

SOBRE A CODEPENDÊNCIA

Dr. Laís Marques da Silva.

Ex-Custódio e Presidente da JUNAAB.

Por um lado, é tanto um conceito psicológico como, por outro, uma importante condição humana, desconcertantemente muito comum. É também uma valiosa moldura para avaliar e tratar a família disfuncional que rodeia os dependentes químicos.

O co-dependente é alguém que deixou que o comportamento de uma outra pessoa o afetasse e que, obsessivamente, procura controlar o comportamento daquela pessoa. Compreende um modo de pensar, sentir e comportar-se em relação a si e aos que causam dor.

O comportamento do co-dependente ou os seus hábitos são autodestrutivos. Reagem em relação a pessoas que se destroem ao mesmo tempo destruindo a si mesmos. São levados a manter relações destrutivas e que não funcionam adequadamente. Esse comportamento impede o encontro da paz e da felicidade em relação à pessoa mais importante nas nossas vidas - nós mesmos. Compromete o comportamento da única pessoa que podemos controlar - nós mesmos e também da única pessoa que podemos mudar - nós mesmos. E essa pessoa precisa de ajuda.

Olhemos para um conjunto de fatos simples relacionados à co-dependência:

1. Um dependente químico raramente vive isolado;
2. Usualmente, o dependente tem um facilitador;
3. O dependente usualmente afeta de modo adverso a esposa, os filhos e os outros membros da família, além dos companheiros de trabalho e dos relacionamentos sociais e
4. A maioria das famílias de dependentes químicos exhibe um padrão possível de ser reconhecido e previsível de comportamento.

Do exposto, concluímos que a co-dependência é algo muito real e que as pessoas afetadas necessitam de socorro, de cuidados, de uma terapia. Além do mais, para se ter sucesso no tratamento do dependente químico é preciso não ignorar o co-dependente que, invariavelmente, o acompanha.

Alguns traços podem ser identificados nos co-dependentes como:

1. Investem continuamente na habilidade de controlar a si e aos outros em face das sérias conseqüências adversas do convívio com o dependente químico;
2. Assumem a responsabilidade pelas necessidades dos outros e excluem a si próprios;
3. Apresentam ansiedade e distorção, nos limites da intimidade e da separação;
4. Envolvem-se nas relações com portadores de desordem da personalidade, com dependentes químicos, com outros dependentes ou outras pessoas com distúrbios dos seus impulsos;
5. Podem ser ou não vítimas de abuso físico ou sexual repetitivo;
6. Podem apresentar doenças médicas relacionadas ao estresse e
7. Permanecem numa relação primária com uma pessoa que abusa de alguma substância durante, pelo menos, dois anos sem procurar por ajuda.

Não há dúvida de que o co-dependente sofre na sombra da adição.

São sintomas de dependência:

1. NEGAÇÃO. O co-dependente nega que o problema exista criando freqüentes desculpas para o dependente;
2. COMPORTAMENTO COMPULSIVO. O co-dependente tenta de tudo, como: alimentação, fumo, sexo, trabalho, etc que possa aliviar o estresse e os sentimentos de culpa e de rejeição;
3. SENTIMENTOS REPRIMIDOS. O co-dependente é portador de dor emocional e de culpa;
4. BAIXA AUTO-ESTIMA. O co-dependente, que vive num ambiente doloroso, sofre com a falta de auto-estima e
5. COMPLICAÇÃO MÉDICA. Podem ocorrer doenças respiratórias, cardíacas e hipertensão arterial.

O tratamento do co-dependente está voltado para a sua estratégia mal adaptada para lidar com o mundo. O tratamento

pode significar a diferença em viver uma vida cheia de reação ou uma vida de ação.

A família é um sistema com cada membro desempenhando um papel em relação aos demais. Quando a droga causa alterações no comportamento de um membro da família, isso afeta todos os demais membros da família. O equilíbrio é desfeito e os seus membros se adaptam para enfrentar as mudanças. O foco das atenções vai para o usuário da droga, o que torna pior o problema. Todos os membros da família começam a compartilhar de comportamentos doentios porque todos são parte do mesmo sistema, do grupo familiar.

