

Mania de controlar tudo é doença

ANETE L. BLEFARI

O que é a co-dependência? É a necessidade imperiosa de controlar coisas, pessoas, circunstâncias e comportamentos, na expectativa de controlar suas próprias emoções. Co-dependência é uma doença emocional que foi diagnosticada nos Estados Unidos por volta das décadas de 1970 e 1980 em uma clínica para dependentes químicos, por intermédio do atendimento a seus familiares. Porém, com os avanços dos estudos das causas e dos sintomas, que são vários, chegou-se à conclusão de que esta doença atinge não apenas os familiares dos dependentes químicos, mas um grande número de pessoas, cujo comportamento e reação perante a vida é um meio de sobrevivência.

Os co-dependentes são aqueles que vivem em função dos outros, fazendo destes a razão de sua felicidade e bem-estar. São pessoas que têm baixa auto-estima e intenso sentimento de culpa. Vivem tentando ajudar outras pessoas, esquecendo, na maior parte do tempo, de viver a própria vida, entre outras atitudes de auto-anulação. O que vai caracterizar o doente é o grau de negligenciamento de sua própria vida em função do outro e de comportamentos insanos.

A co-dependência também pode ser fatal, causando morte por depressão, suicídio, assassinato, câncer e outros. Embora não haja nas certidões de óbito o termo co-dependência, muitas vezes ela é o agente desencadeante de doenças muito sérias.

Sintomas– 1) O co-dependente desenvolve a fantasia de que é ele que tem de suprir a necessidade do outro, esquecendo-se totalmente de si mesmo (dedica-se a reuniões no escritório, congressos, jantares, prática de esportes, festas, encontros sociais, estudos), procurando o conforto do distanciamento dos próprios conflitos interiores; 2) O co-dependente acredita que sua felicidade depende do comportamento do outro; 3) Esquematiza, manipula e controla a outra pessoa na expectativa de modificá-la segundo sua imagem e semelhança; 4) Como isso nunca será alcançado, por mais que se esforce, ficará desencorajado, zangado e deprimido porque fracassou; 5) Todo co-dependente é indireto, ou seja, não fala o que sente, e deseja desesperadamente que os outros adivinhem tais sentimentos e desejos, e fica ressentido quando eles não atendem suas expectativas. O co-dependente não diz o que deseja dizer, e nem deseja dizer o que diz.

Cura – Como reverter esse quadro? Algumas sugestões: adotando-se comportamentos mais saudáveis; o primeiro passo em direção à mudança é tomar consciência e aceitar o problema; comece a amar a si mesmo; permita-se pensar e tomar decisões; viva sua própria vida; alegre-se; sinta indignação – a indignação do co-dependente aperta os botões da culpa na pessoa problema; desenvolva confiança em si mesmo; estabeleça limites bem claros; defina alvos bem claros; desenvolva a assertividade.

ANETE L. BLEFARI escreve para o jornal "Folhas do Caminho", publicação do Centro Espírita a Caminho da Luz (Av. Sapopemba, 648 – Bairro da Água Rasa – São Paulo – SP, CEP 03345-000).