

Lori T. Rentzel

S É R I E C R E S C I M E N T O



Eu Vou Bem
Sem Você

Sumário

David.....	03
Allison.....	04
Sarah.....	05
Que é a Dependência Emocional?.....	07
Fatores que Contribuem para a Dependência.....	10
Por Que somos Propensos à Dependência?.....	12
Conservação Através da Manipulação.....	13
Por Que é Difícil Romper as Dependências?.....	16
O Caminho para Escapar da Dependência.....	19
Existe Vída Após a Dependência?.....	23
Sobre a Autora e Fontes de Consulta.....	24

David

David e Ken se conheceram quando trabalhavam no acampamento de verão de uma igreja. Cada um era responsável por um dormitório repleto de meninos de dez anos de idade. No primeiro dia, David reparou como Ken cuidava de seu grupo, aparentemente sem ter que fazer grandes esforços e pensou:

- Não é de se admirar. Olhe bem para o cara -atleta, bonito e, obviamente, um líder nato.

David se surpreendeu muito quando Ken, certa tarde, convidou-o para jogar basquete. Depois do jogo, foram tomar Coca-cola juntos e cada um contou suas histórias sobre a vida entre os acampantes. O senso de humor de David era bem aguçado e logo Ken dava gargalhadas com as piadas que ele contava. Quando o fim de semana chegou, todos no acampamento já tinham percebido a grande amizade que brotara entre eles.

David já tivera amigos íntimos antes - rapazes parecidos com ele, introvertidos e estudiosos - mas jamais um amigo dele fora como o Ken. Só por causa daquela amizade, David já era alvo da atenção das conselheiras mais bonitas do acampamento e era admirado pelos garotos. Mas o que David apreciava mais era, simplesmente, estar perto do Ken. Na realidade, seus sentimentos eram tão intensos que, às vezes, ele ficava assustado. Certo dia, Ken precisou sair do acampamento para resolver alguns problemas de família. David sentiu dificuldade para prestar atenção em suas tarefas o dia inteiro. À noite, só conseguiu dormir depois que ouviu o ruído dos pneus do carro do amigo no cascalho da entrada. Uma noite, os dois convidaram duas garotas e saíram juntos os quatro. David estava nervoso e distraído, e pensava:

- Se as deixarmos no acampamento por volta das 22:30, ainda poderei passar mais ou menos uma hora com o Ken.

Aparentemente, Ken não notava a intensidade dos sentimentos de David e, quando o verão acabou, os dois planejaram se encontrar na cidade.

Um dia e meio após chegar em casa, David não agüentou mais e pegou o telefone. Ken respondeu logo ao segundo toque:

- David? Olha, eu tenho muita coisa para fazer agora. Você sabe, aprontar tudo antes de voltar às aulas. Quando resolver tudo, daqui a uns dias, eu telefono para você.

David largou o telefone e enterrou a cabeça nas mãos. Parecia que alguém havia lhe dado um chute bem no peito:

- Como o Ken pôde fazer isso comigo?

Allison

Quando aceitou Cristo como seu Salvador, Allison sentiu que estava presa em um deserto social. Seu passado de drogas, festas e bebida não ajudou em nada em sua passagem para o ritmo mais lento da vida social cristã. Ela me disse:

- Eu estava entediada e sozinha quando Jake apareceu.

Allison o conheceu em seu primeiro ano na faculdade, quando ele também ainda não era convertido. Ao ouvir falar sobre a conversão dela, ele a procurou imediatamente.

- Era confortável estar com Jake, disse ela. Nossos passados eram semelhantes, de forma que eu não precisava explicar nada para ele. Não éramos namorados, não havia esse tipo de atração entre nós, mas, ainda assim, ficávamos juntos o tempo todo.

Tendo a confiança estimulada pela amizade de Jake, Allison passou a sentir o desejo de conhecer outros cristãos. Um domingo, na Igreja, ela cochichou para ele:

- Que tal convidarmos Jill e Alan para almoçarem conosco?

- Esta semana, não, respondeu ele, parecendo ferido. Qual o problema, Allison, você está enjoando de mim?

Mais tarde, enquanto almoçavam, ele disse:

- Não consigo nem ao menos conversar com a maioria dos cristãos. Eles não têm qualquer idéia do que é a vida real. Você é diferente, não tenta me dar respostas simples para problemas complicados. Preciso de você, Allison.

Os elogios dele a lisonjeavam, mas as longas horas de conversa passaram a deixá-la esgotada e sentindo-se sufocada. Ela queria ser amiga de Jake e também queria crescer como cristã. Estava começando a perceber que não seria possível fazer as duas coisas.

Sarah

Desde o dia em que Sarah e sua família se mudaram para perto de onde Mary morava, as duas mulheres demonstraram uma grande amizade, construída sobre interesses comuns e sobre o amor que as duas sentiam pelo Senhor. Sarah acreditava que Mary a compreendia melhor do que qualquer outra pessoa no mundo. Nem mesmo seu marido, BÍll, a fazia sentir a intimidade que experimentava na amizade com Mary. O casamento de Mary e Tom era bom, mas a carreira dele na área de vendas mantinha-o longe de casa com muita frequência. Sendo muito amorosa, Mary investiu seu tempo, de boa vontade, no cuidado de Sarah, que parecia precisar dela de verdade.

