



Codependência ^{Para} leigos

Você não está sozinho se estiver se perguntando se é codependente ou não. Tipos diferentes de pessoas podem se comportar assim, e a codependência se manifesta em níveis variados de gravidade. Nem todos os codependentes são infelizes, enquanto outros vivem no sofrimento ou em um desespero silencioso. Ela não é algo de que você se cura e fica livre para sempre, mas você pode apreciar a si mesmo, sua vida e suas relações. Se escolher embarcar na recuperação, estará dando início a uma jornada empolgante e empoderadora.

IDENTIFICANDO SE VOCÊ É CODEPENDENTE

Se você está em dúvida, dê uma olhada na lista de sintomas a seguir. Você não precisa ter todos eles para ser codependente, e a codependência tem níveis de gravidade. Se não for tratada, ela piora com o tempo, mas com ajuda você pode se recuperar e render muito mais em seu trabalho e aproveitar seus relacionamentos. Aqui estão alguns traços comuns:

- **Baixa autoestima**
 - Não gostar de si mesmo ou não se aceitar.
 - Sentir-se inadequado de algum modo.
 - Pensar que você não é suficiente.
 - Preocupar-se com ser um fracasso.
 - Preocupar-se com o que as outras pessoas acham de você.
- **Perfeccionismo**
- **Agradar aos outros e esquecer-se de si mesmo**
- **Limites frágeis**
 - Limites fracos demais e pouca autonomia entre você e seu parceiro.
 - Limites rígidos demais, que o impedem de se aproximar.
 - Limites que oscilam entre próximos demais e rígidos demais.
- **Reatividade**
- **Comunicação disfuncional**
 - Dificuldade de expressar pensamentos e sentimentos.
 - Dificuldade de impor limites — dizer “Não” ou parar o abuso.
 - Linguagem abusiva.
 - Falta de assertividade para expressar suas necessidades.
- **Dependência**
 - Medo de ficar sozinho ou sem um relacionamento.



Codependência ^{Para} leigos

- Sentir-se aprisionado em um relacionamento ruim e incapaz de ir embora.
- Confiar demais nas opiniões dos outros.
- Problemas com intimidade.
- Evitar se aproximar.
- Perder-se.
- Tentar controlar ou manipular os outros.
- Sentir-se aprisionado em um relacionamento disfuncional.
- **Negação**
 - Negação da codependência.
 - Negação de uma realidade dolorosa em seu relacionamento.
 - Negação de seus sentimentos.
 - Negação de suas necessidades.
- **Cuidado**
- **Controle**
 - Controlar os próprios sentimentos.
 - Comandar e controlar as pessoas em sua vida; dizer a elas o que fazer.
 - Manipular os outros para que se sintam ou se comportem como você quer (agradar aos outros é um tipo de manipulação).
- **Obsessões**
- **Vício em uma substância ou em um processo**
- **Emoções dolorosas**
 - Vergonha.
 - Ansiedade.
 - Medo.
 - Culpa.
 - Desânimo.
 - Desespero.
 - Depressão.

Codependência

Para
leigos

Cap. de Amos

Cap. de Amostra



Codependência

para

leigos

Tradução da 2ª Edição

Darlene Lancer



ALTA BOOKS

EDITORA

Rio de Janeiro, 2019

Codependência Para Leigos®

Copyright © 2019 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-85-508-0844-4

Translated from original Codependency For Dummies®, Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Inc. ISBN 978-1-118-98208-2. This translation is published and sold by permission of John Wiley & Sons, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2019 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2019 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações, fale com projetos@altabooks.com.br

Produção Editorial Editora Alta Books	Produtor Editorial Thiê Alves	Marketing Editorial marketing@altabooks.com.br	Vendas Atacado e Varejo Daniele Fonseca Viviane Paiva comercial@altabooks.com.br	Ouvidoria ouvidoria@altabooks.com.br
Gerência Editorial Anderson Vieira		Editor de Aquisição José Rugeri j.rugeri@altabooks.com.br		
Equipe Editorial	Adriano Barros Bianca Teodoro Ian Verçosa	Illysabelle Trajano Juliana de Oliveira Keyciane Botelho	Kelry Oliveira Maria de Lourdes Borges Paulo Gomes	Thales Silva Thauan Gomes
Tradução Maíra Meyer	Copidesque Samantha Batista	Revisão Gramatical Hellen Suzuki Carolina Gaio	Revisão Técnica Elizabeth Zamerul Especialista em Codependência, Psiquiatria e Psicoterapeuta	Diagramação Joyce Matos

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

L247c	Lancer, Darlene
	Codependência Para Leigos / Darlene Lancer ; traduzido por Maíra Meyer. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2019. 368 p. : il. ; 17cm x 24cm. - (Para Leigos)
	Tradução de: Codependency For Dummies Inclui índice. ISBN: 978-85-508-0844-4
	1. Autoajuda. 2. Codependência. I. Meyer, Maíra. II. Título.
2019-539	CDD 158.1 CDU 159.947

Elaborado por Wagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410



Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br
www.facebook.com/altabooks — www.instagram.com/altabooks

Sobre a Autora

Darlene Lancer é licenciada em terapia familiar e matrimonial, especialista em relacionamentos e codependência. A Sra. Lancer tem feito aconselhamento individual e de casais há 28 anos, e é coach internacional. É uma palestrante muito procurada por profissionais em conferências nacionais e na mídia.

Suas obras incluem *Conquering Shame and Codependency: 8 Steps to Freeing the True You* (Hazelden) e vários ebooks, entre eles: *10 Steps to Self-Esteem — The Ultimate Guide to Stop Self-Criticism*, *How To Speak Your Mind — Become Assertive and Set Limits*, *Spiritual Transformation in the Twelve Steps* e *Codependency Recovery Daily Reflections*. Seus artigos aparecem em revistas de grande divulgação e sites sobre saúde mental, e também em seu próprio site, www.whatiscodependency.com [conteúdo em inglês], no qual você pode assinar seu blog mensal e obter uma cópia gratuita de “14 Tips for Letting Go” [apenas em inglês].

Antes de se tornar psicoterapeuta, a Sra. Lancer teve uma carreira de sucesso no direito, época em que copresidiu o Beverly Hills Bar Entertainment Law Committee, editou dois volumes para o Tribunal Superior de Los Angeles e elaborou artigos profissionais. Recebeu título de mestre em psicologia pela Antioch University e um prêmio pelo doutorado em Direito e Jurisprudência Americana da UCLA School of Law.

Darlene Lancer está disponível para participações em palestras, entrevistas com especialistas e workshops. Mais informações disponíveis em seu site www.whatiscodependency.com [conteúdo em inglês]. Encontre-a no www.youtube.com, Twitter @darlenelancer e no Facebook em www.facebook.com/codependencyrecovery. Você pode contatá-la em info@darlenelancer.com.

Cap. de Amostra

Dedicatória

Dedico este livro a meus filhos, que cresceram em uma família cheia de disfunções e sofreram com minha ignorância e codependência antes de eu embarcar na recuperação. Sou extremamente grata por hoje serem pais maravilhosos, com suas próprias famílias mais saudáveis.

Agradecimentos da Autora

Há muitas pessoas a quem quero agradecer que contribuíram para meu próprio crescimento e conhecimento sobre codependência ao longo de décadas de experiência. Este livro não teria sido possível sem o amor e o apoio que encontrei no Al-Anon, quando timidamente fui à minha primeira reunião, 35 anos atrás. Padrinhos, terapeutas e muitas pessoas no decorrer guiaram minha recuperação.

Sou privilegiada por ter sido treinada por professores e supervisores excelentes que me inspiraram, sobretudo os Drs. Hal Stone e George Oliver, e por ter tirado proveito da análise perspicaz da Dra. Karen Horney e dos fundamentos implantados por pioneiros no campo da recuperação: Robin Norwood, Melody Beattie, Pia Mellody e Earnie Larsen.

Além disso, sou grata às mulheres que apadrinhei e aos inúmeros clientes individuais e casais que confiaram as próprias dores e cura a mim, concedendo-me o privilégio de testemunhar sua transformação em plenitude.

Agradeço à ótima equipe de John Wiley & Sons, à minha editora sênior de aquisições Tracy Boggier e à editora de projetos/revisora Tracy Barr.

Cap. de Amostra

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Começando a Superar a Codependência	7
CAPÍTULO 1: A Codependência Dói	9
CAPÍTULO 2: Por Favor, Alguém Me Diga o que É Codependência	31
CAPÍTULO 3: Sintomas de Codependência	41
CAPÍTULO 4: Da Negação à Recuperação	73
CAPÍTULO 5: Então, Você É Codependente?	85
Parte 2: Avançando na Recuperação — Curando-se	95
CAPÍTULO 6: Começando a Recuperação	97
CAPÍTULO 7: O que O Tornou Codependente?	107
CAPÍTULO 8: Curando Suas Mágoas — Libertando-se	129
CAPÍTULO 9: Seja Bem-vindo a Seu Self Verdadeiro	149
CAPÍTULO 10: Construindo Autoestima e Amor-próprio	165
CAPÍTULO 11: Encontrando Prazer	181
Parte 3: Curando Suas Relações com os Outros	197
CAPÍTULO 12: Desprendendo-se e Desapegando-se	199
CAPÍTULO 13: Manifestando-se	223
CAPÍTULO 14: Relacionando-se	243
CAPÍTULO 15: Fazendo os Relacionamentos Funcionarem	257
Parte 4: Seguindo em Frente e Mantendo a Recuperação	275
CAPÍTULO 16: Indo Atrás da Sua Felicidade	277
CAPÍTULO 17: Onde Conseguir Ajuda	291
CAPÍTULO 18: Trabalhando os Doze Passos	299
CAPÍTULO 19: Mantendo a Recuperação	317
Parte 5: A Parte dos Dez	329
CAPÍTULO 20: Dez Maneiras de Amar a Si Mesmo	331
CAPÍTULO 21: Dez Lembretes Diários	337
Índice	343

