

VOCE FAZ AUTOSSABOTAGEM NA SUA VIDA AFETIVA?

ELIZABETH ZAMERUL



REALIZE

Dra. Elizabeth Zamerul



Oi, sou a Dra. Elizabeth Zamerul.

Sou considerada uma das maiores Especialistas em Relacionamentos Abusivos, Dependência Emocional / Codependência e Narcisismo no Brasil.

Quer saber mais sobre meu trabalho e como, posso ajudar você com seus problemas de relacionamentos .

Me siga nas redes sociais e saiba mais agora mesmo.



Facebook



Instagram



[Pinterest](#)



YouTube

SUMÁRIO

PARTE 1 – DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 2 – TIPOS DE DEPENDÊNCIAS DE PESSOAS

CAPÍTULO 3 – EMOÇÕES E SENTIMENTOS

CAPÍTULO 4 – CONSEQUÊNCIAS NA VIDA ADULTA

PARTE 2 - PADRÕES DE COMPORTAMENTO

CAPÍTULO 5 – CUIDAR DO OUTRO

CAPÍTULO 6 – NEGAÇÃO

CAPÍTULO 7 – BAIXA AUTOESTIMA

CAPÍTULO 8 – SUPERCONTROLE

CAPÍTULO 9 – OBSESSÃO

CAPÍTULO 10 – COMUNICAÇÃO PRECÁRIA

CAPÍTULO 11 – CONFORMIDADE

CAPÍTULO 12 – DEPENDÊNCIA DO VÍNCULO

PARTE 3 – DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

CAPÍTULO 13 – QUANTOS PADRÕES NO DIAGNÓSTICO

CAPÍTULO 14 – COMO SE LIBERTAR

CAPÍTULO 15 – TRATAMENTO DA DEPEND. EMOCIONAL

PARTE I

INTRODUÇÃO

Relacionamentos afetivos complicados e abusivos costumam ser consequências de comportamentos disfuncionais, dos dois envolvidos.

Mesmo não havendo intenção de sabotar, esses comportamentos podem gerar consequências danosas às relações e aos envolvidos.

Esse ebook tem o objetivo de apresentar essas atitudes prejudiciais, categorizando em 8 Padrões do Diagnóstico da Dependência Emocional, de acordo com a autora consagrada Melody Beattie.



A Dependência Emocional (DE) se caracteriza pela crença de uma pessoa de que necessita de outra pessoa para viver. Essa crença pode não ser consciente, mas é expressa em ações através das quais a pessoa demonstra a dependência.

Também identificada como Codependência, a (DE) costuma ser um padrão repetitivo nas relações e é bem mais comum do que se imagina.

TIPOS DE DEPENDÊNCIA DE PESSOAS

A dependência emocional se expressa sob, ao menos, três formas distintas sobre as quais falaremos a seguir.

FUNCIONAL

Esse tipo de dependência emocional ocorre quando uma pessoa não consegue realizar tarefas cotidianas ou dar sequência à sua vida sem ter outra pessoa por perto.

A carreira não anda, a vida da pessoa pode ficar estagnada porque internamente ela não se vê como suficiente. Essa pessoa basicamente não “funciona” longe do outro do qual ela depende.

Exemplos comuns disso são pessoas que não conseguem sair sozinhas para fazer passeios, ir ao cinema ou qualquer outra atividade de rotina, como jantar num restaurante!

Algumas pessoas têm enorme dificuldade de tomar decisões, desde as mais simples, como realizarem a compra de roupas ou outros artigos; sempre dependem da aprovação de amigos ou pessoas da família.

Esse tipo de dependência emocional pode ocorrer inclusive com pessoas independentes financeiramente e pode ser difícil de ser notada porque pode parecer apenas como um “gosto” por companhia.



FINANCEIRA

É caracterizada por pessoas que, mesmo tendo condições objetivas, nunca alcançam autonomia financeira e acabam sendo sustentadas por outra pessoa, ainda que de forma parcial.

EMOCIONAL

A dependência puramente emocional é bastante séria, pois ocorre frequentemente de a pessoa ser independente financeira e funcionalmente, mas ser afetivamente dependente de outras.

