porque você os terá amando você. Contudo, como os viciados em sexo não amam a si mesmos, são incapazes de amar os outros.

Em vez de amá-los, fazem coisas para eles esperando que os amem. Outros precisam amá-los porque eles não conseguem amar a si mesmos...

Pastores viciados podem ver os aspectos de sua própria ferida na pessoa que procuram ajudar. Certos membros de suas congregações podem ter histórias de abuso sexual semelhantes às suas. Os pastores que descobrem essa semelhança podem identificar-se profundamente com esses membros. “Cuidar dessas pessoas pode ser um meio vicário de tentar cuidar de si mesmos”.

"Coalcoólatra: A palavra refere-se simplesmente a uma pessoa que desenvolveu uma forma doentia de relacionar-se com outras, como resultado de envolver-se estreitamente com alguém que apresenta o vício do álcool. Se o alcoólatra foi um dos pais, o cônjuge, um filho ou um amigo, o relacionamento normalmente faz com que certos sentimentos e comportamentos desenvolvam-se no coalcoólatra: pouca autoestima, uma necessidade de ser necessária, uma vontade forte de mudar e controlar as pessoas, e uma predisposição ao sofrimento. De fato, todas as características de mulheres que amam demais estão normalmente presentes nas filhas e esposas de alcoólatras e outros viciados." (R.N.)

Na verdade, tanto o dependente quanto o codependente vivem a relação de dependência emocional. A codependência trata-se 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.

"Significa medir a intensidade do seu amor pela quantidade de sofrimento." (R.N.)

"Ao sermos fortes e prestativos a pessoas, protegemo-nos do pânico de estarmos à mercê de outras pessoas. Temos necessidade de estar com gente a quem podemos ajudar, para nos sentirmos seguros e com controle da situação." (R.N.)

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’ frequentemente 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 frequentemente 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 codependente 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 codependente sacrifica totalmente sua vida pessoal e seus interesses, e não se preocupa com seus sentimentos, a fim de dedicar toda a sua atenção ao parceiro. Seu espaço psicológico passa a ser ocupado totalmente 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) codependente 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 codependência:

- a) Investimento contínuo da autoestima 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 codependência ou por transtornos do controle dos impulsos. (Cermak, 1986, citado por Cesare Guerreschi)

10. Autonomia Relativa

No processo de restauração tanto da dependência quanto da codependência, é importante enfatizar a busca, a retomada pela autonomia, lembrando, porém, que a autonomia absoluta (não preciso ou não posso me envolver com ninguém, isolamento, indiferença) não existe.

A autonomia relativa baseia-se na:

- Capacidade para se relacionar com outros indivíduos sem um foco direcionado ou seletivo (também dependentes ou codependentes);
- 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 quem é conveniente confiar. Uma pessoa funcionando de modo saudável é, pois, capaz de trocar de 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, proporciona-lhe essa base” (Bowlby).

Exemplo:

“Os *astronautas* têm uma posição destacada como homens autoconfiantes, capazes de viver e trabalhar eficazmente em condições de grande risco e estresse. Seus desempenhos, suas personalidades e suas histórias foram estudados... Apesar do elevado grau de autoconfiança e uma nítida preferência pela ação independente, todos os homens declararam sentir-se `satisfeitos quando é necessária a dependência de outros´ e possuem capacidade para manter a confiança, em condições que poderiam parecer de desconfiança. O desempenho da tripulação da Apollo 13, que sofreu uma avaria no caminho para a Lua, é prova dessa capacidade. Não só os membros da tripulação mantiveram sua própria eficiência em condições de grande perigo, mas continuaram cooperando, confiantemente e eficazmente, com seus companheiros na base terrestre. Passando às suas biografias, verificamos que esses homens cresceram em comunidades relativamente pequenas e bem organizadas, com uma considerável solidariedade familiar e forte identificação com o pai... Mostraram um padrão de crescimento relativamente tranquilo e sem grandes obstáculos, em que puderam enfrentar os

desafios existentes, atingir níveis crescentes de aspirações, adquirir cada vez maior confiança e, dessa forma, ganhar em competência” (Bowlby – texto modificado).