Cap. de Amostra

Sumário

INTRODUÇÃO	1
Sobre Este Livro	2
Penso que... ..	3
Ícones Usados Neste Livro	4
Além Deste Livro	4
De Lá para Cá, Daqui para Lá	4
 PARTE 1: COMEÇANDO A SUPERAR A CODEPENDÊNCIA	7
 CAPÍTULO 1: A Codependência Dói	9
O que É Codependência?	9
Visão geral	10
Por que as relações doem.	10
Revisando a História	12
O trabalho da neofreudiana Karen Horney	12
A influência da terapia familiar sistêmica	14
Adicção e programas de mútua ajuda	15
Uma sociedade codependente	15
O debate sobre codependência	16
O Espectro da Codependência	18
As Fases da Codependência e da Recuperação	20
Fase inicial	20
Fase intermediária	21
Fase final	23
Mudanças Esperadas	25
Examinando os quatro passos básicos	25
 CAPÍTULO 2: Por Favor, Alguém Me Diga o que É Codependência	31
Definindo a Codependência	32
O Cerne da Codependência — Um Self Perdido	33
É uma adicção? Uma doença?	34
Dependências cruzadas	35
As mulheres e a codependência	36
O que a Codependência Não É	37
Codependência não é cuidado	38
Codependência não é bondade	38
Codependência não é interdependência	39

CAPÍTULO 3: Sintomas de Codependência	41
Vergonha Oculta	41
Baixa autoestima	43
Agradar — Ser um camaleão humano	45
Culpa — “Estou sempre arrependido”	45
A difícil busca pela perfeição	47
Quais São Meus Direitos e Limites?	48
Meus limites	49
Somos um — “O que é meu é seu”	51
Afastar-se — “O que é meu é meu”	52
Limites rompidos e misturados	53
Dependendo Demais de Alguém	53
Medo de rejeição	54
“Não consigo tirar você da cabeça”	55
Você é meu amuleto	56
Falta de Assertividade	57
Dizendo o que você pensa e sente	58
Sendo um ser humano reativo	59
Abuso verbal	60
Controle e Cuidado	62
Um sistema caótico	63
Controle por meio da manipulação	64
Controle através da bondade	65
A gangorra da codependência	66
Permissividade	67
Negação	68
Emoções Dolorosas	68
Medo e ansiedade que esconde vergonha	69
Raiva e ressentimento	70
Desespero e depressão	71
Sintomas Físicos	72
CAPÍTULO 4: Da Negação à Recuperação	73
O Propósito da Negação	73
Formas de Negação	74
Tipos de Negação	75
Tipo 1: Negar o comportamento de alguém	75
Tipo 2: Negando minha codependência	78
Tipo 3: “Não pergunte como estou me sentindo”	79
Tipo 4: “Minhas necessidades não importam”	81
A Recuperação Cria Autoconhecimento	83
CAPÍTULO 5: Então, Você É Codependente?	85
Avaliações de Codependência	85
Você Tem Padrões Codependentes?	90
Você Foi Afetado pela Adicção?	93

PARTE 2: AVANÇANDO NA RECUPERAÇÃO — CURANDO-SE 95

CAPÍTULO 6: **Começando a Recuperação** 97

A Recuperação É Sua	97
A recuperação exige mudança	98
Assumindo um compromisso consigo mesmo	99
A recuperação não é um caminho linear	99
Buscando Ajuda e Apoio	100
Apoio é crucial	100
Participe de reuniões de mútua ajuda	101
Procure a psicoterapia	102
Utilize coaches e orientadores	103
Seja Paciente Consigo Mesmo	103
Você Precisa Acreditar em Deus?	104
Contando aos Outros sobre Sua Recuperação	104

CAPÍTULO 7: **O que O Tornou Codependente?** 107

Você Foi Amado por Ser Quem É?	107
Empatia essencial	108
O efeito do espelhamento inadequado	109
Você Faz Parte da Maioria	110
O que Torna uma Família Saudável	110
Famílias saudáveis	111
Famílias disfuncionais	114
Abuso	122
Dependência em drogas	125

CAPÍTULO 8: **Curando Suas Mágoas — Libertando-se** 129

A Criança Magoada	129
A natureza de seu Self infantil	130
As características de sua criança	130
As necessidades de sua criança	131
Fazendo amizade com seu Self infantil	132
Curando a vergonha	136
Lamentando as Perdas — Sentir para Curar	137
A infância que você perdeu	138
Fases do luto	140
Aceitar e seguir em frente	142
Confrontos	143
Curando o Trauma	144
Tipos de trauma	144
Sintomas do trauma	145
Conseguindo ajuda	146

CAPÍTULO 9: Seja Bem-vindo a Seu Self Verdadeiro	149
Construindo um Sistema Interno de Orientação	149
Um tempo sozinho	150
Construindo o autoconhecimento	150
Ouvindo seu corpo	153
Conhecendo a Si Mesmo	154
Conhecendo o que você sente	154
Identificando suas necessidades	158
Identificando seus desejos	160
Confiando em si mesmo	161
Identificando seus valores	162
Sendo Seu Self Autêntico	163
CAPÍTULO 10: Construindo Autoestima e Amor-próprio	165
O Trio Tirânico — O Crítico, o Impulsionador e o Perfeccionista	166
Reeducando o Crítico	166
Relaxando o Impulsionador — Seu controlador escravo	167
Aceitando a imperfeição quando nada é bom o suficiente	169
Sentindo-se Bem Consigo Mesmo	170
Chega de mentiras	170
Tomando atitudes	172
Tornando-se autêntico	173
Diálogo interior positivo	174
Mantendo compromissos consigo mesmo	176
Compaixão e Amor-próprio	176
Aceite-se	177
Perdoe-se	177
Amor-próprio	178
CAPÍTULO 11: Encontrando Prazer	181
A Conexão Mente-Corpo	181
Nutra seu corpo	183
Movimente seu corpo	184
Agrade a seus sentidos	185
Brinque e Rejuvenesça	187
Recreação e férias	187
Hobbies e expressão criativa	189
Anime e Acalme Seu Espírito	190
A meditação acelera a recuperação	190
Tipos de meditação	191
Satisfaça Suas Necessidades Sociais	195
PARTE 3: CURANDO SUAS RELAÇÕES COM OS OUTROS	197
CAPÍTULO 12: Desprendendo-se e Desapegando-se	199
Envolvimento Excessivo versus Desapego	200
Você está envolvido demais?	200

O que é o desapego?	201
Dando um passo para trás e se desprendendo	201
Responsabilidade Própria	203
Ajudando Demais	204
O medo é o combustível do controle	206
E se pedirem sua ajuda?	206
Quais são suas expectativas?	207
Sendo Provocado e Reagindo	211
Preocupando-se e Ficando Obcecado	214
Aceitando a Realidade	214
Aceitação não é aprovação	215
Aceitação da adicção alheia	215
Ferramentas para Desprender-se	216
Foque a si mesmo	216
Mantras para lembrar	216
Os Três Cs	217
Oração	217
Meditação e mindfulness	217
Intervalos	218
Registrando	218
Ação contrária	218
Agindo como se	219
Tire o rótulo	219
Perca a cabeça e encontre suas razões	219
PLL: Pare de levar para o lado pessoal	219
Use a imaginação	220
Tendo um Plano B	220
Preveja Resistência	220
De você mesmo	220
Dos outros	221

CAPÍTULO 13: Manifestando-se

Comunicando-se de Maneira Eficaz	223
Tornando-se assertivo — Os seis Cs	224
Expressando sentimentos	227
Expressando necessidades e desejos	228
Posicionando-se	228
Armadilhas do codependente	230
Dicas de comunicação	231
Impondo Limites	232
A importância de ter limites	232
Limites e consequências	233
Agindo	235
Confrontando o abuso	236
Reconhecendo a violência doméstica	239
O que esperar	240
Lidando com o Conflito	240
Se um não quer	241
Regras do compromisso	241

CAPÍTULO 14: Relacionando-se	243
Dançando Conforme a Música	243
O que esperar	244
Lidando com um dependente	244
Depois da sobriedade	245
Relacionando-se com Membros da Família	246
Visitas familiares	246
Fatos para recordar	247
Relacionando-se com Amigos	247
Tornando-se Antidependente	248
Namorando	249
Tipos de relacionamentos	249
Conhecendo alguém	251
Apaixonando-se	251
A Codependência e o Sexo	253
Autoestima sexual	254
Limites	254
Reciprocidade	254
Aceitação	254
Começando um relacionamento sexual	255
Adicção	256
CAPÍTULO 15: Fazendo os Relacionamentos Funcionarem	257
Receita para Relacionamentos Saudáveis	258
Um Self saudável	258
Ingredientes essenciais	260
Relacionamentos que duram	261
Navegando pela Autonomia e Intimidade	266
Nenhum Self — Nível cinco	267
Buscando e se afastando — Nível quatro	267
Separando e unindo — Nível três	268
Incluindo os opostos — Nível dois	269
Harmonizando — Nível um	269
Intimidade	270
Pseudointimidade	270
Sendo autêntico e vulnerável	271
Lidando com a Solidão	272
PARTE 4: SEGUINDO EM FRENTE E MANTENDO A RECUPERAÇÃO	275
CAPÍTULO 16: Indo Atrás da Sua Felicidade	277
Seja Autor da Própria Vida	277
Local interno de controle	278
Afirme-se	278
Supere a indecisão	280