O choque veio quando as duas se pegaram envolvidas emocional e fisicamente. Nenhuma delas jamais tivera consciência de qualquer desejo homossexual antes. As duas amavam o Senhor e gostavam dos maridos. Parecia que a amizade entre elas era centrada em Cristo, já que oravam e liam a Bíblia juntas freqüentemente. Se o que estavam fazendo era errado, por que Deus não as impedí-ra? Agora encontravam-se envolvidas tão profundamente que não podiam nem pensar em se separar. E se perguntavam:

- O que vamos fazer agora?

***A dependência
emocional***

***ocorre quando alguém
considera a presença e o
cuidado contínuos de
outra
pessoa essenciais para
sua
segurança pessoal.***

Que é a Dependência Emocional?

Como foi que essas amizades - aparentemente saudáveis e edificantes a princípio - terminaram sendo tão prejudiciais e causando tanta confusão?

Em cada uma das situações, o relacionamento tornou-se destrutivo quando a dependência emocional entrou em cena. *A dependência emocional ocorre quando alguém considera a presença e o cuidado contínuos de outra pessoa essenciais para sua segurança pessoal.* Esse cuidado pode se manifestar de diversas formas, como atenção, disposição para ouvir, admiração, conselhos, apoio e tempo passado juntos.

Apesar de, a princípio, parecerem maravilhosos, os relacionamentos em que ocorre a dependência emocional levam a um cativo maior do que a maioria das pessoas consegue imaginar. Quer haja envolvimento físico, quer não, o pecado acontece quando uma amizade se transforma em um relacionamento de dependência emocional. Apesar disso, todos temos necessidade profunda, colocada em nós pelo próprio Deus, de amizades onde exista intimidade. Sendo assim, como saber se estamos satisfazendo nossas necessidades de forma legítima? **Há alguma forma de se reconhecer quando a linha divisória entre a amizade e a dependência emocional foi ultrapassada?**

Para estabelecer a diferença entre a interdependência normal, que ocorre em relacionamentos saudáveis, e a dependência doentia, analisemos alguns sinais. Provavelmente a dependência emocional está tomando forma quando qualquer dos envolvidos no relacionamento:

- sente ciúmes com frequência, é possessivo, deseja exclusividade e enxerga as outras pessoas como uma ameaça ao relacionamento.
- prefere passar todo o tempo sozinho com o amigo e fica frustrado quando não consegue.
- demonstra raiva irracional ou fica deprimido quando o outro se afasta um pouco.
- perde o interesse em outras amizades.
- abriga sentimentos românticos ou sexuais sobre a outra pessoa, que o levam a fantasias.
- torna-se preocupado com a aparência, personalidade, problemas e interesses do outro.
- recusa-se a fazer qualquer plano a curto ou a longo prazo, que não inclua a outra pessoa.
- não consegue enxergar, com realismo, os erros do outro.
- demonstra afeição física que vai além do que é apropriado em uma amizade.
- se refere frequentemente ao outro em qualquer conversa, sente-se livre para falar por ele.
- demonstra intimidade e familiaridade com seu amigo em um nível que leva os outros a sentirem-se desconfortáveis ou embaraçados na presença deles.

Há algumas diferenças significativas nas amizades saudáveis, que são livres e generosas. Os amigos sentem-se ansiosos para incluir outras pessoas em suas atividades. Ficam os dois felizes quando um deles faz amizade com uma outra pessoa. Em um bom relacionamento, nosso desejo é ver o outro se desenvolver, atingir seu potencial máximo e adquirir novos interesses e novas habilidades. Em relações assim, o que nossos amigos fazem e dizem nos afeta, mas nossas reações são equilibradas.

Por outro lado, os relacionamentos de dependência crescem para dentro de si mesmos, criando assim a estagnação dos dois participantes e limitando o crescimento pessoal de cada um deles. Um simples comentário do amigo pode nos mandar ao ponto máximo do êxtase ou nos lançar nas profundezas do sofrimento. É normal nos entristecermos e enfrentarmos algum sentimento de perda, quando um amigo chegado afasta-se de nós, mas, quando um dos participantes de um relacionamento de dependência se afasta, o outro cai preso na angústia, no pânico e no desespero. Enquanto que a amizade saudável é cheia de alegria e nos eleva, a dependência emocional resulta em cativo.

Os relacionamentos de dependência crescem para dentro de si mesmos, criando assim a estagnação dos dois participantes e limitando o crescimento pessoal de cada um deles.

Fatores que Contribuem para a Dependência

A dependência emocional chega de surpresa para a maioria das pessoas. Assim como Mary e Sarah, da história que contei no início, muitos de nós não vemos o problema aproximando-se, até que ficamos presos, sem ter como escapar. Contudo, as dependências não acontecem por acaso. Alguns fatores, em nossa personalidade e em nossa vida, podem nos predispor ao desenvolvimento de relações que nos aprisionam. Pecados e feridas do passado também nos deixam vulneráveis. Estar conscientes desses fatores nos ajuda a saber quando é necessário ter mais cautela em nossos relacionamentos.