Infelizmente é um tipo de transtorno bastante comum, é a situação de pessoas que acreditam que só poderão ser realmente felizes com um namorado, marido ou companheiro o tempo todo.

Também é possível ser dependente emocional de outras pessoas, como da mãe ou do pai, de irmãos, de amigos, de chefes, de líderes religiosos, de animais de estimação etc.

A maioria das pessoas que apresenta DE é mulher, porque a educação e a cultura ensinam que o casamento é um dos ou o maior fator de sucesso na vida da mulher. Mas ela também pode ocorrer em homens.



EMOÇÕES E SENTIMENTOS



A vida de uma pessoa dependente emocional costuma ter emoções e sentimentos intensos e ruins que se modificam muito rapidamente. Entre os principais, podemos citar:

- Culpa
- Vergonha
- Angústia
- Confusão
- Medo
- Insegurança
- Auto piedade
- Raiva
- Frustração
- Rancor
- Ressentimento
- Indecisão forte
- Impotência
- Desesperança



CONSEQUÊNCIAS NA VIDA ADULTA

As consequências da DE na vida adulta são inúmeras e ela pode impactar negativamente na qualidade de vida das pessoas.

Veja as principais:

- Atração repetitiva de companheiros “problemáticos”
- Má escolha do parceiro (e tentativa de mudá-lo depois)
- Relacionamentos problemáticos, abusivos e destrutivos
- Exposição à violência e agressão mútua.
- Invasão do estado afetivo caótico em outras áreas da vida
- Perda do controle da própria vida



Essas consequências são visíveis em pessoas que estão constantemente mal por conta de suas relações ou que repetidamente terminam e retornam para relações sofridas.

É bastante comum também que as outras áreas da vida da pessoa não funcionem porque ela está sempre tentando consertar relações ruins ou modificar algo no parceiro, o que impossibilita uma relação saudável.

PARTE 2

PADRÕES DE COMPORTAMENTO



Os padrões de comportamento das pessoas codependentes podem ser definidos dentro de algumas características mais comuns. Falaremos de cada padrão a seguir e das características de cada um.

1. CUIDAR DO OUTRO

Nesse tipo de padrão, muito comum, a pessoa dependente pensa que o outro não é capaz de cuidar de si mesmo.

Ela costuma se sacrificar pelo outro, inclusive financeiramente e chega a passar por cima de seus próprios princípios, necessidades e desejos.

Tende a tomar responsabilidades de outras pessoas para si porque acredita que o outro não será capaz de executá-las sozinho.

Nesse padrão, a pessoa costuma se sentir altruísta, importante e generosa por cuidar sempre do outro, abrindo mão da própria vida. No fundo, o que existe é uma compulsão de cuidar do outro como sentido de vida.

São pessoas que superprotegem outras e passam a sentir muita raiva quando não são correspondidas ou quando sentem que a pessoa “cuidada” não deseja ou necessita de seus cuidados.

O dependente emocional acredita que pode salvar o outro de seus problemas, seja uma dependência química, alcoolismo ou outras situações desagradáveis e, por fim, tende a cobrar retorno, lembrando ao outro tudo o que fez ou faz por ele.



2 . NEGAÇÃO

Nesse padrão de dependência, a pessoa não consegue enxergar a transgressão do outro. É bastante comum em pessoas que se relacionam com dependentes químicos ou outros transtornos psiquiátricos.

O Dependente tende à “tolerância elástica”, ou seja, dá inúmeras chances ao outro, mesmo que este já tenha atuado de formas muito inadequadas e agressivas.

Outro aspecto é que a pessoa sente dificuldade em relatar e saber o que sente, de nomear suas emoções. Nesse caso, seus sentimentos foram bloqueados ou reprimidos em razão da DE.

Quem está em estado de negação pode agir de forma compulsiva em relação à comida, compras ou trabalho de forma a compensar o sentimento de raiva e dor em relação ao outro que lhe agride.

A sensação que se tem é a de estar diante de uma pessoa anestesiada, que tende a ignorar ou minimizar ações muito graves do outro. Tende a justificar a outra pessoa para a família e terceiros.