Manifeste Suas Paixões	282
Não é tarde demais	285
Defina Objetivos	286
Identifique suas habilidades e talentos.....	286
Desenvolva sua visão	287
Reúna informações.....	288
Pequenos passos	289
CAPÍTULO 17: Onde Conseguir Ajuda	291
Reuniões de Mútua Ajuda	291
Reuniões dos programas de mútua ajuda.....	291
Outros grupos de apoio.....	294
Psicoterapia	294
Terapia individual	296
Aconselhamento de casais	297
Leituras Recomendadas.....	297
Números de Emergência	298
CAPÍTULO 18: Trabalhando os Doze Passos	299
Passo Um — Aceitando a Impotência	300
Encarando a impotência	300
Quando você se sente louco.....	301
Passo Dois — Encontrado Esperança	302
Passo Três — Desprendendo-se	302
Passo Quatro — Examinando-nos.....	305
Passo Cinco — Compartilhando Nossa Vergonha	307
Passo Seis — Aceitando-nos.....	308
Passo Sete — Tornando-nos Humildes.....	309
Passo Oito — Identificando Quem Você Prejudicou.....	310
Passo Nove — Fazendo as Pazes.....	311
Passo Dez — Começando do Zero Diariamente.....	312
Passo Onze — Ficando Perto de Seu Poder Superior	313
Passo Doze — Praticando os Princípios	315
CAPÍTULO 19: Mantendo a Recuperação	317
A Recuperação É uma Jornada de Vida.....	317
Por que o progresso é cíclico	318
Sinais de infiltração da codependência.....	319
Percebendo Gatilhos	320
Encruzilhadas e Sequelas	321
Mudando de adições	322
Novos relacionamentos.....	323
Sua codependência em grupos	323
Lidando com Deslizes.....	326
Você é humano!.....	326
Assuma a responsabilidade	327
Você está negligenciando o autocuidado?.....	328

PARTE 5: A PARTE DOS DEZ.....	329
-------------------------------	-----

CAPÍTULO 20: Dez Maneiras de Amar a Si Mesmo	331
---	-----

Tenha uma Prática Espiritual.....	332
Receba Apoio	332
Satisfaça Suas Necessidades.....	333
Divirta-se	333
Proteja-se	334
Aceite-se	334
Trate-se com Gentileza.....	334
Incentive-se	335
Expresse-se	335
Vá Atrás de Suas Paixões.....	336

CAPÍTULO 21: Dez Lembretes Diários	337
---	-----

Foque a Si Mesmo.....	337
Liberte-se	338
Confie em Sua Experiência	339
Honre Seus Sentimentos.....	339
Seja Você Mesmo	340
Não Reaja	340
Não Se Apresse	341
Não Se Preocupe.....	341
Não Tente Ser Perfeito.....	341
Não Se Isole	342

ÍNDICE	343
--------------	-----

Introdução

Se está lendo este livro porque acha que talvez seja codependente, você não está sozinho; alguns pensam que a maioria das pessoas é codependente. O termo *codependência* é usado desde os anos 1970, e o ponto de vista mais recente é o de que ela se aplica a muito mais pessoas do que se pensava inicialmente. Diferentes tipos de pessoas, com personalidades variadas, podem ser ou se comportar de maneira codependente. A codependência varia em níveis e gravidade. Nem todos os codependentes são infelizes, enquanto outros vivem na dor ou em um desespero silencioso. Aqui estão exemplos de pessoas que talvez sejam codependentes:

Um casal idoso, **Manny e Faye**, é feliz e casado há muitos anos. Faye chama Manny de “Papai”, e Manny a chama de “Mãe”. Faye é submissa ao marido, que a corrige com frequência. Eles concordam em quase tudo, inclusive em que Manny vem em primeiro lugar. Se você pede a opinião de Faye, ela cita o marido.

Sid e Ina vivem juntos há vários anos, mas falta paixão e intimidade em sua relação. Sid está tendo um caso com **Myra** e não tem certeza se quer se casar com Ina, que, ele afirma, não tem o jeito selvagem de Myra. Ele se sente preso. Não consegue assumir um compromisso com nenhuma delas. Ele teme tanto abandonar Ina como se aproximar mais dela.

Sean é comedor compulsivo. Sua esposa, **Sonja**, reclama com ele e tenta controlar seu consumo de comida.

Melissa é uma diretora de filmes bem-sucedida. Os homens a acham atraente, e ela teve vários relacionamentos curtos e intensos, que terminaram quando a paixão diminuiu ou quando ela começou a perceber que estava perdendo sua independência.

Budd é executivo sênior de uma grande empresa e supervisiona mais de 100 funcionários. Ele é considerado poderoso e assertivo por seus colegas. Em casa, ele atende aos pedidos da esposa, evita intimidade e é incapaz de falar sobre sentimentos ou de expressar suas necessidades.

Thomas é pai solteiro e muito próximo de seu filho, já adulto, que mora com ele. Thomas pensa no filho como seu melhor amigo e não consegue dizer não a nada que ele peça. Já faz muitos anos desde o divórcio de Thomas, mas ele não foi capaz de encontrar a mulher “certa”.

Walter é bem-sucedido no trabalho, mas fica bêbado em casa toda noite. Nas noites em que sai, sua esposa fica esperando preocupada, depois o repreende quando ele volta e, com frequência, no dia seguinte, liga para o trabalho dele e mente que ele está doente.

Connie é coagida por seu marido violento, Mikhail. Ela se sente humilhada, mas o ama mesmo assim. Ele pede desculpas e é romântico com ela, e ela o perdoa, acreditando nas promessas de que nunca mais baterá nela de novo.

Codependentes atraem codependentes, então há pouca chance de terem um relacionamento saudável. A boa notícia é que os sintomas da codependência são reversíveis. Isso exige comprometimento, trabalho e apoio. Mesmo assim, às vezes os sintomas podem pegá-lo de surpresa, e afetar seu pensamento e comportamento quando você menos esperar. A codependência não é algo de que você se cura para sempre, mas um dia você pode desfrutar da própria companhia, de sua vida e de suas relações. Se escolher embarcar na recuperação, começará uma jornada estimulante e empoderadora. Uma nova maneira de viver e ver o mundo se abre. Espero que você decida se juntar a mim nessa jornada incrível.

Sobre Este Livro

Nem todos os codependentes se relacionam com alguém que sofre com uma adicção. Seja você um deles ou não, este livro é para você que se relaciona com seu ente querido. Se você estiver se recuperando de uma dependência em alguma substância ou processo, como álcool, comida, acumulação, compras, trabalho, sexo, apostas — a lista continua — e estiver pronto para trabalhar nas questões que giram em torno da codependência, então este livro é o ponto de partida ideal. No entanto, o foco desta obra não é superar suas adicções, mas seus relacionamentos. (Quando digo “adicção”, não quero dizer somente dependência em drogas, mas de qualquer tipo. Às vezes, falo especificamente de alcoólicos.)

Embora os livros sejam lineares e compartimentados — você lê uma frase ou parágrafo que aborda um tópico de cada vez —, as pessoas existem em quatro dimensões de espaço/tempo, e a codependência é holográfica, afetando tudo na maneira como você vive sua vida. Ela não é nem linear nem tridimensional. Cada atributo afeta todos os outros. Este livro divide a codependência em partes, a fim de abordar seus aspectos variados, mas não é assim que você a experiencia. Por exemplo, apenas responder sim ou não a uma pergunta impacta sua autoestima, valores, barreiras, sentimentos e reatividade — tudo ao mesmo tempo. Além disso, há coisas do seu passado ou do presente sobre as quais você talvez não tenha consciência e esteja em negação. Elas também afetam tudo o que você diz e faz. Mesmo quando você compreende todas as variáveis em movimento, é impossível explicar o processo de maneira inteligível em poucas frases.

Este livro é muito abrangente e detalha em um só lugar tudo o que você precisa saber sobre codependência. Ele fornece ferramentas que você pode implementar para assumir um papel ativo em sua recuperação. Reorganizei esta segunda edição para acompanhar a maneira como você experienciaria a recuperação — primeiro, entendendo a definição, sintomas e causas, e, depois, participando do processo evolutivo de mudança e cura. No entanto, sinta-se à vontade para pular trechos e ler na ordem que quiser. Há referências cruzadas a outros capítulos que são relevantes ao tópico abordado. Foi acrescentado um novo capítulo para explicar o processo do trabalho com os Doze Passos, que é um importante método de recuperação.

Há exercícios de autodescoberta, que são uma parte importante do livro. Se você é profissional, fique à vontade para copiar e usá-los com seus clientes. Se ficar tentado a pular os exercícios, perderá um elemento fundamental, incluído para seu benefício, para ajudá-lo a mudar. Uma estratégia é ler atentamente o livro, e, então, voltar e fazer os exercícios no seu ritmo. Depois de fazê-los, você também pode repetir um exercício que achar útil, daqui a meses ou anos, e muito provavelmente vai adquirir novos conhecimentos sobre si mesmo. Alguns exercícios foram feitos para serem repetidos, e, como em todo exercício, você se beneficia a cada repetição.

Os novatos em codependência provavelmente não conseguirão implementar o conselho encontrado nos últimos capítulos. Se isso acontecer, não desanime. Se você começar a recuperação e pegar este livro mais para frente, talvez o leia com uma visão diferente e colha novas percepções e compreensões.

Pelo fato de a negação funcionar em um nível inconsciente, talvez você não a perceba, a menos que leia como outras pessoas a experienciam. Portanto, incluí vários exemplos que são combinações de situações de clientes e pessoas que conheci, inclusive próprias; qualquer semelhança com uma pessoa real é coincidência, já que os detalhes e fatos específicos foram modificados. Os nomes são fictícios e aparecem em **negrito**.

Penso que...