Quem é suscetível? Qualquer indivíduo pode cair em um relacionamento de dependência, dadas as pressões e circunstâncias adequadas. Os que procedem de famílias disfuncionais, onde havia alcoolismo ou abuso, por exemplo, carregam uma vulnerabilidade mais acentuada. Todavia, há alguns padrões de personalidade que geralmente gravitam em torno um do outro, formando dependências.

A combinação básica parece ser a do indivíduo que aparentemente *tem tudo*, reunido com um que precisa receber a atenção, a proteção e a força que o outro oferece. Existem variações sobre esse tema, incluindo-se conselheiro/aconselhado, aquele que controla/quem precisa de direção e professor/aluno. Os relacionamentos de dependência podem se formar tanto em amizades entre pessoas do mesmo sexo como de sexos diferentes.

Embora essas combinações, aparentemente, sejam formadas por uma pessoa forte e outra carente, a verdade é que as duas pessoas envolvidas são carentes. Normalmente, o forte tem uma profunda necessidade de ser necessário. Com muita frequência, o que parece ser mais fraco é, na verdade, quem controla o relacionamento. Isso é demonstrado claramente no caso de alcoólico/não-alcoólico, onde a pessoa que "ajuda" o dependente de álcool acaba sendo controlada pelas variações de humor e pelo comportamento abusivo do outro (Melodie Beattie, *Codependent No More - Co-dependente, Não Mais* [São Francisco, Califórnia: Harper & Row, 1987], págs. 61-68).

Quem é mais vulnerável? Certos momentos de nossa vida nos pegam com sentimentos de insegurança, prontos a agarrar qualquer coisa que nos apareça e que possa dar-nos a impressão de estarmos seguros. Por exemplo: ficamos vulneráveis durante períodos de crise como final de relacionamentos, a morte de um ente querido ou a perda do emprego. Períodos de transição, como ajustamento a um novo trabalho, mudança para uma nova casa, noivado, casamento, Início da faculdade ou conversão, contribuem também para a suscetibilidade. Épocas de stress mais intenso, incluindo-se provas finais no colégio, prazos para entrega de projetos no serviço, doença pessoal ou na família e feriados como o Natal, também podem tornar-se momentos de vulnerabilidade. E também podemos estar abertos a relacionamentos de dependência quando saímos de férias, participamos de acampamentos ou congressos, estamos na prisão, no serviço militar ou no campo missionário,

Por fim, tornamo-nos vulneráveis quando atravessamos períodos de tédio ou de depressão.

A melhor forma de evitar problemas é reconhecer a necessidade de receber mais apoio durante esses períodos de stress e planejar com antecedência para que nossa carência seja suprida de modo saudável. Podemos compartilhar nossos problemas com um grupo de oração, marcar horários para conversar com o pastor ou com um conselheiro, passar mais tempo com os membros de nossa família e, acima de tudo, cultivar nosso relacionamento com Jesus, através da oração e do estudo. Além disso, não há nada errado em comunicar a nossos amigos que precisamos do apoio deles. Os problemas só aparecem quando nos voltamos em demasia para um indivíduo específico, esperando que ele satisfaça todas as nossas necessidades.

***Certos momentos de
nossa
vida nos pegam com
sentimentos de
insegurança,
prontos a agarrar
qualquer
coisa que nos apareça e
que
possa nos dar a
impressão de
estarmos seguros.***

Por Que Somos Propensos à Dependência?

Em um relacionamento de dependência, um dos participantes, ou os dois, esperam que uma *pessoa* atenda suas necessidades básicas de amor e segurança, ao invés de olhar para Cristo. A menos que os problemas espirituais e emocionais que estão escondidos sejam solucionados, esse padrão de comportamento continuará presente.

Por exemplo, pode haver um elemento de cobiça em nossa vida, que nos leva a desejar possuir alguém que Deus não destinou para nós. Outro fator é a idolatria, que acontece quando alguma coisa ou alguma pessoa, e não Deus, ocupa o lugar central em nossa vida. Podemos, ainda, estar em rebelião, recusando-nos a entregar determinadas áreas de nossa existência ao Pai. E talvez não creiamos Nele, não conseguimos acreditar que Ele atenderá nossas necessidades se agirmos de acordo com a vontade Dele.

Feridas do passado podem nos deixar com a auto-estima bem baixa, com sentimentos de rejeição e com uma profunda necessidade, não satisfeita, de amor. Nesse caso, se abrigarmos amargura ou ressentimento contra os que nos magoaram, acabaremos ficando vulneráveis a relacionamentos errados. É necessário expor a Deus a dor e o tumulto que existem no interior do coração. A cura pode acontecer através da confissão e da oração, tanto em nossos momentos pessoais com o Senhor, quanto em reuniões com outros membros do corpo de Cristo.