Nega, porque tem dificuldade em aceitar que a pessoa amada está envolvida em problemas sérios e acredita em mentiras óbvias, mantendo sempre a esperança de que o outro vai mudar.

3. BAIXA AUTOESTIMA

A pessoa com DE geralmente apresenta baixa autoestima e não consegue se cuidar porque seu foco sempre está no outro. Sua própria vida fica abandonada e ela sente extrema dificuldade em tomar decisões.

Não confia em si mesma e se culpa ou critica excessivamente. É bem comum que se culpe por ações do outro que lhe agrediu ou enganou.

Tende a oferecer muito nas relações e aceita receber muito pouco, exatamente porque desvaloriza tudo o que faz. Sente culpa e vergonha de si mesma, de ser o que é.

Em geral, essa sensação de vergonha e culpa é resultante de relações afetivas da infância, quando a criança se sentiu profundamente desvalorizada na família de origem. A pessoa passa a necessitar da aprovação do outro e passa a vida toda mendigando aprovação dos outros e valorizando a opinião alheia acima da sua.

Costuma atrair parceiros irresponsáveis e exploradores e tem uma autoconfiança rebaixada, por isso teme tudo o que é novo e tende a se auto desvalorizar.



4. SUPERCONTROLE

No padrão do supercontrole, a pessoa dependente escolhe mal o companheiro e depois fica tentando controlá-lo. Inconscientemente acredita que ele é que deve lhe trazer felicidade.

Sente muito medo da perda desse controle e a sensação é a de que, caso não controle o outro o tempo todo, sua própria vida também ficará sem controle. Quando não consegue exercer controle se mostra frustrada e irritada.

Geralmente aconselha o outro sem que ele peça e tende a se fazer útil o tempo todo para conseguir controlar e fazer o outro depender dela. São pessoas que não permitem o fluxo da vida porque insistem em tentar controlar o incontrolável.



5. OBSESSÃO

Na obsessão, a pessoa com DE apresenta tendência ao perfeccionismo, e/ou com sentimento de posse sobre o outro com o qual se relaciona.

São pessoas que se apaixonam cegamente e sentem ciúme doentio, cercando e perseguindo a outra pessoa, ameaçando e se colocando sobre o outro como autoridade. A obsessão pode fazer com que a pessoa chegue a ameaçar e agredir a outra, cobrando sempre posturas e comportamentos.

Costuma vigiar tudo o que o outro faz, inclusive nas redes sociais. São os chamados stalkers, que fiscalizam as Redes Sociais e podem invadir celulares, colocar rastreadores nos bens dos companheiros com os quais se relacionam.

A obsessão é como uma “cisma” com alguém específico e a pessoa sente raiva quando sente qualquer indício de que não é o centro da vida do outro.



6. COMUNICAÇÃO PRECÁRIA

A comunicação das pessoas em situação de DE tende a ser disfuncional e com forte tendência manipuladora.

Podem ser sedutoras ou agressivas a depender da situação. Sentem muita dificuldade em serem assertivas e tentam se comunicar de forma indireta por medo de desagradar o outro.

São pessoas estrategistas e que ficam ensaiando as falas, para poderem conversar sobre uma situação mais crítica e morrem de medo de utilizar falas sinceras sobre os fatos.

Não costumam suportar o silêncio do outro porque entendem essa ausência de fala como sinal de que não são amadas. Personalizam qualquer ação ou fala do outro como se fosse direcionada a si.

Tem dificuldade de falar o que realmente pensa, porque não confia no que acredita, mas também porque quer segurar o outro consigo a qualquer preço, inclusive passando por cima das próprias opiniões e crenças.

Pode mentir para se livrar ou livrar o outro de situações complicadas, como o uso de drogas diante da família ou algum episódio de violência por parte do outro.

7. CONFORMIDADE

A pessoa tende a se adaptar ao modelo que o outro propõe. Por medo de rejeição, concorda em ceder em questões que são muito importantes para si própria.

Tendem a ser extremamente leais e ficam em relações já destruídas e sentem orgulho por isso, mesmo que estejam depressivas ou sofrendo muito com a relação.

Constantemente, fazem somente o que o outro quer, passando por cima de sua própria vontade. Têm forte tendência de permitir o abuso e até a violência por parte do outro.

