

# Codependência

# Origem da Palavra...

A **palavra** surgiu no fim da **década de 70**

Coacoólicos/ não alcoólicos/ para alcoólicos

**Minnesota** – o **coração** de programas de **tratamento** de dependência química e dos **doze Passos**.

# Codependência

“ Nome novo para um **jogo antigo**”

**1940** – Fundação do **AA**

Formação de um **grupo de pessoas** que conviviam com os alcoolistas.

# Codependência

Definição da época...

1979 – Pessoas em que a vida se tornou incontrolável como resultado de viverem num relacionamento comprometido com um alcoolista.

# Codependência

---

A definição foi se expandindo...

# Codependência

A definição foi se expandindo...



# Codependência

**Mais grupos de pessoas pareciam possuí-la:**

- Filhos adultos de alcoólicos;
- Relações com pessoas mentalmente perturbadas, com doenças crônicas, ou irresponsáveis;

# Codependência

**Mais grupos de pessoas pareciam possuí-la:**

- Pais de crianças com problemas de comportamento;
- Enfermeiros, assistentes sociais, e outras profissões de ajuda aos outros...



# Codependência

Por fim...

Os próprios dependentes de drogas perceberam que eram codependentes antes mesmo de se tornarem dependentes da substância!

# Codependência

Codependentes começaram a surgir por toda parte!

## **Denominador comum:**

Ter-se um relacionamento...  
pessoal ou profissional, com pessoas  
perturbadas ou dependentes.

# Codependência

## Lei do silêncio!

**Proíbe** a discussão do problema /**expressão aberta** dos sentimentos.

**Não** se permite uma comunicação honesta e direta/  
**Não** se pode confiar em outras pessoas e em si mesmo/  
**Se constrói** expectativas irrealistas



**LEI DO SILÊNCIO**

# Conceitos...

## Codependente é...

“ Uma pessoa que tem deixado o comportamento de outra afeta-la, e é obcecado em controlar o comportamento dessa outra pessoa.”

Melody Beattie

# Codependência

## A outra pessoa ...

Criança, adulto, namorado, o cônjuge, irmão,  
irmã, avô, avó, pai, mãe, cliente, paciente,  
melhor amigo...

Pode ser dependente de drogas, fisicamente ou  
mentalmente doente, uma pessoa normal que  
esteja deprimida...

# Codependência

O **centro** da atenção e recuperação **não está**  
**na outra pessoa...**

Está no codependente... Que é **obsessivo em**  
**ajudar, controlar, tomar conta...**

Faz tudo isso e sente muita **raiva e culpa**

# Codependência

“ Kristen é casada, tem dois filhos pequenos e não sabe de nenhum problema de alcoolismo ou desordens compulsivas em sua família, próxima ou distante. Mas mesmo assim se denomina codependente. Seu problema, diz ela, é que os humores de outra pessoa controlam suas emoções; e por outro lado ela tenta controlar as emoções deles.

# Codependência

Se meu marido está feliz e eu me sinto responsável por isso, então sou feliz. Se ele está aborrecido, sinto-me responsável por isso também. Fico ansiosa, desconfortável e aborrecida até que ele se sinta melhor. Tento fazê-lo sentir-se melhor. Sinto-me culpada se não consigo.”



# Codependência

**As vezes a codependência é a resposta de uma pessoa ao alcoolismo de outra;**

**Outras vezes não!**

**Cada codependente tem uma experiência singular, decorrente de sua situação, de sua história e de sua personalidade.**

# Codependência

É uma **doença**?

Alguns especialistas dizem que **não**.

Que é uma **reação normal** e **pessoas anormais**

# Codependência

É uma **doença?**

Alguns especialistas dizem que **não**.

Que é uma **reação normal** e **peessoas anormais**

**Sim**

Uma doença **crônica e progressiva**.

Os **codependentes** precisam de pessoas **doentes a sua volta** para serem **felizes de maneira não saudável**.

# Codependência

A codependência **talvez não seja uma doença,**  
mas **pode fazer da pessoa um doente.**  
E **contribuir** para que as pessoas em sua **volta**  
**continuem doentes.**

# Codependência

É um **padrão de vida**

Aprendido obviamente, como a **melhor forma**  
de **defender o ego** durante a vida.

