

Veículo: UOL Universa

Data: 16.04.2019

Editoria: Relacionamentos

Link: [Clique aqui](#)



Relacionamento: o que vocês sentem um pelo outro é amor ou dependência?



Dependência emocional

Imagem: Getty Images

Heloísa Noronha
Colaboração para Universa
16/04/2019 04h00

A necessidade de ter alguém ao lado pode, em muitos casos, ser confundida com amor. Quem vive a relação raramente se dá conta disso, mas a dependência emocional costuma ditar o rumo do dia a dia. Normalmente, é manifestada apenas por um dos dois. Porém, o par atua como codependente, já que reforça, mesmo que sem intenção, a dependência do outro.

Segundo o psicólogo Alexandre Bortoletto, Trainer e Master Practitioner na SBPNL (Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística), o amor está relacionado com troca justa no relacionamento, ou seja, vivemos com o outro e não para o outro.

Continua...

"Na dependência, o equilíbrio emocional depende do outro e não de si mesmo. Assim, para sentir felicidade e realização, o parceiro depende, sempre, de como o outro irá se comportar, perdendo, assim, [a individualidade e a liberdade](#)", explica, salientando o aspecto destrutivo para os envolvidos.

De acordo com a psicóloga Aline Saramago, do Rio de Janeiro (RJ), o amor é uma atitude mais livre, de escolha e empenho. "As pessoas desejam estar juntas e se doam sem esperar uma recompensa. Há prazer no encontro e no companheirismo. O amor mantém uma unidade sem sufocar, manipular ou ameaçar", completa.

Em geral, as pessoas que entram em relacionamentos codependentes tem algumas características que chamam a atenção. [A dificuldade para tomar decisões é uma delas](#), conforme a experiência clínica do psicólogo Yuri Busin, diretor do CASME (Centro de Atenção à Saúde Mental Equilíbrio), de São Paulo (SP).

"A opinião do outro passa a ser necessária para tudo, até mesmo para as escolhas mais simples. Com isso, a pessoa acaba perdendo a autonomia e a própria iniciativa", conta.

A partir daí, o ponto de vista do par é mais importante --inclusive quando há um confronto de ideias. "O dependente emocional passa a acreditar que o outro está sempre correto e sua opinião, errada. É comum também que essa pessoa não confie no que está pensando ou sentindo. Isso faz com que seja ainda mais difícil tomar decisões concretas, trazendo muita insegurança", pontua Yuri.

[A necessidade de agradar o outro](#) e o [medo da rejeição](#) completam o quadro de "sintomas" da dependência, tornando o relacionamento doente. Mesmo que, em princípio, haja afeto genuíno, ele acaba sendo suplantado pela discrepância de poder na relação.

Continua...

Para os especialistas, a codependência pode virar amor, sim, desde que bem trabalhada. "Podemos extrair aprendizado dela", fala Alexandre. "Todas as experiências, boas ou não, podem ser aprendidas para criar melhores escolhas no futuro. Aprender a transformar codependência em amor será um aprendizado para o resto da vida e, com certeza, trará bons frutos para o casal", salienta.

Na opinião de Aline, a codependência é fruto de um amor que se desestruturou, foi transformado, virou do avesso. "Pode virar amor desde que cada um se ame e ame o outro livremente, aprendendo a lidar com as suas limitações de uma forma mais saudável. Para isso, o problema precisa ser compreendido e tratado", afirma.

Estratégias para lidar com a dependência emocional

O psicólogo Yuri Busin sugere algumas ações para começar a enfrentar o problema:

Tente voltar a sua atenção para você

O primeiro passo é perceber que se está passando por um período de dependência emocional, notando os sintomas. Com isso, a pessoa pode passar a voltar as suas emoções para ela mesma, passando a perceber quem é de verdade.

Assim, será mais fácil perceber quais são os seus próprios desejos, o que gosta de fazer, quais são as situações saudáveis e as não saudáveis. Além disso, é interessante evitar aceitar tudo que o outro diz, trazendo mais seletividade para o comportamento (tanto o próprio como o do outro).

Continua...

Tente diferenciar o que é seu e o que é do outro

Em alguns relacionamentos, em especial os de longo prazo, passa a ser difícil fazer uma separação entre as pessoas, principalmente, se existe uma situação de dependência. Por isso, é importante aprender a separar o que é seu e o que é do outro, tanto na questão material como nos aspectos emocional e comportamental.

Perceba que você não precisa do outro

Essa pode ser uma das coisas mais difíceis de se fazer. Quando existe a dependência emocional, a pessoa passa a acreditar que não consegue mais viver sem o outro. Mas isso não é uma verdade, por isso é interessante combater essa crença e assumir as rédeas da própria vida, incluindo vontades, sonhos, desejos, necessidades.

Procure auxílio profissional

Um psicólogo pode auxiliar nesse caminho de identificação da dependência e, principalmente, de restauração do seu "EU", auxiliando na melhoria da autoestima e na reflexão assertiva e benéfica sobre o assunto.

Em longo prazo, será possível perceber os comportamentos e os sentimentos que tornam a pessoa emocionalmente dependente, fazendo com que se tenha uma melhor qualidade de vida, evitando a dependência emocional, tanto no agora como também no futuro.

<https://universa.uol.com.br/noticias/redacao/2019/04/16/voces-se-amam-ou-sao-codependentes.htm>