Quando a relação começa a se tornar abusiva, é comum que o dependente emocional também agrida de alguma forma, ainda que verbalmente.

Apresenta muita dificuldade em dizer não, compromete seus próprios valores para agradar o outro e apresenta tolerância exagerada com situações intoleráveis, como os abusos.

Costumam permanecer sofrendo um tempo excessivo dentro de relações, sem conseguir terminar.

Dra. Elizabeth Zamerul

8. DEPENDÊNCIA DO VÍNCULO



A Dependência do Vínculo pode ser descrita como um padrão em que a pessoa costuma ser muito carente e necessitar de atenção constante do outro.

As relações afetivas são o maior valor da vida da pessoa. Nada mais lhe satisfaz e necessita da presença constante e aprovação do outro e não se sente bem quando sozinha.

Quando está se relacionando, abandona os outros interesses e amigos que tinha antes porque coloca sua relação em um pedestal para onde investe toda sua energia.

Se seu relacionamento está ruim, tudo em sua vida passa a não fazer mais sentido. Se sente incompleta e incapaz quando não está namorando ou casada. Dessa forma, tende a se apaixonar e mergulhar rapidamente em qualquer relação em que receba um pouco mais de atenção.

Se sai de um relacionamento, dificilmente consegue passar algum tempo sozinha e já entra em outro, sem critérios claros, e, quando nota, já está noutro relacionamento abusivo.

Dra. Elizabeth Zamerul

[Curso Online Criança Interior Ferida – Origem e Tratamento](#)

PARTE 3

QUANTOS PADRÕES E CARACTERÍSTICAS SÃO NECESSÁRIOS PARA QUE A PESSOA SEJA DEPENDENTE EMOCIONAL?

Não existe uma definição exata de em quantos a pessoa deve se encaixar para ser diagnosticada, mas basta que sofra muito em relacionamentos como regra e que tenda a realizar alguns dos comportamentos descritos acima para se identificar como alguém que depende do outro.

O mais importante não é a pessoa saber se tem ou não o diagnóstico e sim buscar tratamento para esses sintomas que trazem danos e sofrimento, para poder atuar de forma saudável diante das relações.

COMO SE LIBERTAR DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL?

Uma das primeiras ações necessárias a quem se identifica como dependente emocional é conhecer mais sobre o tema, estudar a fundo o assunto.

Somente o entendimento do que é a dependência emocional e o reconhecimento de que se tem o problema é que podem possibilitar a ação e a superação do transtorno.

Nesse caminho, é importante que a pessoa conheça mais sobre si própria e sobre a forma com que se relaciona. Para isso, pode ser importante se tratar.



TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Há algumas possibilidades de tratar os sintomas e danos da DE de forma a desenvolver relações mais saudáveis e se sentir potente para ser feliz sem depender do outro.

Algumas possibilidades de tratamento são:

- Terapia em grupo, que costuma ser muito importante para que a pessoa se reconheça no relato do outro e se sinta amparada em sua dor, sabendo que ela não é a única que sofre disso.
- Psicoterapia individual com especialista em DE, de preferência na linha da Terapia do Esquema, que apresenta bons resultados porque é uma excelente forma da pessoa se conhecer, tratar a sua Criança Interior e desenvolver um modo de atuação no Adulto Saudável para se conduzir nas relações.
- Tratamento medicamentoso com um psiquiatra, para casos mais graves em que a pessoa apresenta sintomas como a depressão, crises de ansiedade ou pânico.



CURSO ONLINE
**CRIANÇA INTERIOR
FERIDA**

ORIGEM E TRATAMENTO

Uma ótima forma de começar é através do [Curso Online Criança Interior Ferida – Origem e Tratamento](#), para trabalhar e limpar os traumas da infância.

A pessoa tratada da DE consegue perceber que não está presa a um relacionamento danoso, que tem opções melhores, que pode ser feliz sozinha ou acompanhada.

Portanto, é importante acreditar e ter coragem de fazer um mergulho interior para descobrir o próprio poder de se fazer feliz, reverter o quadro de relações de sofrimento e estabelecer, enfim, relacionamentos saudáveis e satisfatórios.