Por desconhecer sua familiaridade com a codependência, presumi, ao escrever este livro, que o conceito é completamente novo para você, que é alguém já em recuperação ou um profissional de saúde mental em busca de mais informações. Tentei escrever de modo que não profissionais fossem capazes de entender todos os conceitos; no entanto, algumas ideias são densas e escritas para quem deseja compreender os aspectos psicológicos mais profundos relacionados à codependência. *Certamente não escrita para leigos.*

Ícones Usados Neste Livro

O legal dos livros *Para Leigos* é que há ícones em toda parte, avisando-o sobre o que é realmente importante e o que você pode pular. Aqui estão os ícones usados neste livro:



LEMBRE-SE

Esse ícone marca uma informação particularmente importante. Embora todas as informações no capítulo sejam importantes, esses parágrafos se destacam como informações em que você deveria continuar pensando.



DICA

O ícone Dica aparece ao lado de sugestões úteis que você pode colocar em prática na superação da codependência.



PAPO DE ESPECIALISTA

Esse ícone acompanha informações técnicas de psicólogos, pelas quais você talvez não se interesse. Leia-o se quiser ter uma compreensão mais profunda sobre a codependência.



CUIDADO

Procure por esse ícone, que o alerta para as armadilhas da codependência ou para o início do tratamento.



AUTODESCOBERTA

Esse ícone destaca exercícios ou sugestões para o trabalho de recuperação, que você pode fazer por conta própria em casa.



EXEMPLO

Esse ícone chama sua atenção para exemplos que ilustram um princípio ou conceito abordado no parágrafo anterior.

Além Deste Livro

Você pode acessar a Folha de Cola online no site da editora Alta Books (www.altabooks.com.br). Procure pelo título do livro ou ISBN.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

O trecho pelo qual você deve começar a ler depende do quanto sabe sobre codependência. Se está só começando a investigá-la, inicie pela Parte 1. Se estiver pronto para começar a recuperação, recomendo que arranje um diário para fazer anotações, escrever sobre você mesmo e fazer os vários exercícios concebidos para esclarecê-lo e estimular sua recuperação.

Lembre-se: Ler é só o começo; abre sua mente para o problema. Superar a codependência exige tempo, trabalho e apoio. Então, leia tudo o que puder, converse com outros codependentes em recuperação e encontre um padrinho em um programa de mútua ajuda, um coach ou um profissional de saúde mental para guiá-lo em sua jornada. Para ler informações específicas sobre como conseguir apoio externo e onde encontrá-lo, vá aos Capítulos 6 e 17.

Cap. de Amostragem

Cap. de Amostra

1

Começando a Superar a Codependência

NESTA PARTE...

Aprenda a definição e as características da codependência.

Avalie se você apresenta algum dos seis sintomas-chave da codependência, incluindo negação, vergonha e baixa autoestima, bem como barreiras disfuncionais e padrões de comunicação.

Responda a perguntas que o ajudam a avaliar seu nível de codependência.

- » Apresentando-o à codependência
- » Informando-o sobre a história e as controvérsias da codependência
- » Encarando o problema
- » Entendendo os estágios da codependência e da recuperação
- » Identificando objetivos de recuperação

Capítulo 1

A Codependência Dói

Todos os relacionamentos têm seus problemas. Há épocas em que as pessoas que você mais ama o machucam e o desapontam, e você se preocupa quando elas estão sofrendo. Adictos ficam obcecados com a “droga” que escolhem, seja álcool, comida ou sexo. Eles fazem planos e aguardam ansiosamente por ela. Codependentes fazem isso com relacionamentos. Suas vidas giram em torno de outra pessoa — sobretudo aquelas a quem amam. Seus entes queridos ocupam seus pensamentos, sentimentos e conversas. Como coelhos agitados, eles reagem a qualquer coisa, deixam de lado suas necessidades e sentimentos, e tentam controlar o que não podem. Sentem dor e mais dor. Este capítulo o apresenta à codependência e ao significado de ser codependente. Ele explora os objetivos e o processo de cura, chamado de recuperação.

O que É Codependência?

Embora os médicos de saúde mental a reconheçam quando a veem, a definição de codependência e de quem a tem foi debatida durante décadas. (Dedico um capítulo inteiro — o Capítulo 2 — à explicação do que é a codependência.) Especialistas concordam que padrões de codependência são transmitidos de uma geração à outra e que eles podem ser desaprendidos — com ajuda.

Visão geral

Terapeutas e consultores veem pessoas com uma série de sintomas, como depressão, ansiedade, adicções ou questões ligadas à intimidade e a relacionamentos. Os clientes sentem dor e, com frequência, acreditam que a causa é algo externo, como um parceiro, um filho problemático ou um emprego.

Entretanto, ao examinar mais de perto, eles (e muitos leitores da primeira edição deste livro) começam a perceber que, a despeito de qualquer coisa que esteja acontecendo, seu comportamento e padrões de pensamentos estão contribuindo com seus problemas — isto é, seus padrões são *disfuncionais*. Esses padrões têm uma natureza viciante, obsessiva e compulsiva, o que chamamos de adicção, e significa que tem vida própria, apesar de suas consequências destrutivas. A raiz do problema é, geralmente, a codependência.

Por que as relações doem

Junto com conforto e prazer, relações íntimas trazem à tona, em particular, todas as suas esperanças, medos e anseios. Você quer se sentir seguro e ser amado, valorizado e cuidado. Depender daqueles que são mais próximos de você aumenta ainda mais suas necessidades emocionais e sua vulnerabilidade de ser rejeitado, julgado e visto pelo que tem de pior.



LEMBRE-SE

A codependência é um tipo particular de dependência. Ela é traiçoeira e poderosa. Ela rouba sua alegria, paz de espírito e a capacidade de ter relacionamentos amorosos duradouros. Ela afeta sua relação consigo mesmo, e limita sua flexibilidade e o fluxo natural das relações com outras pessoas, incluindo dar e receber amor, e a habilidade de se comunicar, de se comprometer e de resolver problemas.

Todos os sintomas que resumo no Capítulo 3 trabalham em conjunto, não somente para privar codependentes dos benefícios possíveis das relações como também criam problemas que, de outra forma, não teriam existido. Por exemplo, vergonha e baixa autoestima o deixam inseguro, ansioso e dependente da aceitação e validação de outros. Talvez você se sinta desconfortável ao ser você mesmo e fique ultrasensível a críticas percebidas ou ao abandono (mesmo quando nada disso existe). Talvez você tente controlar ou manipular pessoas a fim de manter um relacionamento e ser apreciado. Alguns codependentes demandam garantias constantes ou têm medo de ser diretos e honestos, o que é necessário para a comunicação eficaz e intimidade real.



LEMBRE-SE

Humilhações e traumas durante a infância ocultam seu self verdadeiro, o qual não conseguem acessar. Em vez disso, os codependentes desenvolvem uma persona no mundo que reage aos outros, à própria autocritica e ao ideal imaginário de quem eles *deveriam* ser. Para ser aceito pelos outros e por você mesmo, você esconde quem é e se torna quem não é. Talvez você nem mesmo esteja ciente do quanto é autocrítico, mas sofre com a “tirania dos deverias” — expressão

cunhada pela psicanalista Karen Horney (pronuncia-se “Rornái”). Mesmo que você não se identifique com isso, ela ainda funciona sob sua atenção consciente. Talvez você esteja atento somente à sua persona, ilustrada na Figura 1-1, e nem um pouco aos círculos internos.

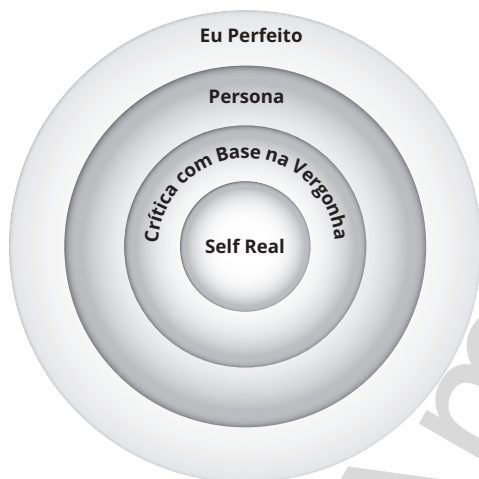


FIGURA 1-1:
O self em
confusão.

Por Darlene Lancer

Todas as relações exigem limites. O amor não está seguro sem eles. Contudo, muitos codependentes toleram ser tratados com desrespeito, pois não se valorizam. Eles não se permitem ser elogiados, amados de verdade ou definir limites. Eles fazem mais do que sua cota no trabalho ou em um relacionamento para obter aceitação, mas acabam se sentindo desvalorizados, usados ou ressentidos. Ao ler este livro, pergunte a si mesmo se suas relações o alimentam ou o consomem.

A vergonha também pode levar os codependentes a negar ou ignorar os próprios sentimentos e necessidades, tanto para si mesmos como em seus relacionamentos. Para lidar com isso, às vezes eles desconsideram o que está realmente acontecendo, ruminam preocupação ou ressentimento, ou, no fim, explodem. Sua negação e confusão a respeito das próprias barreiras e responsabilidades consigo mesmos e com os outros geram problemas de intimidade e comunicação. Em vez de aproximar casais, com frequência a comunicação é evitada, usada para manipular ou é altamente reativa, levando a um conflito crescente e/ou desistência. Nada se resolve. Eles terminam se sentindo presos e infelizes, porque seus sintomas os paralisam com medo de rejeição e solidão.

Os sintomas da codependência estão todos interligados. Eles levam a emoções dolorosas e a comportamentos autossabotadores que causam ciclos de feedback negativo. Este livro o ajuda a se desenredar e se libertar deles, e a criar ciclos de feedback positivo e de recuperação.

Revisando a História

Embora a codependência tenha sido reconhecida como doença há relativamente pouco tempo (datando dos anos 1970), suas características foram descritas como traços de neurose por Karen Horney, 75 anos atrás. O termo em si se desenvolveu fora do âmbito da terapia familiar com dependentes de álcool, acompanhando a fundação dos Alcoólicos Anônimos (AA), em 1935, por Bill Wilson, que ajudava os dependentes de álcool a alcançar a sobriedade.

