**DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: um transtorno que impede o crescimento social, intelectual e emocional e aplaca prejuízos pessoais**

***Texto elaborado em divulgado em Santa Maria do Uruará em outubro/novembro de 2023***

Por: Sydney Pinto do Santos[[1]](#footnote-1)

Muitas vezes, claro, àqueles que tem convivência ativa com seus companheiros ou cônjuges, não se sentiu à vontade de consultar os mesmos para definir coisas simples, ou mesmo pedir uma sugestão, sem haver tanta necessidade para tal realização. Porém, algo no interior de que porventura solicitou esta opinião, dizia que era necessário por uma questão de ética, respeito, consideração e outros aspectos fundamentados na boa convivência harmoniosa entre os pares. A chamada faca de “dois gumes”.

Porém, deve-se perceber, que muito se tem exagerado na dose, quando a consulta se torna corriqueira e são em situações banais, fúteis e desnecessárias, pois como se estivesse pedindo permissão para se obter um resultado ou ainda para encaminhar algo na própria decisão que em tese deveria ser de mero caráter particular.

Assim, as pessoas acabam por vezes, ou por esta dependência, de querer e tentar esclarecer tudo ao outro, alguns aspectos, que por ora mais atrapalham do que ajudam. Para tanto para si, como a outra parte, como por exemplo:

1 – Incapacidade de mobilizar suas próprias ações e habilidades;

Às vezes a dependência emocional chega a tal ponto que, para se ter uma aprovação de si mesma, não levando culpa por algo que poderá dar errado, deve ter a aprovação de outro lado, mesmo que o sentido não fosse o resultado não fosse aquele. Logo, este tipo de indivíduo, dificilmente consegue dar um passo por conta própria, visto que seus “laços” estão integrados na aprovação de outra parte. E caso, isto não ocorra, é possível que depois, um sentimento de culpa por vir aflorar ou mesmo chagando a ser um “pecado” por que assim não o fez.

2 – Sustentar que, o outro lado faz parte de tudo, inclusive nas tomadas de decisões;

Nossas decisões, são costumeiras, corriqueiras e mesmo pontuais, dependendo muito dos fatos, das circunstâncias e eventuais atos ocorridas, e que, exigem muitas vezes uma reação ou atitude imediata. Porém, como muitos estão atrelados ou vinculados a este sentimento de expressar-se sempre ao alheio, mesmo que este alheio seja a companheiro (a), tende a levar as decisões para se tomar juntos, que a outra parte dê de alguma forma seu palpite. Em outras palavras, situações que necessitavam de uma resposta rápida ou imediata, acabam retardando porque a participação da outra parte deve existir, e se não existir não completude ou ainda esta aparente aprovação em tudo o que se “coloca à mesa”.

3 – Cria-se uma dependência viciosa e as vezes destrutiva;

Por outro lado, ou mesmo, dentro desta relação de dependência demasiadamente excessiva, o indivíduo que sofre deste distúrbio, se ver apagado, sem chama; pois, se acostumou tanto a aprovar as ações da outra parte que acaba se sentido uma pessoa sem função, sem importância quando não ocorre a consulta feita pelo seu parceiro. Assim, aumenta até a desconfiança, já que passa a acreditar que não há mais importância na relação ou que seu papel de “analista” foi substituído; o que acarreta no “pretenso” abandonado, uma carência profunda, a qual possibilita algumas intervenções de um profissional terapeuta ou psicólogo, visto que abrange as inquietudes emocionais, assim podendo gerar outras modalidades de síndromes mais graves, inclusive com aparecimento de depressão e ansiedade.

4 – Empobrece seu ritmo de desempenho e determinação própria;

A pessoa que sofre com a dependência emocional, vai aos poucos se desgastando, inclusive na sua produção seja ela pessoal ou profissional, pois passa a perceber que toda tomada de decisão não está atrelada a sua vontade própria ou ainda as suas expectativas, mas a uma expectativa alheia, o que consiste em dizer que se encontra com as mãos atadas, visto esta falta de atitude própria ou de iniciativa individualizada.

Claro, que nascemos sozinhos, a não ser pela presença essencial dos pais e outros familiares mais próximos os quais nos dão a devida atenção por muito tempo, que além da atenção, também os cuidados e segurança; e que, talvez esta segurança seja o fator inconsciente que promova a existência de alguém no futuro a qual tenha tempo e disponibilidade de lhe assistir quase que em tudo que se deve apreciar antes de executar.

5 – Mistura capacidade própria com habilidade alheia;

A doação dos aspectos de vivência e da disponibilidade do indivíduo poderia ser vistas como uma das características individuais intransferíveis, imutáveis e capaz de se manter intactas ao seu possuidor. Pois caso passe para o lado alheio, a pessoa se ver presa ao passo que transfere esta disposição ao outro.

A capacidade do doador vai ficando cada vez mais paralisada, ao ponto que o outro percebe que sem ele não há andamento das coisas e claro, das decisões a serem tomadas sobre elas. É uma tomada de poder do outro lado, para que assim possa satisfazer seu ego, seus caprichos ou mesmo desejos que em certas situações só atendem a um lado, e não os dois, como seria o adequado.

6 – Permite que seu espaço de empreendedorismo seja afetado, por sua própria negligência;

Um dos aspectos impactados da pessoa é seu espaço empresarial, de investimento ou de empreendedor; pois, a sua dependência é tão forte que, para quaisquer tomadas de decisões ou aplicações, tem em mente que para dar certo aquilo que planejou ou que precisa ser encaminhado dentro do espaço profissional, precisa consultar a outra parte; ou ainda pior, precisa de uma sugestão paralela, mesmo que esta sugestão seja a mesma que seria aplicada.