Conservação Através da Manipulação

Manipulação é uma palavra bem feia. Ninguém gosta nem de pensar em ser acusado de manipular as pessoas. Mas, quando acontece um relacionamento de dependência emocional, a manipulação passa a ser a cola que mantém os envolvidos juntos.

Minha definição prática de manipulação é a seguinte:

tentativa de controlar pessoas ou circunstâncias através de meios enganosos ou indiretos.

Muitas vezes descreve-se a manipulação como "insidiosa", termo que o Dicionário Webster de inglês descreve assim:

Que opera de maneira lenta e não totalmente clara, é mais perigoso do que parece evidente.

Existem muitas formas de manipulação, mas relaciono aqui algumas que já vi sendo usadas para iniciar e para conservar relacionamentos dependentes:

- **finanças:** reunir os recursos financeiros e bens pessoais tais como propriedades e móveis e/ou irem morar juntos.
- **presentes:** dar presentes e cartões regularmente, sem que haja qualquer ocasião especial.
- **roupas:** usar roupas do outro e copiar seu estilo de se vestir.
- **romantismo:** usar poesia, música ou outros elementos de romantismo para suscitar respostas emocionais.
- **afeição física:** linguagem corporal, abraços, toques, massagens nas costas e na nuca, cócegas e lutas freqüentes.
- **contato visual:** encarar, dar olhares significativos ou sedutores e recusar manter contato visual como meio de punição.
- **lisonja e elogios:** dizer: "você é a única pessoa que me entende", ou "não sei o que eu faria sem você".
- **truques de conversa, flerte, implicância, apelidos especiais, referência a elementos que têm significado especial para os dois, utilização de linguagem secreta, que apenas os dois entendem.**
- **deixar de ser franco:** reprimir sentimentos negativos ou opiniões divergentes.
- **necessidade de "ajuda":** criar ou exagerar problemas, para conseguir atenção ou simpatia.
- **culpa:** fazer o outro se sentir culpado por expectativas que não foram atendidas, dizendo: "Se você me amasse...", ou "Eu ia lhe telefonar ontem à noite, mas sei que, provavelmente, você estava muito ocupado para poder me atender".
- **ameaças:** dizer que vai se suicidar ou que vai voltar a cometer algum erro que abandonou, podem ser instrumentos de manipulação (embora todas as ameaças de suicídio devem ser encaradas com seriedade).

- mau humor, remoer o mesmo pensamento, silêncios frios: quando lhe perguntam "O que foi?", o dependente emocional provavelmente responderá com um suspiro: "Nada".
- sabotagem de outras amizades: convencer o outro de que seus amigos não se importam com ele, tornar-se amigo dos amigos do outro, para controlar o relacionamento deles.
- provocar insegurança: negar a aprovação, repassar os pontos fracos do amigo e ameaçar romper o relacionamento.
- tempo: manter o tempo do outro preenchido, para que não haja a possibilidade dos dois separados.

É importante lembrar que muitas dessas atitudes, por elas mesmas, não se constituem em pecados. Elogios e encorajamento francos, presentes especiais, abraços e contatos físicos são elementos importantes de amizades sadias. Gestos românticos e determinados tipos de exclusividade são totalmente apropriados no casamento, no noivado e, algumas vezes, até mesmo em namoros sérios.

Conquanto a dependência emocional possa surgir também no casamento – e exigir aconselhamento – o espaço neste livro é limitado e não me permite tratar com profundidade dessa situação específica.

Ao ler essa lista, é necessário pedirmos ao Espírito Santo que nos ilumine enquanto examinamos nosso coração. Somente quando os comportamentos relacionados são usados para fins egoístas – prender e controlar o outro e suscitar reações que levem ao pecado – é que se tornam manipulativos.

***Elogios e encorajamento
francos, presentes
especiais,
abraços e contatos
físicos são
elementos importantes
de
amizades sadias.***

Por Que é Difícil Romper as Dependências?

Mesmo quando as duas partes envolvidas compreendem que o relacionamento é doentio, podem enfrentar grandes dificuldades para acabar com a dependência. É freqüente os dois começarem a se afastar, e depois correrem de novo um para o outro. Mesmo depois que a dependência é rompida, os efeitos podem continuar presentes por algum tempo. Analisemos alguns motivos pelos quais essas ligações são tão persistentes:

Em primeiro lugar, por mais dolorosa que a dependência seja, ela traz algumas gratificações. Há segurança emocional - um relacionamento de dependência nos leva a sentir que temos, pelo menos, uma pessoa com quem podemos contar e que pertencemos a alguém. A necessidade de intimidade, calor e afeição podem ser satisfeitas através desse relacionamento. E nosso ego cresce quando alguém nos admira ou se sente atraído por nós. Além disso, gostamos de sentir-nos necessários. Um relacionamento assim pode trazer excitação e romance a uma vida que, antes, parecia insípida. Na verdade, é possível ficarmos dependentes até mesmo dos próprios pontos altos e baixos dessas ligações doentias. Além disso, o enfoque voltado para a conservação desse relacionamento, pode nos fornecer uma válvula de escape para os problemas e responsabilidades pessoais. Por fim, muitos simplesmente não conhecem qualquer outro modo de relacionar-se. Temem abrir mão do "conhecido" para lançar-se ao "desconhecido". O medo de perder essa gratificação faz com que seja muito difícil desistir dos relacionamentos de dependência.