O trabalho da neofreudiana Karen Horney

No fim dos anos 1930 e início dos anos 1940, os primeiros neofreudianos e humanistas começaram a focar o desenvolvimento da personalidade. Karen Horney, considerada a primeira psicanalista feminista, foi uma das principais proponentes da autorrealização.

Horney rompeu com Freud em muitas questões e acreditava que crianças têm um “self verdadeiro” fundamentalmente bom, que floresce em um ambiente saudável, empático e acolhedor. O esforço natural para tornar real o próprio caráter pode ser impedido por conta de educação parental fraca e influências culturais; no entanto, o autoconhecimento contribui muito para desacorrentar o self verdadeiro dessas influências negativas, permitindo-lhe prosperar. Horney conceitualizou uma personalidade compatível alienada do self verdadeiro que, hoje, assemelha-se a traços típicos de codependentes. Algumas de suas outras categorias de personalidades também podem ser codependentes. Sua influência é patente nas obras dos psicólogos humanistas Abraham Maslow e Carl Rogers, em meados do século XX.



LEMBRE-SE

Os codependentes reprimem seu Self real e seus sentimentos autênticos, e desenvolvem crenças profundas, baseadas na culpa, sobre quem são e os próprios direitos, necessidades e merecimento de serem amados. Isso acontece como reação à educação parental disfuncional na infância (como pais críticos, indiferentes, rígidos, invasivos, inconsistentes ou que os rejeitaram). Às vezes suas crenças são decorrentes de abuso, outras vezes são deduzidas do comportamento de pais emocionalmente indisponíveis. A vergonha também é um resultado da raiva que direcionaram contra si mesmos porque não a podiam direcionar aos pais, que admiravam e com quem contavam para sobreviver (veja o Capítulo 7).

“TENDÊNCIAS NEURÓTICAS”, DE KAREN HORNEY

Horney descreveu três tipos de personalidade que as pessoas desenvolvem a fim de lidar com a autoalienação e o medo, o desamparo e o isolamento na infância. Inerentes à mistura de sentimentos de ansiedade, hostilidade e falta de valor, reprimidos em níveis variáveis. O primeiro grupo é constituído de indivíduos que acreditam que só podem se sentir amados e seguros se forem passivos e obedientes. O segundo abrange aqueles que veem a vida como uma batalha e concluem que devem ser agressivos e controladores, enquanto o terceiro grupo garante a própria segurança desistindo emocionalmente de interações.

Horney identificou dez tendências ou necessidades neuróticas que fundamentam esses três estilos. Embora as necessidades possam coincidir e lhe lembrar de necessidades normais, elas são *neuróticas* porque são compulsivas, guiadas pela ansiedade e desproporcionais à realidade. Elas são inapropriadas e não se diferenciam na prática. É normal querer agradar a seu chefe, mas querer agradar a todos é neurose. Várias destas tendências descrevem codependentes:

Primeiro estilo — Obediência neurótica

- Necessidade de afeto e aprovação.
- Necessidade de um parceiro, acreditando que o amor o fará feliz e que seu parceiro satisfará suas expectativas e responsabilidades.
- Necessidade de restringir seu comportamento e suas expectativas dentro de limites restritos, subestimando seu potencial e vivendo uma vida imperceptível.

Segundo estilo — Agressão neurótica

- Necessidade de poder e domínio sobre os outros, com desprezo pela fraqueza.
- Necessidade de explorar e manipular os outros, vendo-os como objetos a serem usados.
- Necessidade de reconhecimento social ou prestígio.
- Necessidade de admiração de seu self ideal.
- Necessidade de realização pessoal aliada a ressentimento quando os outros não o reconhecem.

Terceiro estilo — Retração neurótica

- Necessidade de autossuficiência e independência a ponto de evitar relações próximas.
- Necessidade de perfeição, preocupando-se com possíveis erros e sentindo-se superior aos outros.
- Necessidade de restringir seu comportamento e expectativas dentro de limites restritos, subestimando seu potencial e vivendo uma vida imperceptível.



LEMBRE-SE

Para sobreviver, muitos codependentes aprenderam a obedecer e a corresponder a um ideal imaginário (veja a Figura 1-1). Outros se afastaram ou se rebelaram. Quando adultos, alguns codependentes sentem-se constantemente inadequados, enquanto outros se identificam com seu self ideal e pensam que têm autoestima elevada. Muitos se tornam perfeccionistas para equilibrar a aversão que sentem por si mesmos. Talvez lutem para ser amados, bons, bonitos, realizados ou bem-sucedidos, esforçando-se para provar seu valor e/ou ser independentes e nunca mais precisar de ninguém. Contudo, quanto mais tentam, mais deprimidos ficam, porque estão abandonando o self verdadeiro que não foi alimentado por seus cuidadores originais. Alguns começam a terapia por conta de uma adicção ou problema de relacionamento, enquanto outros procuram entender por que estão deprimidos mesmo que tudo em suas vidas esteja dando certo.

A influência da terapia familiar sistêmica

Teorias familiares sistêmicas provêm do estudo da cibernética, da teoria sistêmica e da psicologia sistêmica. No campo da saúde mental, teóricos e terapeutas começaram a considerar cada vez mais a doença mental em um contexto familiar. Na prática clínica, os consultores reparavam que alguns pacientes melhoravam, mas, ao voltarem para suas famílias, seus comportamentos sintomáticos reapareciam. Os consultores deduziram que as dinâmicas familiares estavam mantendo ou mesmo causando a doença e começaram a focar as interações familiares.

Terapeutas que trabalhavam com dependentes de álcool observaram padrões repetitivos entre os cônjuges e familiares dos alcoólicos, que fortaleciam o hábito de beber. Viram maridos e esposas que repreendiam e tentavam lidar com um dependente de álcool sem saber que estavam tentando controlar uma doença incontrolável. Os membros da família exibiam características disfuncionais e foram inicialmente denominados de *codependentes de álcool*. De anos de decepções e submersão da própria personalidade, eles se tornaram conchas vazias. Sua autoestima e desespero estavam tão graves quanto os dos alcoólicos.

Surpreendentemente, os médicos descobriram que muitos dos problemas na família persistiam mesmo depois que os dependentes de álcool alcançavam a sobriedade. Eles descobriram que os padrões disfuncionais dos cônjuges eram anteriores ao casamento dependente de álcool, e continuavam nas relações novas e sóbrias. Eles perceberam que os codependentes de álcool tinham que se recuperar independentemente da pessoa e da relação que os levaram ao Al-A-non, o programa de Doze Passos para famílias de dependentes de álcool. Mais tarde, observou-se que esses padrões apareciam em outros que não estavam envolvidos com uma dependência, mas que cresceram em famílias disfuncionais (veja o Capítulo 7). Todas as suas descobertas, portanto, validaram e convergiram para a teoria psicanalítica.

O termo *codependência* surgiu no fim dos anos 1970 e, nos anos 1980, já era aplicado a dependentes e seus parentes, familiares de alguém com doença mental ou física crônica e cuidadores profissionais.

Adicção e programas de mútua ajuda

Pouco depois da fundação do AA, a esposa de Bill Wilson, Lois, percebeu que os cônjuges, a maioria esposas na época, precisavam de apoio. Ela começou a fazer reuniões nas casas dos membros. Essas reuniões se expandiram para incluir todos os parentes e amigos dos dependentes de álcool, e surgiu o Al-Anon. Nos anos 1950, um escritório central foi criado na cidade de Nova York para coordenar grupos que se disseminaram por todo o país e, hoje em dia, no mundo inteiro.



Outros programas anônimos de mútua ajuda começaram a se formar com base no modelo do AA, que provou ser bastante eficaz. Logo esses programas proliferaram. Depois que o Al-Anon fundou suas sedes, o Narcóticos Anônimos começou, em 1953, seguido pelo Jogadores Anônimos, em 1957, e o Comedores Compulsivos Anônimos, em 1960. Os anos 1970 viram a chegada do Saúde Emocional Anônimo, Dependentes de Sexo Anônimos, Dependentes de Amor e Sexo Anônimos, Devedores Anônimos e Filhos Adultos de Alcoólicos. A lista cresceu nos anos 1980 e incluiu, entre outros, os Viciados em Trabalho Anônimos, Fumantes Anônimos, Desorganizados Anônimos, Cocainômanos Anônimos, Maconheiros Anônimos e Compulsivos Sexuais Anônimos.

Por fim, em 1986, o programa de mútua ajuda Codependentes Anônimos (denominado CoDA) foi fundado por dois terapeutas, Ken e Mary, que cresceram em famílias disfuncionais e abusivas e tinham histórico de adições. O CoDA também foi moldado nos Doze Passos do AA. Ao contrário do Al-Anon, a adesão não era associada a um relacionamento com um dependente de álcool. A única exigência, como indicado em seu preâmbulo, “é o desejo por relacionamentos saudáveis e amorosos”. A reunião da Primeira Conferência Nacional sobre Codependência foi realizada em 1989.

Uma sociedade codependente

Com o aumento da conscientização sobre adições, maus hábitos e compulsões começaram a ser caracterizados como dependências, e cada vez mais pessoas pareciam ter traços de codependência que comprometiam suas relações, tanto entre dependentes como entre pessoas próximas a eles. A autora e teórica de sistemas familiares, Virginia Satir, comentou que, das 10 mil famílias que estudou, 96% apresentavam pensamentos e comportamentos codependentes. No fim dos anos 1980, a ex-psicoterapeuta Anne Wilson Schaef chamou os Estados Unidos de sociedade adicta, em seu livro de 1988, *When Society Becomes an Addict* (HarperOne).