O medo e a vergonha da família do usuário da droga podem levar ao problema da negação. Culpar a si ou a outro membro da família é errado porque ninguém causa o abuso da droga. Os membros da família ficam aborrecidos porque perderam, em parte, a sua antiga vida e sentem raiva em relação aos outros.

CUIDAR

O co-dependente pode:

1. Pensar e sentir-se responsável pelos outros, pelos seus sentimentos, pensamentos, ações, escolhas e, finalmente, pelo seu destino;
2. Sentir ansiedade, pena e culpa quando outra pessoa tem um problema;
3. Sentir-se compelido e quase forçado a ajudar a resolver o problema, oferecendo conselhos não desejados, dando sugestões, etc;
4. Sentir-se raivosa quando a sua ajuda não resulta em nada;
5. Antecipar as necessidades dos outros;
6. Questionar porque os outros não querem fazer o mesmo por ela;
7. Surpreender-se dizendo sim quando querem dizer não, fazendo coisas que realmente não querem fazer, fazendo mais do que a sua parte, fazendo coisas que as outras pessoas são capazes de fazer por elas mesmas e
8. Pensar que é mais fácil sentir e expressar raiva acerca de injustiças feitas aos outros, mais do que as injustiças feitas a elas mesmas.

BAIXA AUTO-ESTIMA

O co-dependente tende a:

1. Ficar com problemas, reprimido ou disfuncional;

2. Negar que a sua família esteja mal, reprimida ou disfuncional;
3. Culpar-se por tudo;
4. Assumir o controle de tudo, incluindo a maneira de pensar, sentir, olhar, agir e comportar-se;
5. Tornar-se raivoso, defensivo e indignar-se quando alguém critica o co-dependente, sendo que, usualmente, faz isso em relação a si mesmo;
6. Rejeitar elogios ou louvor;
7. Sentir-se deprimido por falta de elogios ou louvor;
8. Pensar que não são suficientemente bons;
9. Sentir rejeição;
10. Pensar de modo muito pessoal;
11. Ser vítimas de abuso sexual, físico ou emocional, de negligência, abandono;
12. Sentir-se como vítimas;
13. Dizer que não podem fazer tudo;
14. Ter uma porção de "devias";
15. Sentir muita culpa;
16. Ter sentimento de valor por ajudar outros e
17. Sofrer forte sentimento de perda de auto estima, de desconforto, de ter falhado diante das falhas dos outros ou ainda diante dos seus problemas.

REPRESSÃO

Muitos co-dependentes podem:

1. Permitir ser quem é;
2. Parecer rígidos e controladores e
3. Afastar sentimentos e pensamentos por se sentirem culpado.

OBCESSÃO

O co-dependente tende a:

1. Sentir-se terrivelmente ansioso acerca de problemas ou pessoas;
2. Pensar e fazer muito acerca de outra pessoa;

3. Perder o sono com problemas relacionados ao comportamento dos outros;
4. Checar as pessoas e
5. Focar toda a sua energia nos problemas dos outros.

CONTROLANDO

Muitos co-dependentes:

1. Vivenciam situações com pessoas que estão fora de controle, causando no dependente tristeza e desapontamento;
2. Não lidam com o seu medo de perda de controle;
3. Pensam que sabem melhor como as coisas deviam ser e como as pessoas deviam se comportar;
4. Tentam controlar os acontecimentos e pessoas pela impotência, culpa, coerção, ameaças, dando conselhos, manipulando, ou dominando e
5. Falham, eventualmente, nos seus esforços para provocar a raiva nas pessoas.

NEGAÇÃO

O co-dependente tende a:

1. Ignorar os problemas ou pretender que não estejam acontecendo;
2. Querer que as circunstâncias não fossem tão ruins como são;
3. Dizer a si mesmas que amanhã será melhor;
4. Manter-se ocupados de modo que não possam pensar nas coisas;
5. Tornar-se compulsivos em relação ao trabalho;
6. Comer demais;
7. Gastam compulsivamente e
8. Pretender que as coisas não estejam acontecendo.