Falando sobre confiança, “por que é importante que tenhamos confiança?”

"A pessoa que confia em si mesma e nos demais:

- É mais tranquila;
- Relaciona-se melhor com os outros;
- Gosta de trabalhar em equipe;
- É capaz de empreender tarefas mais árduas;
- Aumenta sua capacidade ante a frustração;
- Considera os fracassos superáveis e instrutivos.

A autoestima é vital para o equilíbrio emocional, de tal modo que uma pessoa com baixa autoestima pode chegar a não ter identidade e rechaçar a si mesma, em maior ou menor grau.

Quem tem uma autoestima muito baixa tende a proteger-se levantando barreiras defensivas: são aqueles que estão sempre de mau humor, ou que se culpam [...] ainda que não haja razão para isso, ou que têm um afã perfeccionista desmesurado e sempre estão pedindo desculpas" (Valores para a Convivência, Esteve Pujol i Pons e Inés Luz Gonzalez, Ed. A girafa).

11. Passos para Restauração

- Reconhecer-se como dependente ou codependente. (Salmos 32.3-5);
- Buscar auxílio através de terapia individual ou de grupo; prestação de contas com amigos maduros e confiáveis; conselheiros;
- Amar-se;

"Sua autoestima está criticamente baixa e, no fundo, você não acredita que mereça ser feliz. Ao contrário, acredita que deve conquistar o direito de desfrutar da vida. Se nossos pais não nos acham merecedores de amor e atenção, como podemos acreditar que somos realmente pessoas boas, agradáveis? Pouquíssimas mulheres que amam demais têm convicção de que, no fundo, merecem amar e ser amadas pelo simples fato de existirem. Ao contrário, acreditamos que possuímos falhas ou defeitos terríveis, e que devemos nos esforçar bastante para superá-los. Vivemos com a sensação de culpa por termos falhas e com medo de elas serem descobertas. Esforçamo-nos muito, muito mesmo, para parecermos boas, pois não acreditamos que somos." (R.N. – texto adaptado)

- Soltar a relação de dependência e apoiar-se em Jesus! (exemplo: duas pessoas que estão se afogando e tentam usar uma à outra para subir à superfície);

"...a recuperação exige que parem de fazer o que parece aliviá-los" (R.N.).

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

Os limites são as linhas ou demarcações que nos definem. Apontam quem somos e quem são os outros, sem impedir o contato, pelo contrário, até mesmo o beneficiará, pois se dará com respeito pela identidade própria e do outro, daí porque se subentender que limites tem a ver com identidade e amor próprio.

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, correremos o risco de experimentar muito sofrimento” (Limites, Henry Cloud e Townsend. Ed. Vida).

- 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 isolamento (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 ao individualismo) sem, porém, perder a fé em Deus, em si e nos relacionamentos (Fil.3.12-16).

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

"Estas são as características de uma mulher que se recuperou de amar demais:

1. *Ela se aceita completamente, mesmo enquanto quer modificar partes de si. Existe uma autoconsideração e um amor por ela mesma que são básicos, e que devem ser alimentados.*
2. *Ela aceita os outros como são, sem tentar modificá-los para satisfazer suas necessidades.*
3. *Ela está ciente de seus sentimentos e atitudes com relação a cada aspecto de sua vida, inclusive sua sexualidade.*
4. *Ela cuida de cada aspecto dela mesma: sua personalidade, sua aparência, suas crenças e seus valores, seu corpo, seus interesses e realizações. Ela se legitima, em vez de procurar um relacionamento que dê a ela um senso de autovalor.*
5. *Sua autoestima é grande o suficiente para que possa aproveitar a companhia de outras pessoas, principalmente de homens, que são bons exatamente como são. Não precisa ser necessária para se sentir digna de valor.*
6. *Ela se permite ser aberta e confiante com pessoas adequadas. Não tem medo de ser conhecida num nível profundamente pessoal, mas também não se abre à exploração daqueles que não estão interessados em seu bem-estar.*
7. *Ela pergunta: "Esse relacionamento é bom para mim? Ele me dá oportunidade de me transformar em tudo o que sou capaz de ser?"*
8. *Quando um relacionamento é destrutivo, ela é capaz de abandoná-lo sem experimentar uma depressão mutiladora. Possui um círculo de amigos que a apoiam e tem interesses saudáveis, que a ajudam a superar crises.*
9. *Ela valoriza a própria serenidade acima de tudo. Todos os conflitos, o drama e o caos do passado perderam sua atração. É protetora de si mesma, de sua saúde e de seu bem-estar.*