O segundo motivo que nos atrapalha de romper relacionamentos dependentes é o fato de não conseguirmos enxergá-los como pecados. A cultura na qual vivemos tomou a frase "Deus é amor" e inverteu-a, de modo que hoje o que se acredita é que "o amor é Deus". O sentimento romântico e o amor emocional são vistos como uma lei por eles mesmos. Quando se ama alguém (o que significa ter sentimentos românticos intensos por essa pessoa), qualquer atitude que se tenha com ela está correta, pelo menos essa é a opinião da maioria. Vistos sob essa ótica, os relacionamentos de dependência parecem belos, e até mesmo nobres, em especial se não houver envolvimento sexual evidente. Os verdadeiros sentimentos de amor e amizade podem ser usados como desculpa para o ciúme intenso e o profundo desejo de posse, presentes nas dependências.

Além disso, às vezes não conseguimos enxergar quanto o relacionamento de dependência nos separa de Deus. Uma mulher disse-me: - Eu nunca orei tanto quanto agora, que tenho a Jackie na minha vida.

Só bem depois ela conseguiu admitir que raramente orava sobre qualquer outro assunto que não fosse o relacionamento entre ela e Jackie. Quando alguém afirma que um amigo o está levando mais para perto de Deus, geralmente o que acontece é que a dependência emocional está-lhes proporcionando um sentimento de euforia que eles confundem com a proximidade de Deus. No exato momento em que o amigo se afasta, por menor que seja esse afastamento, parece que Deus também foi para longe.

Em terceiro lugar, os problemas que deram origem à dependência emocional talvez não tenham sido tratados. Podemos terminar um relacionamento dependente, rompendo a relação ou mudando para outro lugar. Todavia, se há ainda em nós feridas não curadas ou necessidades não satisfeitas, cairemos logo em outra dependência, ou voltaremos àquela que acabamos de deixar. Tratar apenas os sintomas superficiais deixará a porta aberta para futuras quedas.

Em quarto lugar, os que entram em relacionamentos dependentes por sua própria vontade tornam-se candidatos ao engano espiritual. Ao ignorar a correção do Espírito Santo, fazemos de nós mesmos alvos vulneráveis à opressão satânica. O errado passa a ter aparência de certo e a verdade começa a soar como mentira (Veja, por exemplo, Romanos 1). Da mesma forma, durante o processo de libertarmos-nos dos relacionamentos dependentes, algumas vezes deixamos de notar a importância da guerra espiritual - oração, jejum e libertação. No caso de haverem sido formados laços emocionais profundos, em especial se havia um relacionamento sexual, é necessário quebrar os vínculos que se formaram. (Se a dependência aconteceu dentro do casamento, não é esse o caso.) Quando a pessoa envolveu-se em relacionamentos doentios durante toda sua vida, será necessário também quebrar os vínculos passados. Se os aspectos espirituais não

forem tratados completamente, o padrão de comportamento continuará existindo.

O último motivo para não conseguirmos romper a dependência é não termos vontade de fazer isso. Conselheiros, pastores e líderes de ministérios conhecem bem a frustração que vem quando seguimos todas as etapas imagináveis de aconselhamento, apoio e intercessão com uma pessoa só para, ao final, perceber que ela, na verdade, não tem o menor interesse em mudar seu padrão de comportamento. Quando estamos envolvidos em relacionamentos de dependência, às vezes dizemos que nossa vontade é escapar deles, mas, no fundo, nosso intuito é apenas satisfazer nossa consciência, que nos diz que é preciso fazer alguma coisa a respeito do problema. Enquanto isso, nosso desejo, nossa intenção, é continuar com o relacionamento de dependência emocional.

***Quando estamos envolvidos
em relacionamentos de
dependência, às vezes
dizemos que nossa vontade
é
escapar deles, mas, no
fundo,
nosso intuito é apenas
satisfazer nossa
consciência,
que nos diz que é preciso
fazer alguma coisa a
respeito
do problema.***

O Caminho para Escapar da Dependência

Um problema que quase todos enfrentam é a tendência a buscar segurança em outro ser humano. Contudo, após enfrentar, repetidamente, frustrações e sofrimento em relacionamentos de dependência emocional, ansiamos por algo que nos satisfaça mais. Desejamos encontrar alegria e descanso em nossos relacionamentos, mas como conseguiremos acabar com os padrões de comportamento antigos?

Antes de começar a apresentar os diversos elementos que participam do processo que leva ao fim da dependência, é necessário nos apegarmos a uma verdade muito importante: não existe uma fórmula pronta que nos leve a uma vida transformada. Tendências para relacionamentos doentios, que acompanham-nos desde a infância, não são mudadas apenas seguindo "dez passos fáceis". Jesus Cristo deseja fazer uma obra íntima e única em cada um de nós, através do poder do Espírito Santo. A mudança virá na medida em que nos submetemos a Ele e cooperarmos com Seu *trabalho*.