Pode ser que todo esse foco em relacionamentos seja uma consequência dos tempos em que vivemos, refletido no crescimento da terapia familiar, na liberação sexual das mulheres e nos movimentos de potencial humano. Em gerações anteriores, a intimidade era deixada para romances, poesia e fantasia, porque o foco estava na sobrevivência e na produtividade, mas hoje ela é considerada uma necessidade. Não é coincidência que o movimento de codependência tenha surgido nos Estados Unidos, o campeão da independência e do amor romântico — com a taxa mais alta de divórcios. Norte-americanos querem que o romance funcione! Qualquer que seja o motivo, quase todo mundo quer um relacionamento íntimo satisfatório — algo que parece escapar aos codependentes.

O debate sobre codependência

A polêmica acerca da codependência se divide em dois campos — pró e contra. De um lado, estão profissionais de saúde mental que defendem que ela é uma doença difundida e tratável. De outro, está o grupo de seus detratores, que argumenta que ela é tão somente um fenômeno social ou cultural, que é diagnosticada em excesso ou, então, um aspecto de relacionamentos que não precisa mudar. Os que estão no campo “contra” atestam que é natural precisar e depender dos outros. Eles afirmam que você somente prospera de verdade em um relacionamento íntimo, e acreditam que o movimento da codependência feriu pessoas e relações ao incitar independência demais e um falso sentimento de autossuficiência, que pode implicar riscos à saúde associados ao isolamento.

Outros opositores menosprezam a construção da codependência como sendo meramente um resultado de ideias ocidentais de individualismo e independência, que prejudicou as pessoas ao reduzir suas necessidades de conexão com as outras. Feministas também criticaram o conceito de codependência como sexista e pejorativo em relação às mulheres, afirmando que mulheres são tradicionalmente provedoras e historicamente estiveram em um papel não dominante por motivos econômicos, políticos e culturais. Investir nas próprias relações e parceiros não é um distúrbio, mas foi necessário para a autopreservação. Outros ainda discutem sobre os programas de mútua ajuda em geral, dizendo que promovem dependência em um grupo e vitimismo.

Comitês fizeram pressão para que a codependência fosse reconhecida como um distúrbio mental pela Associação Americana de Psiquiatria, o que permitiria a cobertura do tratamento pelo plano de saúde. Um obstáculo decisivo é a falta de consenso sobre a definição da codependência e dos critérios para o diagnóstico. Para fins de seguro, os médicos geralmente diagnosticam pacientes com ansiedade ou depressão, que são sintomas da codependência.



LEMBRE-SE

Aqui estão algumas coisas em que pensar, a fim de ajudar a relativizar os pontos de vista dos opositores:

- » Os críticos da codependência estão corretos em afirmar que as pessoas são feitas para precisar, amar e cuidar das outras. Contudo, quando você olha as relações de codependência de perto, descobre que muitos dos benefícios de relações íntimas saudáveis escapam aos codependentes, por conta de seus padrões disfuncionais de interação. Em vez de se sentirem apoiados e valorizados pelos relacionamentos, os sintomas e as consequências da codependência provocam ansiedade nos relacionamentos e causam dor. Codependentes reclamam da sensação de solidão e infelicidade *nos* relacionamentos. De maneira similar, um “falso senso de autossuficiência” faz parte da codependência. Codependentes ignoram as próprias necessidades e dependem dos outros, e se sacrificam em um nível não saudável com frequência. Eles cuidam dos outros de um jeito que leva ao controle, ressentimento e conflito. O conceito de codependência não é o culpado pelo aumento do divórcio, da solidão e da infelicidade. *A codependência em si limita nossa habilidade de ter relacionamentos íntimos satisfatórios.*
- » Alguns codependentes em recuperação escolhem viver um relacionamento abusivo ou doloroso como um ato de autopreservação. Permanecer em uma relação como essa também pode implicar riscos à saúde advindos do estresse crônico. A separação não precisa levar ao isolamento. É a codependência não tratada que faz as pessoas se isolarem. Em contrapartida, a recuperação ajuda os indivíduos a lidar com a solidão de maneiras saudáveis, aproximando-se dos outros. O objetivo é estabelecer relacionamentos saudáveis, acolhedores e interdependentes. Assim, a recuperação da codependência não exige o término de uma relação para se tornar independente. A meta é ser capaz de agir melhor e desfrutar de mais intimidade e independência *em* seus relacionamentos. Trabalhei com muitos codependentes individualmente e com casais cujas relações se beneficiavam quando eles se tornaram mais autônomos e assertivos. Considerar a codependência o que ela realmente é não cria o problema.
- » Por fim, concordo que o termo *codependência* não deva ser usado para julgar pessoas. Ele surgiu do pensamento sociopolítico ocidental e deveria ser considerado em um contexto cultural e étnico. Talvez haja casos em que a codependência seja adaptativa, ou seja, promotora da adaptação e funcionalidade do indivíduo nos contextos da vida, e a mudança seria perturbadora. Isso constitui um problema, uma vez que ideias americanas e europeias se difundem na Ásia, no Oriente Médio e na África. Recebi cartas de homens e mulheres que se sentem em conflito entre seus desejos ávidos por independência e as restrições opressoras de sua religião e cultura. Muitos não têm o suporte institucional ou cultural necessário para a mudança que existe no Ocidente.

O Espectro da Codependência

Talvez você esteja se perguntando se é codependente. Pode ser difícil dizer em um primeiro momento, porque, a menos que você já esteja em recuperação, a negação é um de seus sintomas, conforme explico no Capítulo 4. Quer você se identifique ou não como codependente, ainda pode se beneficiar por atenuar quaisquer sintomas reconhecíveis. Você atuará melhor na vida. A recuperação o ajuda a ser autêntico, a sentir-se bem consigo mesmo e a ter relacionamentos mais honestos, abertos e íntimos.



LEMBRE-SE

Como a maior parte das coisas, a codependência varia em uma escala de mínima a grave. Quando você está sob estresse, os sintomas se alastram. Algumas pessoas apresentam somente sintomas leves, enquanto outras têm todas as características típicas (o Capítulo 3 descreve esses sintomas). Ao ler este livro, alguns aspectos e exemplos podem soar estranhos, enquanto você pode se identificar com outros. A gravidade da codependência varia de acordo com diversos fatores, como os seguintes:

- » Sua genética.
- » Sua cultura, incluindo suas crenças religiosas.
- » Sua dinâmica familiar.
- » Suas experiências traumáticas.
- » Seus modelos.
- » Suas dependências ou uso de drogas.
- » Relacionamentos íntimos que você tenha ou tenha tido com adictos.

Se você é codependente, em geral os sintomas aparecem de alguma forma em todos os seus relacionamentos e, nos íntimos, em nível mais elevado. Ou talvez a codependência afete sua interação apenas com uma pessoa — um cônjuge ou parceiro amoroso, um dos pais, irmão, filho ou alguém do trabalho. A codependência talvez não o afete tanto no trabalho se você teve modelos eficazes para seguir ou aprendeu habilidades interpessoais que o ajudam a lidar com isso. Talvez você não estivesse com um problema até que uma relação em particular, um chefe ou o ambiente de trabalho o tenha provocado. Uma explicação pode ser que um dos pais tem uma personalidade difícil ou que o filho tem necessidades especiais, e o casal se adaptou aos próprios papéis de pais e um ao outro, mas evita intimidade.



LEMBRE-SE

O espectro da codependência está ilustrado na Figura 1-2. O vetor horizontal mostra como traços opostos da personalidade codependente se manifestam em um relacionamento. As pessoas podem inverter os papéis. Por exemplo, você pode ser o perseguidor em uma relação e, em outra, o que mantém a distância,

ou ficar indo e voltando no mesmo relacionamento. Em um casamento com um dependente de álcool, o cônjuge sóbrio pode repreender e culpar o dependente irresponsável e carente, que se comporta como vítima. Então os modelos se invertem, e o dependente de álcool domina e controla seu parceiro. Às vezes o cônjuge que age como carente ou “louco” melhora, e o parceiro autossuficiente e invulnerável entra em colapso.

Tanto a doença quanto a recuperação existem em uma escala representada pelo vetor vertical na Figura 1-2. O comportamento codependente e os sintomas melhoram com a recuperação, descrita no topo; mas, se você não toma providências para mudar, eles pioram no último estágio, indicado na parte inferior.



FIGURA 1-2:
O continuum
da codepen-
dência.

Por Darlene Lancer



DICA

Ao familiarizar-se mais com os sintomas e características dos codependentes, talvez você veja a si mesmo. Se você se sentir sufocado pelo pensamento de ter codependência, concentre-se nos padrões e comportamentos que deseja mudar. Se estiver comprometido com a mudança, não importa se você se considera ou não codependente. Contudo, é importante perceber que ela não vai melhorar nem vai embora sozinha. O apoio é essencial, porque você não será capaz de fazer mudanças permanentes por conta própria.

As Fases da Codependência e da Recuperação

Os consultores que tratam famílias de alcoólicos consideram a codependência uma doença crônica, como outras dependências (veja o Capítulo 2), porque observaram que ela é progressiva. Os especialistas em dependências notaram que os cônjuges dos dependentes apresentavam sintomas gradualmente mais críticos, que se comparavam com os de alcoólicos. Nas fases finais, ambos tinham sérios problemas mentais e/ou físicos. Se não tratada, a codependência descia em espiral, assim como o alcoolismo. No entanto, ambos melhoraram significativamente quando o tratamento começou e compartilharam uma trajetória similar de recuperação.