DEPENDÊNCIA

Muitos co-dependentes:

1. Não se sentem felizes, contentes, ou em paz consigo mesmos;
2. Procuram a felicidade fora deles mesmos;

3. Agarram-se em quem ou no que pensam que pode prover felicidade;
4. Não se amam;
5. Procuram desesperadamente por amor e aprovação;
6. Frequentemente procuram o amor de pessoas que são incapazes de amar;
7. Centram a sua vida em torno de outra pessoa;
8. Procuram relacionamentos para dar curso aos seus bons sentimentos;
9. Não acreditam que podem tomar conta delas mesmas e
10. Sentem-se embaraçados nos seus relacionamentos.

COMUNICAÇÃO POBRE

Os co-dependentes frequentemente:

1. Culpa;
2. Ameaçam;
3. Fazem coerção;
4. Não dizem o que querem;
5. Não querem o que dizem;
6. Não sabem o que querem;
7. Tentam dizer o que eles pensam que agradará a outra pessoa e
8. Eliminam a palavra não do seu vocabulário.

LIMITES MAL DEFINIDOS

Os co-dependentes frequentemente:

1. Dizem que não vão tolerar certos comportamentos dos outros;
2. Gradualmente aumentam a sua tolerância até que não possam tolerar fazer coisas que eles diziam que nunca fariam;
3. Permitem que os outros os machuquem;
4. Questionam por que eles ferem tanto;
5. Finalmente ficam raivosos e
6. Tornam-se totalmente intolerantes.

FALTA DE CONFIANÇA

Os co-dependentes:

1. Não confiam em si mesmos;
2. Não acreditam nos seus sentimentos;
3. Não confiam nas suas decisões;
4. Não confiam nas outras pessoas;
5. Tentam confiar em pessoas não confiáveis;
6. Pensam que Deus os abandonou e
7. Perdem a fé e a confiança em Deus.
- 8.

RAIVA

Muitos co-dependentes:

1. Sentem muito medo, dor e raiva;
2. Vivem com pessoas que tem muito medo, dor e raiva;
3. Tem medo da sua própria raiva;
4. Tem medo da raiva dos outros;
5. Pensam que as pessoas irão embora se a raiva entra em cena;
6. Tem medo de causar raiva nas outras pessoas e
7. Reprimem os seus sentimentos de raiva.

PROGRESSÃO

Nos últimos estágios da co-dependência, o co-dependente pode:

1. Sentir-se letárgico, deprimido, retirado e isolado;
2. Ter uma perda completa da rotina diária e da sua estrutura;
3. Abusar ou negligenciar os seus filhos e outras responsabilidades e
4. Sentir-se sem esperança.

Sem a ajuda externa, a família não tem o conhecimento nem a perspectiva necessária para se recuperar da doença. O dependente pode conseguir o tratamento de que necessita, mas a família necessita do seu próprio tratamento a fim de superar a sua patologia.

Não importando que o dependente aceite ou não o tratamento, é importante para os membros da família aprender como lidar como o

problema e o estresse causado pelo abuso da droga. A unidade familiar pode ser ajudada e se recuperar, a despeito da relutância do dependente. Em realidade, o co-dependente recebendo tratamento freqüentemente faz com que o dependente também o procure. O tratamento da família de um co-dependente é uma intervenção muito importante para o propósito de fazer com que o adito aceite tratamento para o seu problema.

É importante o desligamento para a família. É desligar-se do comportamento do dependente e separá-lo da sua pessoa. Se os membros da família ajudam a pessoa a evitar as conseqüências da adição, isso ajudará o dependente a negar o problema com as drogas.

Muito da recuperação consiste em encontrar e manter um equilíbrio em todas as áreas das suas vidas. Temos que não ir muito longe em direção a qualquer lado ao medir responsabilidades nossas e dos outros. Temos que equilibrar as nossas necessidades emocionais com as nossas necessidades físicas e espirituais. Temos que balancear, dar e receber; encontrar a linha divisória entre deixar acontecer e assumir a nossa parte. Temos que aprender a resolver problemas e a aprender a viver com problemas não resolvidos. Muito da raiva vem de viver com problemas não resolvidos e tendo que conviver com a raiva causada pelos problemas não resolvidos e tendo coisas que não aconteceram como esperávamos. Necessita encontrar um equilíbrio entre deixar rolar as nossas expectativas e lembrar que somos importantes, pessoas de valor e que merecem ter vidas decentes.