Começamos a nos comportar dessa maneira  
para **proteger a nós mesmos** e para satisfazer  
as nossas necessidades.

# Codependência



# Codependência



**Reagimos!!!  
Reagimos por medo e ansiedade!  
Medo de que?**

# Codependência

Reagimos sem pensar honestamente sobre o **porque** fazemos e **como** fazemos.

Nossas emoções e nossos comportamentos são controlados e disparados a tudo a nossa volta.

Permitimos que os **estímulos** nos digam o que fazer, perdemos o controle e somos **controlado**.



# Codependência

Processo de aceitação...estágios:

## **1º Negação –**

Estado de choque, dormência, pânico, recusa geral em reconhecer a realidade.

Fingimos que a situação não está acontecendo.

Sentimentos: Medo e ansiedade

“Não, não pode ser!” “Não é grande coisa”

“Não me importo”

# Codependência

## 1º Negação –

Fuga mental – sono, ideias fixas,  
comportamentos compulsivos para manter-se  
ocupado.

Respostas emocionais incoerentes

Repressão e racionalização

“Negação não é mentir; é não permitir a si  
mesmo saber qual é a realidade”.

# Codependência

## 1º Negação –

“É um instinto e uma reação natural à dor, à perda e a mudança. Ela nos protege. Guarda-nos dos reveses da vida até que possamos juntar nossos outros recursos para lidar com isso.”

# Codependência

## 2º Raiva –

Se estamos negando uma situação, não chegamos a aceitação da realidade.

Isso gera raiva.

Momento que devemos cuidar com os confrontos – pode ser destrutiva ou autodestrutiva

# Codependência

## 3º Negociação –

Nos acalmamos e tentamos fazer uma negociação com a vida, conosco, com outras pessoas ou com Deus.

Tentamos não só adiar o inevitável, mas tentamos evita-lo.

# Codependência

## 4º Depressão –

Nos damos conta que a negociação não funcionou e estamos exaustos com os esforços para nos defender da realidade.

A realidade é que com todo esse processo ficamos tristes. Tentamos evitar isso a qualquer custo.

# Codependência

## 4º Depressão –

É a hora de chorar, “baixar as guardas.”  
Reconhecimento dos próprios limites,  
fragilidades e vulnerabilidades.

# Codependência

## 5º aceitação –

Depois de fechar os olhos... gritar...espernear e negociar...finalmente sentimos a dor e chegamos aos estado de aceitação.

Não pode ser confundida com um estágio feliz. É quase uma ausência de emoções, como se a dor tivesse passado e a luta acabado



# Codependência

## 5º aceitação –

Ficamos em paz com as coisas como são.

Aceitamos nossa perda por maior ou menor que seja. Nos ajustamos e nos reorganizamos.

Estamos confortáveis com nossas circunstâncias e crescemos com esta experiência.

É o processo do perdão, de cura e a maneira que Deus trabalha em nós.

# Codependência

Os estágios não são estáticos, se comunicam entre si e se interligam. Importante é se familiariza-se com esse processo.

Não importa a velocidade que passamos por esses estágios, o importante é atravessá-los.

“ A única maneira de sair é atravessando ”

# Aceitação

“...Se eu puder aceitar quem sou, o que sinto, as coisas que fiz – se aceitar isso gostando ou não de tudo – então posso aceitar a mim mesmo.

Posso aceitar minhas falhas, minhas dúvidas, a falta de autoestima. E quando aceitar isso tudo, colocar-me-ei de frente com a realidade em vez de relutar em aceita-la.

# Aceitação

Não estou mais revirando minha consciência para manter as decepções sobre minha atual situação. E assim, limpo os primeiros passos para o fortalecimento.

Enquanto não pudermos aceitar o fato de que estamos em algum determinado momento de nossa existência...

# Aceitação

Enquanto não conseguimos permitir a nós mesmos estar totalmente conscientes da natureza de nossas escolhas e ações, enquanto não pudermos admitir a verdade em nossa consciência, não conseguiremos mudar”

# Referência

Beattie, Melody

**Codependência nunca mais/ Melody Beattie;**

Tradução: Marília Braga – 18º ed. Rio de

Janeiro: *BestSeller*, 2015