As orientações que apresentaremos aqui, demonstram a forma de como Deus operou na vida de várias pessoas para livrá-las da dependência emocional. Algumas das sugestões são adequadas para conseguir a libertação de um relacionamento específico, enquanto que outras se relacionam ao rompimento de padrões de comportamento de toda a vida. Todas apresentam aspectos diferentes do mesmo quadro maior - afastar-se de relacionamentos desunados, basicamente, a atender nossas próprias necessidades, satisfazer as exigências de nossa velha natureza pecaminosa. Elas nos ensinam novas formas de relacionarmos com os outros, de acordo com II Coríntios 5:17:

Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criação. As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas!

Comece firmando um compromisso com a honestidade. Com muita frequência, as dependências são difíceis de se vencer devido ao engano que faz morada nelas. Esse engano é destruído quando somos honestos conosco mesmos, admitimos que estamos envolvidos em um relacionamento dependente e reconhecemos os aspectos pecaminosos de nossa situação. Depois disso, estamos prontos para sermos *honestos com Deus*. Não precisamos esconder Dele nossa confusão, raiva, nem qualquer outro sentimento. A única coisa que temos que fazer é derramar o coração perante Ele, pedindo-Lhe que nos dê a vontade necessária para obedecê-Lo nessa situação que enfrentamos.

O desafio seguinte é ser honesto com outra pessoa. Podemos procurar um irmão (ou irmã) em Cristo, que seja maduro e confessar:

- Olha, eu estou enfrentando uma luta muito grande, por causa dos meus sentimentos para com minha companheira da equipe de evangelização. Estou ficando ligado demais à ela. Será que você poderia orar comigo sobre esse problema?

Se tivermos consciência de formas específicas de manipulação de circunstâncias que tenhamos feito para estimular o relacionamento doentio, podemos pedir perdão por isso também. Quanto mais profunda for nossa honestidade, mais profunda será a purificação que receberemos.

No momento de escolher com quem vamos nos abrir, é importante encontrar alguém que seja um cristão estável e que seja digno de nossa confiança. Essa pessoa pode interceder por nós e manter um certo controle sobre nós, pedindo explicações de alguns de nossos atos, em especial se lhe dermos liberdade para, periodicamente, indagar-nos a respeito do progresso da situação. É necessária extrema cautela ao expressar nossos sentimentos para à pessoa de quem dependemos. Já presenciei conseqüências desastrosas resultantes da confissão feita por um irmão, ou irmã, que compartilhou, em um ambiente bem íntimo, com o outro:

- Olha, eu estou sentindo-me muito atraído por você. Acredito que, talvez, esteja até mesmo me tornando dependente de você.

É muito melhor, como primeiro passo, procurar o conselho e oração de um pastor ou outra pessoa madura em Cristo, antes mesmo de pensar em conversar com a pessoa de quem você está dependendo, e, mesmo quando o fizer, é preciso pedir ao Senhor que jogue Sua luz sobre os motivos que movem nossas ações.

Comece a separar-se, pouco a pouco, de seu parceiro. Até certo ponto, estivemos planejando nossa vida em torno de nosso parceiro na dependência emocional. Por exemplo, é provável que freqüentemos a mesma Igreja. Deixar de freqüentar uma comunidade apenas porque determinada pessoa faz parte dela, não é a melhor solução para o problema. É preciso que haja, porém, uma separação nas atividades e, possivelmente, isso significa que devemos decidir encontrar-nos, daqui por diante, apenas em ocasiões em que um grupo maior se reúna. (Mais uma vez, se o relacionamento de dependência é um casamento, a situação deverá ser tratada de outra forma.) Se nos colocamos, desnecessariamente, na presença da pessoa de quem dependemos, o efeito será, apenas, prolongar a dor e atrasar a obra de Deus em nossa vida.

Temos, também, que permitir que Deus faça Sua obra. Isso parece óbvio, mas não é tão fácil como aparenta. Se confessarmos a Deus que estamos irremediavelmente ligados a alguém e que não temos forças para agir frente ao problema e convidarmos o Pai para vir até nós e transformar a situação, Ele jamais ignorará nossas orações.

Meu amigo John orou nesse sentido. Logo as pessoas passaram a ir até ele e confrontá-lo a respeito do relacionamento dependente, mas ele assegurou a todos que tudo estava sob controle. Em seguida, seu companheiro decidiu freqüentar outro grupo de estudo bíblico e John encontrou uma "razão muito boa" para passar a fazer parte do mesmo grupo. Ele chegou até mesmo a sentir que o Espírito Santo o incomodava, no sentido de livrar-se de determinados discos ou fitas (os que tinham a "nossa música"), mas todo dia se esquecia de obedecer.

