



A PSICODINÂMICA DO DEPENDENTE EMOCIONAL

Existem indivíduos que não são capazes de tomar decisão por si mesmos confiando suas decisões e conselhos a outras pessoas. Precisam de outros para decidir, trabalhar, divertir-se dando sentido a suas vidas somente na presença de outras pessoas. Deste modo vivem em função dos pais (muitas vezes doentes), filhos, do companheiro, do trabalho, etc.

São pessoas que fogem das brigas e discussões, estão sempre a apaziguar o ambiente fazendo com que todos se sintam bem, ou seja, vivem para fazer a felicidade alheia mesmo que custe sua própria identidade, sonhos e desejos. Assim, não suportam estar sozinhos, nem que seja cercado pelo som da televisão, do rádio, de uma música quando não há ninguém a sua volta. Em outras palavras, não conseguem suportar e conviver com o silêncio de sua própria companhia. Com o passar do tempo este comportamento os tornam pegajosos, incômodos, cansativos, “apagados”.

Traços marcantes deste comportamento é a passividade aliada à falta de eficácia e docilidade excessiva. No correr do desenvolvimento psíquico se observa uma frustração ou supergratificação durante a etapa da oralidade acarretando uma “fixação oral”. Isso implicará numa reação neurótica diante do estresse rotineiro, manifestada por indefesa ou resposta inadequada, passividade, obscurecimento ou explosões agressivas.

Isso os leva a incapacidade de tomar decisões rotineiras sem antes se aconselharem por inúmeras vezes e com diversas pessoas. O que demonstra que o comportamento não se dirige, especificamente, a um indivíduo nem tem por finalidade a busca de segurança, mas visam obter ajuda, direcionamento e aprovação. Se fundam num apego inseguro, de baixa auto-estima associado a um comportamento dependente e submisso.

Vivem para fazer o outro feliz. Esse outro é considerado importante e especial. Para tanto, se empenham em prestar atenção às necessidades, sentimentos e desejos do outro antepondo à felicidade dos outros à sua e sentem-se satisfeitos ao ver o outro feliz. Esse modo o remete ao papel passivo nas relações, acolhendo sempre o desejo alheio o que compromete significativamente suas relações.

Preferem obedecer a dirigir, são respeitosos com quem desempenha papel de autoridade, pouca iniciativa para o enfrentamento de circunstâncias, são amáveis, diplomáticos, incentivadores, emocionalmente estáveis, suportam o sofrimento com conformismo, absorvem as críticas mais duras e ainda tentam a tender as expectativas, acentuada tendência a estabelecer relações sociais, idealizam seus parceiros e as pessoas importantes de sua vida e sentem-se inferiores às pessoas que idealizam.

Outra característica é a tendência a buscar parceiros dominantes, porém sentem-se responsáveis pelo que não funciona nos seus relacionamentos. Tentam resolver os conflitos satisfazendo ainda mais o outro, o que acaba por esgotar as relações. Por este motivo, seus melhores parceiros normalmente apresentam uma personalidade paranóide ou obsessiva-compulsiva; o primeiro por apreciar a atenção desmedida e o segundo pelo autoritarismo que possuem.

Para se conviver melhor com este tipo de personalidade procura-se não combater sua tendência a satisfazer o outro. É preciso proporcionar confiança, estimular



a tomarem decisão para que se tornem independentes. Isso se dá devido à atitude submissa e pela idéia que possuem de serem inferiores e incompetentes, o que os torna tristes e ansiosos. Portanto, sua maior fonte de gratificação é o apoio e afeto.

Este comportamento tem início no período da infância. Nesta fase a criança precisa do reconhecimento dos pais, que é expressado por meio do toque, do sorriso, do aplauso, do olhar. Pais desatentos, com falta de tempo, estressados pela vida moderna negligenciam este cuidado precioso para formação de uma personalidade saudável. Deixam os filhos entregue as creches, babás, avós que tudo fazem para criança impedindo que desenvolvam o senso de autonomia. O distanciamento afetivo leva a criança a barganhar carinho por meio da realização dos desejos do outro. Assim, passam a se comportar conforme esperam que seus pais aprovelem fazendo “gracinhas”: falando errado quando já estão mais crescidos, fazendo denego, etc. E quando maiores procuram ser o número um na escola e nas atividades recreativas, ou seja, não fazem nada por divertimento, se vestem bem, são extremamente educados e atingem o auge desta busca quando ouve “Nossa! Tão pequeno e já parece um rapazinho”.

Se por um lado ganham a admiração das pessoas, por outro se esvaziam emocionalmente por não viverem suas próprias vidas, sua idade, seus talentos inatos. É isso que os torna dependentes e inferiorizados com o passar do tempo. Daí a importância de uma relação paterno-materna mais afetiva, verdadeira e presente.

Os aspectos comportamentais significativos são: falta de confiança que se torna evidente na postura, tom de voz e gestos; comportamento de apego, apoio e sacrifício, são demasiadamente solidários; são fiéis, modestos, gentis, criativos, carentes e com dificuldade para cuidar de si mesmos.

Também é característica no tocante aos aspectos cognitivos apreensão quando só; medo da separação, perda de apoio e desaprovação; necessidade constante de reafirmação e conselho; ingenuidade e dificuldade para iniciar atividades. São pessoas fáceis de serem persuadidas e exploradas. Entregam-se tanto que chegam a fazer desaparecer o limite existente entre eles e o outro. Espera que o outro adivinhe suas necessidades assim como fazem costumeiramente e se frustram e sofrem silenciosamente quando está expectativa não é atingida pelo outro.

Quando têm de tomar decisão experimentam um grande mal-estar e ansiedade por acreditarem que estarão sendo, de algum modo, avaliado. Deste modo reprimem sua ira para não estragar sua relação com os demais. Porém, se ainda assim a relação se deteriorar e terminar reage sentindo-se usados, dominados, anulados e despedaçado o que reverte à submissão a uma extrema explosão de raiva e agressividade. É como se cobrasse e ao mesmo tempo culpasse o outro pro ser quem é e da forma que é.

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: ma@icc-br.org