LEMBRE-SE

Você pode começar a recuperação a qualquer momento para reverter o avanço adverso da codependência — quanto mais cedo, mais fácil. Esta seção resume características gerais significativas da primeira, da intermediária e da última fase da codependência e recuperação aplicada a relacionamentos. Ao ler as tabelas desta seção — Tabelas 1-1, 1-2 e 1-3 —, lembre-se do seguinte:

- » Observe que, com o tempo, os sintomas do lado esquerdo das tabelas pioram gradualmente, enquanto aqueles do lado direito melhoram.
- » Referências a adictos e a outras dependências somente se aplicam se você estiver envolvido com um dependente, caso em que os sintomas e sua progressão ficam mais evidentes. Há mais disfunção, sentimentos de impotência e conflito.
- » Talvez você se identifique exclusivamente com os sintomas da primeira fase ou somente com alguns deles. Se começar a fazer mudanças agora, você pode mudar as coisas com mais rapidez.

Fase inicial

A primeira fase da codependência começa quando uma pessoa se apega a alguém e termina com uma dependência não saudável em relação a ele. Na recuperação, a fase inicial termina com a reivindicação sobre si mesmo.

O processo da psicopatologia

Talvez você se sinta atraído por uma pessoa carente ou esteja envolvido demais com um membro da família e, naturalmente, queira ajudá-lo ou agradá-lo. Aos poucos, você se torna cada vez mais dependente emocionalmente dessa pessoa e obcecado por ela, a ponto de perder o foco em si mesmo e começar a desistir de amigos próximos e de atividades.

O processo da recuperação

Você começa a sair da negação (veja o Capítulo 4), o que significa que enfrenta diretamente o problema e toma consciência da realidade — um pré-requisito para mudá-la. Essa mudança pode ser inspirada pela recuperação de outra pessoa ou pela leitura deste livro. Muito provavelmente, é disparada por um evento — uma chamada de atenção, denominada *fundo do poço*. A mudança se torna necessária. Em vez de ignorar ou minimizar os fatos, você os reconhece como difíceis e dolorosos, mas verdadeiros. Você pode não gostar deles, mas os vê como são.

A recuperação começa com a busca por informações e ajuda. Ao ler este livro, você já começou a procurar novas respostas e opções. Muitas pessoas começam psicoterapia ou aderem a um programa de mútua ajuda, que lhes dá esperança, e começam o processo de reconstrução da própria identidade. A Tabela 1-1 mostra as fases progressivas iniciais da codependência e da recuperação.

TABELA 1-1 Fase Inicial de Codependência e Recuperação

Progressão da Codependência	Recuperação da Codependência
Atraído por pessoas carentes; oferece ajuda, presentes, refeições	Chega ao fundo do poço e recorre a ajuda para si mesmo
Tenta agradar a pessoa	Aprende sobre codependência e adicção
Obcecado pela pessoa e por seu comportamento	Adere a um programa de mútua ajuda e/ou terapia
Racionaliza e duvida das próprias percepções	Começa a ter esperança
Negação sobre a adicção, mas a preocupação cresce	Sai da negação
Desiste das próprias atividades para ficar com a pessoa	Aprende que a recuperação é para si mesmo
Vida familiar e social afetadas	Foca novamente a si mesmo
Cada vez mais depende emocionalmente da pessoa	Começa a construir a própria identidade

Fase intermediária

A importante fase intermediária da codependência é aquela em que prevalecem a negação, as emoções dolorosas e os padrões de comportamento obsessivo-compulsivo. Você aumenta as tentativas de controle enquanto se sente fora de controle. Na recuperação, você reivindica independência, equilíbrio e maior paz de espírito.

O processo da psicopatologia

Sem apoio, a negação e o isolamento continuam, e os problemas pioram. Talvez você minimize e esconda, de si mesmo e dos outros, aspectos dolorosos de seu relacionamento e se afaste de atividades ao ar livre e dos amigos. Enquanto isso, sua obsessão com a relação ou com a adicção e a ansiedade, o ressentimento e a culpa correspondentes aumentam. Você faz mais para ajudar, capacitar e controlar a outra pessoa em sua adicção e pode, inclusive, assumir responsabilidades que não são suas (veja o Capítulo 4). Quando o humor oscila e os conflitos aumentam, alguns codependentes se voltam para drogas, comida, gastos ou outro comportamento viciante para lidar com isso.

O processo da recuperação

A fase intermediária é aquela em que a maior parte do trabalho de recuperação acontece. Você começa a praticar o desapego e percebe sua impotência em relação aos outros e a sua adicção (veja o Capítulo 9). À medida que o foco em si mesmo cresce, a responsabilidade consigo, o autoconhecimento e a autoavaliação também crescem, sendo partes da psicoterapia, assim como os programas de mútua ajuda. O AA enfatiza que o sucesso de um dependente de álcool na recuperação é baseado em uma rigorosa honestidade consigo mesmo. Isso também vale para codependentes e é um dos Doze Passos do CoDA.



LEMBRE-SE

Culpar os outros e as circunstâncias externas nega seu poder para mudar de fato e alcançar a felicidade. Mesmo que seja vítima de abuso, você encontra poder para mudar suas circunstâncias e respostas quando o centro de controle muda do agressor para você mesmo. A autoanálise também inclui trabalhar questões da infância que talvez tenham culminado em sua codependência, como explico nos Capítulos 7 e 8.



LEMBRE-SE

Embora a percepção sobre seu comportamento seja fundamental, é insuficiente para a mudança. Tomar decisões, atitudes e correr riscos é necessário durante a fase intermediária (veja o Capítulo 16). Isso acontece quando você está pronto, e não pode ser forçado. É difícil mudar mesmo quando você sabe que as coisas melhorariam, como ao aceitar um emprego melhor ou se mudar para uma região agradável. Correr riscos quando o resultado é incerto exige coragem — para se aventurar do desconforto familiar ao novo território. Esse é um dos motivos por que o apoio é essencial; veja os Capítulos 6 e 18.

Durante a fase intermediária, você faz novos amigos, participa de atividades ao ar livre e é capaz de ser assertivo e impor limites (veja os Capítulos 13 e 11). Ao se tornar independente emocionalmente, você toma mais cuidado consigo mesmo, e a reatividade, a permissividade e o comportamento controlador diminuem.

A Tabela 1-2 mostra a progressão da codependência e da recuperação na fase intermediária.

TABELA 1-2 Fase Intermediária de Codependência e Recuperação

Progressão da Codependência	Recuperação da Codependência
Nega/minimiza aspectos dolorosos do relacionamento	Compreende a impotência
Esconde de outras pessoas aspectos dolorosos do relacionamento	Início da confiança em uma fonte espiritual
A ansiedade, a culpa e a autoculpabilização aumentam	Começa a se desapegar
A autoestima diminui	O autoconhecimento aumenta
Afasta-se do contexto familiar e dos amigos	Faz novos amigos
Vigia obsessivamente a pessoa e a adicção	Desenvolve atividades ao ar livre
Tenta controlar por meio de insulto, culpa, manipulação	Para de possibilitar e controlar
A raiva e a decepção por conta de promessas não cumpridas aumentam	Aprende a assertividade
Sente ressentimento pela incapacidade de controlar a pessoa	Assume a responsabilidade por si mesmo
O humor oscila, e ocorrem conflitos e violência crescentes	Aumenta o autocuidado e a autoestima
Possibilita e administra as responsabilidades da pessoa	Impõe limites e se torna menos reativo
Esconde o segredo (ou adicção) da família	Tem mais independência emocional
Usa comida, álcool, drogas, compras ou trabalho para superar	Cura feridas da infância

Fase final

Na fase final da codependência e da recuperação, o contraste entre doença e saúde é mais acentuado. O mundo do codependente sem tratamento se estreitou de maneira significativa, e seu nível de saúde e efetividade declinaram severamente, enquanto o mundo do codependente recuperado se expandiu e passou a incluir uma predisposição a assumir riscos, ter melhores relacionamentos e novos objetivos.

O processo da psicopatologia

À medida que a doença avança, a raiva e o conflito ficam comuns, e a autoestima e o autocuidado declinam mais. O desespero, o vazio e a depressão prevalecem. O estresse crônico da codependência se manifesta em novos sintomas, como o estresse relacionado a problemas de saúde (veja o Capítulo 3), comportamentos obsessivo-compulsivos e adições novas e mais avançadas. Esses comportamentos e adições podem incluir monitorar o adicto, ser permissivo, limpar a casa, fazer dieta, comer demais, ter casos extraconjugais, fazer exercícios, gastar e usar drogas legais ou ilegais.

O processo da recuperação

Na fase final da recuperação, sua autoestima e confiança retornam. Você está empoderado para buscar os próprios objetivos e é mais expansivo, criativo e espontâneo (veja o Capítulo 16). Você deseja se expressar completamente apenas pela alegria absoluta e pela liberdade que isso traz. Assim que ocorre a mudança do foco para alguém diferente, você entende totalmente que sua felicidade não depende dos outros e já não sente mais uma necessidade desesperada de estar em um relacionamento. Ao mesmo tempo, você fica mais desejoso e capaz de conseguir a intimidade autêntica (veja o Capítulo 15).

A Tabela 1-3 mostra a progressão da codependência na fase final se você não fizer nada e as recompensas que colhe se persistir na recuperação.

TABELA 1-3 Fase Final de Codependência e Recuperação

Progressão da Codependência	Recuperação da Codependência
Desenvolve sintomas físicos	A felicidade não depende dos outros
Sente raiva, desânimo e depressão	A autoestima e a confiança retornam
Comportamento obsessivo-compulsivo, adições	Tem poder próprio e vai atrás dos objetivos
Novo declínio na autoestima	É expansivo, criativo, espontâneo
Desespero e falta de autocuidado	Vivencia o amor-próprio
Conflitos crescentes	Capacidade para interdependência e intimidade



LEMBRE-SE

A recuperação da codependência exige manutenção permanente, dentro ou fora de um relacionamento. Esse é o motivo pelo qual as pessoas continuam em programas de mútua ajuda depois de terem abandonado um adicto ou deixado uma adição para trás. Somente depois de vários anos as mudanças e ferramentas da recuperação e saúde se tornam parte de você.