Se agirmos como John, o resultado será que, embora tenhamos pedido a Deus para operar em nossa vida, estaremos fazendo tudo que está em nosso alcance para impedir que Ele aja! Eu aprendi, por minha própria experiência, que atrapalhar o empenho de Deus para afastar alguém de minha vida só tem como consequência prolongar a inquietação e a agonia. Nossa cooperação com o trabalho do Espírito Santo traz a mais rápida cura possível para os relacionamentos partidos.

Prepare-se para enfrentar sofrimento e depressão. Abrir mão de um relacionamento de dependência pode ser tão doloroso quanto enfrentar um divórcio. Se nos permitirmos viver o sofrimento durante um período de tempo, a cura virá mais rapidamente. Se reprimirmos a dor e negarmos a nós mesmos o tempo necessário para a recuperação, carregaremos sobre nós culpa e amarguras desnecessárias. Nesse caso, há a possibilidade de nos tornarmos insensíveis e de perdermos a capacidade de responder emocionalmente, e de evitarmos até mesmo os relacionamentos saudáveis, colocando-nos, assim, em situação que nos predispõe a cair em outra dependência no futuro. É muito melhor permitir a nós mesmos um tempo de sofrimento, durante esse período em que estamos "abrindo mão" da dependência emocional. Algumas pessoas afirmaram ter encontrado consolo especial no livro de Salmos, durante esse tempo de sofrimento.

Cultive outras amizades. Mesmo que seja difícil, assustador e que nossos corações não estejam dispostos, precisamos partir para desenvolver novas amizades. Os sentimentos virão atrás de nós mais tarde, e sentiremo-nos felizes por termos investido na vida de novos amigos. O Senhor nos levará até novas amizades. Ele conhece exatamente os relacionamentos de que precisamos para trazer a tona nossas qualidades especiais e aparar nossas arestas.

Descubra qual é a visão de Deus para os relacionamentos. Se amarmos os outros como Deus os ama, nosso desejo será vê-los moldados à imagem de Cristo. O Senhor quer colocar à vista as qualidades que há em nós que refetem Seu caráter, e deseja nos conceder dons que nos capacitem a realizar a Sua obra. Andy Comiskey, que participa do Ministério de Aconselhamento *Corrente do Deserto*, que funciona em Santa Mônica, na Califórnia, disse:

Esta afirmativa pode parecer dura, mas nossa disposição para sermos disciplinados emocionalmente pode fazer ou acabar com uma amizade. Quando trocamos o interesse pelo bem do outro por nossa própria necessidade, corremos o risco de perder a amizade.

Se nosso desejo é o envolvimento emocional, exclusivo com qualquer de nossos amigos, então nossa vontade encontra-se em conflito com o que o Senhor quer. Precisamos perguntar a nós mesmos:

- Estou trabalhando com Deus ou contra Ele na vida dessa pessoa?

Comece resolvendo a questões profundas. A compulsão para estabelecer relacionamentos de dependência emocional é um sintoma de problemas espirituais e emocionais mais profundos, que precisam se encarados e solucionados. Geralmente, a auto-análise prolongada não é a maneira mais eficaz para se encontrar esses problemas. Um modo de começar é trazer tudo diante de Deus em oração, dizendo:

- Senhor, és o único que sabe o que me torna tão vulnerável a relacionamentos dependentes. Mostra-me de onde vem essa necessidade e mantenha-me longe desse problema.

A oração e o jejum nos levam para mais perto de Deus e despedaçam as cadeias de uma forma que nada mais consegue fazê-lo.

Outra maneira eficaz é buscar o conselho e a oração dos que Deus colocou como autoridades sobre nós. Para alguns, será útil o aconselhamento de longo prazo, que os ajudará a enfrentar os aspectos de sua vida que exigem mudanças e cura. Para outros, um pequeno grupo que se encontre regularmente para compartilhamento profundo e oração, trará ajuda tremenda. Quando somos humildes e honestos diante de Deus e dos outros crentes, crescemos em pureza, integridade e estabilidade emocional.

Prepare-se para uma jornada longa. Algumas vezes a vitória esquiva-se de nós, pois, em vez de prepararmos-nos para uma guerra, pensamos apenas em uma batalha. Se quisermos vencer a dependência - quer em um relacionamento específico quer abandonando um padrão de comportamento presente durante toda a vida - precisamos nos equipar para uma guerra de longa duração. É necessário conhecermos a nós mesmos: nossas vulnerabilidades, os tipos de personalidade aos quais somos mais suscetíveis e os momentos em que precisamos ter cuidado redobrado. Precisamos conhecer o adversário - as mentiras que, provavelmente, Satanás usará para nos tentar e como rejeitá-las, mesmo se elas nos parecerem muito agradáveis! Acima de tudo, temos que conhecer nosso Senhor.

É indispensável nossa disposição para acreditar que Deus nos ama. Mesmo se não sentirmos esse amor, precisamos ficar firmes, pela fé, crendo que Ele ama-nos de verdade. Devemos, também, começar a agradecer-Lo por Seu amor. À medida que vamos conhecendo o caráter de Deus, através de Sua Palavra, passamos a abandonar as imagens que trazíamos Dele como um ser cruel, distante ou indiferente. Deixamos de culpá-lo pelos eventos dolorosos do passado, entendendo que Ele sofre, junto conosco, por causa dos efeitos do mal em nosso mundo decaído. Ele permanece pronto para nos curar e transformar nossa vida. O relacionamento de proximidade com Jesus Cristo é a melhor proteção contra a dependência emocional.