10. *Ela sabe que um relacionamento, para dar certo, deve acontecer entre dois parceiros que compartilhem valores, interesses e objetivos semelhantes, e que possuam ambos, capacidade para serem íntimos. Também sabe que é digna do melhor que a vida tem a oferecer" (R.N.).*

12. Sugestões ao Conselheiro

- Compreender como se constituiu a autoimagem e autoestima (identidade) do aconselhado, através dos relacionamentos significativos de sua vida, especialmente os parentais.
- Compreender como se dá sua dinâmica de relacionamentos (do aconselhamento) 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 verdadeira em Cristo.
- Instigá-lo a "soltar" os relacionamentos dependentes.
- Instigá-lo a retomar a jornada da autonomia: perdão, autoaceitação, amor e potencial próprios.
- Instigá-lo a uma comunhão plural.
- Observar se direciona o comportamento de dependência ao conselheiro.

Terapia!

"O objetivo do processo terapêutico é a aquisição da consciência, a descoberta de uma fragilidade que coexiste com uma força que pode permitir a visão do eu real, e a capacidade de melhorar a própria vida, reconhecendo os constrangimentos suportados e abrindo-se para novas possibilidades de escolha. É um trabalho de pequenos passos exclusivamente sobre os próprios sentimentos e o pensamento, e para pôr limites entre si e os outros. Esse processo guia a pessoa a uma compreensão melhor de si, abandonando uma atitude hiper-crítica e controladora. Ajuda-a a separar-se dos modelos recebidos para aderir aos valores próprios. Há, enfim, a toada do bem-estar próprio sobre si mesmo" (Doane & Daimond, 1994).

"A terapia por si só não oferece uma alternativa adequadamente auxiliadora à dependência do viciado com relação à droga, ou, comparativamente, à dependência da mulher viciada com relação ao seu homem. Quando qualquer um que venha praticando um vício tenta parar, um vazio enorme é criado em sua vida — vazio grande demais para ser preenchido por uma sessão de uma hora com um terapeuta, uma vez ou duas por semana. Devido à tremenda ansiedade gerada pela interrupção da dependência da substância ou da pessoa, deve-se colocar constantemente à disposição o apoio, a confiança e a compreensão. As pessoas certas para proporcionarem isso são as que passaram pelo mesmo processo doloroso de afastamento" (R.N.).

13. Oração

"Senhor, tu sabes que tenho procurado relacionamentos, muitas vezes, pelos motivos errados, e eu estou cansado e não quero mais trilhar por essa 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" (Restaurando a Identidade, Bob Davies e Lori Rentzel, Ed. Mundo Cristão).

Oração da Serenidade

Deus, me dê a serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, a coragem para modificar as que posso, e a sabedoria para saber a diferença.

14. Anexo

● Urso e a Panela

Um grande urso, vagando pela floresta, percebeu que um acampamento estava vazio; foi até a fogueira, ardendo em brasas, e dela tirou um panelão de comida. Quando a tina já estava fora da fogueira, o urso a abraçou com toda sua força e enfiou a cabeça dentro dela, devorando tudo. Enquanto abraçava a panela, começou a perceber algo lhe atingindo. Na verdade, era o calor da tina...