Portanto, a pessoa, mesmo acreditando que tem uma independência profissional ou de investimento, mas que possui uma dependência emocional profunda em relação a outra pessoa, corre, muitas vezes de ver seus projetos irem de água abaixo, pelo fato de não acreditarem na sua tomada de decisão ou mesmo que não se sinta completo se não tiver o palpite daquele que, embora alheio a estes fatos, precisa está vinculado de alguma forma na decisão. O que, pode levar a ruína ou acabar não dando certo. Pois, questões profissionais devem der pautadas dentro da temática profissional e especializada, não dentro dos laços amorosos ou afetivos.

7 – Empodera o ego alheio, mas do que o permissível;

Quando, uma pessoa observa que, sempre a outra parte se comporta de maneira muito apegada ou ainda que não tem a aptidão de se lançar independente em sua tomadas de decisões, sejam aquelas mais simples e corriqueiras do dia a dia, ou que não carecem de nenhuma sugestão, passa a então a usar este “expediente” como processo em benefício próprio, assim, subjugando as vontades alheias, ou mesmo impedindo o outro de crescer como deveria; um crescimento que poderia ser comungado em benefício dos dois, e não apenas de um; já que o outro apenas deveria participar passivamente.

Então, aí que aparece de maneira explícita, o perigo, pois não são situações observáveis por àquele que está sendo subjugado; já que o mesmo não consegue olhar com mais amplidão ao seu redor, e muito menos detectar os pequenos detalhes que são, em tese, nocivos. Portanto, elogios, fortalecimento pela admiração exacerbada ou algo assim, o que não acontecia antes, podem demonstrar que algo está andando errado. E que precisa, não serem levados como meras proposituras para o engrandecimento da outra parte, mas como algo que não está exposto, e, assim demonstrar que há outros interesses escusos e implícitos de quem não está sob a dependência emocional.

8 – Desgasta, em vez de aumentar, sua capacidade e produtividade individual.

Embora parecida com algumas colocações anteriores, esta se define como o “travamento” mais profundo da pessoa que está sob a pressão da dependência emocional. Se sente fraca, impotentes, e muitas vezes sem energia para agir em pequenas coisas, as quais eram de uma maneira clara, fúteis, em relação a outras mais profundas.

A pessoa passa a não ser mais dinâmica, nem criativa, e muito menos constante nas atividades, pois a sua falência como ser humano está na decisão suprema de se doar ao outro lado, tanto quanto a sua liberdade, sua disponibilidade e seu espaço. Geralmente isto acontece em relacionamentos em que geralmente um depende emocionalmente do outro, quando passa a idolatrar, em vez de gostar. Se despreza e se diminui em detrimento ou benefício do outro.

Logo, tudo o que poderia ser comungado pelos dois, que poderia ser atribuído aos dois, ou mesmo que tivessem mérito em conjunto, passa a definir uma única pessoa; o que muitas vezes, àquela que em nada colaborou ou investiu de maneira sólida na construção dos diversos espaços de vivência, fosse pessoal, profissional, familiar, financeiro e conjugal.

**Considerações Complementares**

Todos estes fatores expostos de uma forma didática, podem ser um sinal de que alguma coisa anda errada nas relações conjugais ou maritais, e que devem ser analisadas e revisadas pelo indivíduo, o qual muitas muitas vezes, pode até agir sem pensar, sem dar conta que está promovendo algo, até contra si mesmo, e não ajudando em nada, no seu crescimento como pessoa, e muito menos no crescimento da outra parte.

Logo, a dependência emocional deve ser entendida como um modelo de transtorno que surge logo após, um depois de algum tempo que o relacionamento se configura e se estabelece na relação marital. E que surge de uma forma proposital, ou elencada por necessidades de “prender” o outro a sua vontade, de maneira desonrosa, desrespeitosa e ainda expressada no interesse próprio e único.

Geralmente, são mulheres, que são as principais vítimas deste “enredo” maléfico, pois às vezes se veem atreladas a viver em função de um marido que não se mobiliza para o crescimento mútuo, mas apenas viver em função do “amor” dedicado pela outra pessoa. Desta forma, existem ainda as necessidades, que entre outras coisas, são colocadas no contexto, os filhos, a morada, a dependência financeira, a paixão, entre outros vínculos que beiram o absurdo; porém, tem apenas um propósito, o enfraquecimento de outra parte, e assim a subordinação da vontade alheia.

Em tese, as questões costumeiras e corriqueiras, se tornam viciosas e cheio de permissividade por algum do membro da relação, o qual utiliza desta situação para se dar “bem” e assim colocar o outro sob sua custódia e permissão contínua. Sendo esta permissão continua a chamada “Dependência Emocional”, que entre muitos outros objetivos tem a função de tornar o outro inoperante, e assim sujeito à vontade alheia. Muitas vezes travada em uma guerra silenciosa, travada no âmago do espírito de quem se deixa levar por promessas infundadas ou que não tem segurança em seu próprio ego, o que leva a enfraquecer ainda mais, podendo com isto provocar e possibilitar o surgimento de transtornos ainda mais maléficos à saúde, como o surgimento da insegurança, do medo exacerbado, aparecimento da ansiedade, assim como da depressão e fobias afins.

1. Terapeuta TRG (Terapia de Reprocessamento Generativo) – Formado pelo Instituto Brasileiro de Formação de Terapeutas e pelo IEFT.

   Pedagogo da rede pública de ensino do Município de Prainha.

   Professor efetivo do ensino fundamental do Munícipio de Prainha – Pará, desde 1998. [↑](#footnote-ref-1)