***Se tivermos consciência.
de
formas específicas de
manipulação de
circunstâncias, que
tenhamos
feito para estimular o
relacionamento doentio,
podemos pedir perdão
por
isso também.***

Existe Vida Após a Dependência?

O processo para se vencer a dependência emocional é doloroso, mas, no seu decurso, descobre-se que essa enfermidade, dentre tantas que assolam a humanidade, é uma das que alcançam maior sucesso na cura. Com frequência, pessoas são curadas de tal forma que não conseguem mais nem ao menos imaginar viver no cativeiro em que viviam antes em seus relacionamentos de dependência.

A primeira recompensa que se recebe ao desistir do relacionamento doentio é a paz com Deus, Mesmo em meio à dor da perda da dependência, sentimos paz, alívio e alegria enquanto nossa amizade com Deus é restaurada. Uma mulher disse-me:

- É como se eu acordasse de um pesadelo.

A paz conosco mesmos é outra bênção que recebemos. É muito mais fácil gostar de nosso próprio eu, quando não estamos elaborando esquemas e lutando para manter um relacionamento que sabemos que Deus não deseja para nós. Ao abrir mão de uma ligação em que havia dependência emocional, deixamos de nos atormentar com o medo de perder o relacionamento. E isso, também, traz paz ao nosso coração.

Depois que a dependência acaba, descobrimos uma nova liberdade para amar os outros. Sendo nós membros do Corpo de Cristo, quando nosso enfoque e nossa atenção se voltam para um único indivíduo, os outros que participam de nossa vida estarão sofrendo com isso, pois não receberão a atenção resultante do envolvimento conosco, como era o plano de Deus para nós.

Os que desistiram de relacionamentos dependentes acabaram descobrindo um cuidado e compaixão novos pelos outros, sentimentos com outro fundamento que não a atração sexual ou emocional.

Perceberam que se tornaram menos críticos e menos defensivos em seus contatos interpessoais. E começaram a ver que suas vidas estão fundadas na segurança verdadeira de seu relacionamento com Cristo, e não na segurança falsa de um relacionamento dependente.

Por fim, vencer a dependência emocional nos traz liberdade para ministrarmos a outros. Só conseguimos orientar os outros por caminhos que percorremos antes. Quando deixamos de racionalizar ligações erradas, nosso discernimento se torna mais claro. Fica mais fácil entender e aceitar as verdades espirituais. Tornamo-nos vasos limpos, prontos para serem usados pelo Senhor.

Em nosso desejo de permanecer livres da dependência emocional, temos que trazer em mente que esconder-se das outras pessoas não é a alternativa segura para se escapar do problema! A dependência é uma imitação sutil (e muito convincente) dos relacionamentos extremamente ricos e satisfatórios que o Senhor planejou que desfrutássemos, através Dele. Temos que nos lembrar que Jesus não é severo conosco. Ele quer nos ensinar a amar as pessoas de forma santa, e Ele sabe que para isso é preciso algum tempo. Há uma batalha entre a carne e o espírito em todas as áreas de nossa vida - e os relacionamentos não são exceção. Mas o Senhor Jesus Cristo é quem une todo o Seu corpo, e nos ajuda a amadurecer e a crescer Nele, e nós aprendemos constantemente.

Tenho certeza de que: ... aquele que começou a boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus (Filipenses 1:6)

Sobre a Autora

Lori Thorkelson Rentzel é escritora e editora free-lance em San Rafael, na Califórnia. Trabalhou durante sete anos em *Love in Action*, International, um trabalho cristão dedicado a ajudar pessoas a vencerem tendências homossexuais e outros problemas na identidade sexual. Dirige workshops e seminários sobre dependência emocional e outros aspectos dos relacionamentos cristãos. Ela e seu marido, Rudy, têm duas filhas, Rebekah e Elizabeth.

Fontes de Consulta

Livros

Beattie, Melody, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Nova York: Harper & Row, 1987.

Ingrid, Gary. *Quality Friendship: the Risks and Rewards*. Chicago: Moody Press, 1981.

Silvious, Jan. *Please Don't Say Yoh Need Me: Biblical Answers for Codependency*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1989.

Smith, David W. *Men without Friends*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1990.

Aconselhamento

EXODUS International (nos Estados Unidos) P. O. Box 2121, San Rafael, Califórnia 94912, (415) 454-1017. Diretor Executivo, Bob Davies. Exodus International é uma rede de consulta para ministérios cristãos de aconselhamento de todo o mundo, que se dedicam a ajudar pessoas a vencer tendências homossexuais e outras lutas relacionadas à identidade sexual. Muitas agências do EXODUS aconselham também pessoas que lutam contra a dependência emocional.