Ele estava sendo queimado nas patas, no peito e por onde mais a panela encostava. O urso nunca havia experimentado aquela sensação e, então, interpretou as queimaduras pelo seu corpo como uma coisa que queria lhe tirar a comida. Começou a urrar muito alto. E, quanto mais alto rugia, mais apertava a panela quente contra seu imenso corpo. Quanto mais a tina quente lhe queimava, mais ele apertava contra o seu corpo e mais alto ainda rugia.

Quando os caçadores chegaram ao acampamento, encontraram o urso recostado a uma árvore próxima à fogueira, segurando a tina de comida. O urso tinha tantas queimaduras que o fizeram grudar na panela e, seu imenso corpo, mesmo morto, ainda mantinha a expressão de estar rugindo.

Moral: Quando terminei de ouvir essa história de um mestre, percebi que, em nossa vida, por muitas vezes, abraçamos certas coisas que julgamos ser importantes. Algumas delas nos fazem gemer de dor, queimam-nos por fora e por dentro, e mesmo assim, ainda as julgamos importantes. Temos medo de abandoná-las e esse medo nos coloca em uma situação de sofrimento, de desespero. Apertamos essas coisas contra nossos corações e terminamos derrotados por algo que tanto protegemos, acreditamos e defendemos.

Para que tudo dê certo em sua vida, é necessário reconhecer, em certos momentos, que nem sempre o que parece salvação vai lhe dar condições de prosseguir. Tenha a coragem e a visão que o urso não teve. Tire de seu caminho tudo aquilo que faz seu coração arder. Solte a panela!

Referências

- 1. A arte de compreender a si mesmo.** Cecil Osborne. Ed. Juerp.
- 2. Co-dependência nunca mais.** Melody Beattie. Ed. Nova Era.
- 3. Eu vou bem sem você.** Lori T. Rentzel. Ed. Textus.
- 4. Formação e rompimento dos laços afetivos.** John Bowlby. Ed. Martins Fontes.

- 5. Limites quando dizer sim quando dizer não assumindo o controle de sua vida.** Cloud & Townsend. Ed. Vida.
- 6. Manual clínico dos transtornos do controle dos impulsos.** Cristiano Nabuco de Abreu, Hermano Tavares, Táki Athanássios Cordás & Colaboradores. Ed. Artmed.
- 7. Mulheres que amam demais.** Robin Norwood. Ed. Rocco.
- 8. New Addictions As Novas Dependências.** Cesare Guerreschi. Ed. Paulus.
- 9. O pecado secreto.** Mark R. Laaser. Ed. Luz e Vida.
- 10. Uma fera em busca de Sentido.** Débora Fonseca e Cunha. Ed. Abba Press.
- 11. Vivendo sem Máscaras.** Charles Swindoll. Ed. Betânia.

Sites úteis

<http://www.al-anon.org.br>

<http://www.codabrasil.org>

<http://www.grupomada.com.br>

<http://www.slaa.org.br>

www.luznanoite.com.br

- **Entendendo a Dependência Afetiva** (Recursos - leituras).
- **18 Devocionais na Luta contra a Dependência Emocional** (Recursos – dicas úteis).

Dica de Filme:

Notas de um escândalo.

Folha de Atividades

Questões diretas:

1. Cite os termos similares da dependência emocional.
2. Cite 04 indícios de dependência emocional na vida do indivíduo.
3. Cite 02 características da codependência.
4. Em que a autonomia relativa se baseia?
5. Cite 03 passos para a restauração.
6. Cite pelo menos 04 sugestões para o conselheiro no acompanhamento de dependentes emocionais.
7. O que é sexualidade?
8. Em que tipo de relação a dependência emocional pode ocorrer? Por quê?
9. Cite os 02 compostos da identidade.
10. O que é autoimagem?
11. O que é autoestima?

Questão subjetiva:

1. Faça um paralelo entre a dependência emocional e o uso de drogas (dependência química).