Mudanças Esperadas

O objetivo geral da recuperação é se tornar um indivíduo totalmente eficaz, capaz de viver uma vida autêntica. Isso significa que seus sentimentos, valores e comportamento são coerentes e que você fica tranquilo sozinho e em relacionamentos íntimos.

Examinando os quatro passos básicos

Sua jornada para a recuperação (e a organização deste livro) segue, basicamente, estes passos:

1. Construindo autoconhecimento

Para construir autoconhecimento, você ganha informação e sai da negação.

2. Curando sua relação consigo mesmo

Para curar sua relação consigo mesmo, você precisa se conhecer, curar a vergonha e as feridas do passado, construir a autoestima e descobrir o prazer — desenvolvendo passatempos, por exemplo.

3. Curando suas relações com os outros

Para curar suas relações com os outros, você abandona o foco nos outros (esse também é um pré-requisito para o Passo 2), aprende a ser assertivo, impõe limites e tem relacionamentos saudáveis.

4. Expandindo sua relação com o mundo

Indo atrás de paixões e objetivos mais significativos

A recuperação implica conhecer, valorizar, acreditar e se expressar livremente, em consonância com seus sentimentos e valores. Para isso, este livro aborda novas ferramentas de aprendizagem, atitudes e hábitos em relação a seus pensamentos, sentimentos, ações e autoestima, conforme listadas nesta seção. Considere acompanhar seu progresso ao trabalhar com os próximos capítulos e continue desenvolvendo sua recuperação. Acrescente os próprios objetivos ao seguir em frente.

Como você pensa

A primeira prioridade é elevar sua consciência, pensar e entender a codependência e a adicção, e também como cada uma delas afetou e continua afetando

sua família e sua vida. Objetivos cognitivos específicos incluem compreender sua separação dos outros, desprender-se e dar aos outros a dignidade de ser responsáveis por si, ao mesmo tempo em que assume responsabilidade por você mesmo. Objetivos permanentes são desenvolver consciência de seus pensamentos, valores, crenças, necessidades e comportamento, e reduzir preocupações obsessivas repetitivas, bem como diálogo interno negativo. Sua lista pode incluir o seguinte:

Entender a codependência (veja especialmente os Capítulos 2, 3 e 4).

Entender a adicção e sua dinâmica familiar (veja os Capítulos 4, 7 e 14).

Entender como a adicção pode ter afetado você (veja o Capítulo 7).

Sair da negação (veja o Capítulo 4).

Aceitar sua impotência diante da adicção (veja o Capítulo 12).

Entender e praticar o conceito de desapego (veja o Capítulo 12).

Conscientizar-se dos limites com os outros (veja os Capítulos 3, 14 e 15).

Adquirir consciência dos pensamentos, incluindo julgamentos de si mesmo e dos outros (veja o Capítulo 10); preocupações e medos (veja o Capítulo 12); racionalizações (veja o Capítulo 4) e fantasias e obsessões (veja os Capítulos 4 e 12).

Identificar suas necessidades e como satisfazê-las (veja os Capítulos 3, 8, 9 e 10).

Adquirir consciência de crenças e valores (veja o Capítulo 9).

Testar seus pensamentos e crenças em contraste com a realidade (veja os Capítulos 4, 7 e 9).

Desenvolver habilidades para tomada de decisões (veja o Capítulo 16).

Adquirir consciência de comportamento codependente (veja o Capítulo 3), incluindo agradar (Capítulo 2), manipular, controlar (Capítulo 9) e possibilitar.

O que você sente

Por não o terem ensinado a identificar seus sentimentos ou por seu ambiente da infância ter impedido a livre expressão deles, é provável que você nem sempre esteja ciente de seus sentimentos. Ter emoções é diferente. Codependentes podem chorar e sentir raiva, mas não são capazes de nomear um sentimento ou saber por que estão chateados. Normalmente, os codependentes sentem culpa pelos sentimentos negativos das pessoas e pensam que os outros os fazem se sentirem culpados ou nervosos.



Assumir responsabilidade por seus sentimentos, e não pelos dos outros, é um processo de aprendizado gradual, mas essencial. Objetivos importantes são: tornar-se capaz de identificar, nomear e expressar abertamente seus sentimentos. Isso pode ser um desafio se você não estiver habituado a chorar ou a se sentir vulnerável, mas é um passo saudável em direção à cura. Pessoas que estão sobrecarregadas de sentimentos precisam controlá-los e entendê-los. Em cada passo, você precisa ser capaz de expressar seus sentimentos para os outros de maneira adequada. Seus objetivos podem incluir:

Substituir desespero por esperança (veja os Capítulos 6, 11 e 17).

Identificar e aceitar seus sentimentos (veja o Capítulo 9).

Identificar e aceitar sentimentos sobre seu trabalho e sobre os outros (veja o Capítulo 9).

Fazer um diário de sentimentos (veja o Capítulo 9).

Conectar pensamentos, necessidades, sentimentos e atitudes (veja o Capítulo 9).

Distinguir os seus sentimentos dos sentimentos das outras pessoas (veja os Capítulos 3 e 12).

Assumir responsabilidade pelos próprios sentimentos (veja os Capítulos 3, 9, 10 e 12).

Não assumir responsabilidade pelos sentimentos dos outros (veja os Capítulos 3 e 12).

Compartilhar sentimentos em grupo ou com um terapeuta (veja os Capítulos 6 e 17).

Encarregar-se de sua raiva (veja os Capítulos 3, 8 e 11).

Lamentar suas perdas (veja o Capítulo 8).

Compartilhar seus sentimentos em relacionamentos pessoais seguros (veja os Capítulos 14 e 15).

Confortar a si mesmo quando tiver sentimentos negativos (veja os Capítulos 8, 10 e 11).

Sua autoestima

Sua autoestima reflete como você se sente a respeito de si mesmo. Ela intensifica ou prejudica seus relacionamentos, seu sucesso profissional, seus estados de espírito e sua sensação de bem-estar. Substituir vergonha e baixa autoestima por autorrespeito e autovalorização é o fundamento da recuperação (veja o Capítulo 10). Ir atrás de todos os objetivos descritos neste capítulo melhora

sua autoestima, mas você pode se beneficiar disso ao dar atenção específica ao seguinte:

Confrontar o diálogo interno negativo (veja o Capítulo 10).

Curar a vergonha (veja os Capítulos 3, 7 e 8).

Ser gentil consigo mesmo (veja os Capítulos 8 e 10).

Assumir responsabilidade pelas suas atitudes (veja os Capítulos 9, 10, 12 e 19).

Autoafirmar-se (veja os Capítulos 10 e 16).

Aceitar-se (veja os Capítulos 9 e 10).

Reduzir a culpa e perdoar-se (veja os Capítulos 10 e 19).

Satisfazer suas necessidades (veja os Capítulos 5, 8 e 9).

Compartilhar seus sentimentos em reuniões de mútua ajuda e na terapia (veja os Capítulos 6 e 18).

Confiar e amar a si mesmo (veja o Capítulo 10).

Ir atrás de objetivos (veja o Capítulo 16).

Encorajar-se e se dar prazer (veja os Capítulos 8 e 11).

O que você diz

Praticar a comunicação assertiva melhora seus relacionamentos e constrói a autoestima. Seus objetivos podem incluir os seguintes, abordados no Capítulo 13 e também nos outros capítulos indicados:

Ser honesto e direto.

Formular afirmações utilizando o “Eu”.

Assumir posicionamentos.

Aprender a não reagir (também no Capítulo 12).

Conscientizar-se da comunicação abusiva (também no Capítulo 3).

Impor limites e dizer não.

Ser capaz de resolver problemas em seus relacionamentos.

Lidar com conflitos.

O que você faz

Há uma máxima no AA: “Tome uma atitude, e os sentimentos virão em seguida.” Seus pensamentos e sentimentos determinam seu comportamento, mas as atitudes também mudam seus pensamentos, crenças e sentimentos. Ler sobre a codependência e entendê-la, e também compreender como você se tornou codependente, é importante, mas assumir riscos e se comportar de maneira diferente faz você se entender e o transforma. Tomar uma atitude não significa entrar com tudo para “consertar” um problema. Isso complica a situação e impede que as coisas funcionem naturalmente. Há outra frase — quase oposta à que se diz no Al-Anon: “Não saia agindo, sente-se aqui.” É necessário coragem e força para fazer o oposto do que você normalmente faz e para conter o comportamento habitual. Objetivos práticos incluem comunicar-se de maneira diferente e impor limites. Eles também incluem as seguintes atividades:

Fazer um diário (Capítulo 9).

Participar de reuniões de mútua ajuda e/ou orientações (veja os Capítulos 6 e 18).

Não ser permissivo (veja os Capítulos 3 e 12).

Praticar o desapego e cuidar da própria vida (veja o Capítulo 12).

Estabelecer uma prática espiritual (veja o Capítulo 11).

Desenvolver um comportamento interdependente (veja os Capítulos 14 e 15).

Desenvolver passatempos e interesses (veja os Capítulos 11 e 16).

Tomar uma atitude para satisfazer suas necessidades (veja os Capítulos 8, 9 e 12).

Definir e ir atrás de objetivos (veja o Capítulo 16).

Construir relações acolhedoras (veja os Capítulos 6, 11 e 17).

Recorrer à ajuda quando estiver sofrendo (veja os Capítulos 6 e 17).



LEMBRE-SE

Não fique desanimado se não conseguir alcançar alguns desses objetivos. Muitos se manifestam nas fases intermediária e final da recuperação. Você está em uma jornada — uma aventura maravilhosa, às vezes dolorosa, mas feliz de autodescoberta.

Cap. de Amostra