

AULÃO PREPARATÓRIO 03

# MARATONA DA SUPERAÇÃO

---

### ENTENDENDO A CO-DEPENDÊNCIA

Vamos analisar quais os comportamentos que exibem padrões e problemas de co-dependência.

Co-dependência é um termo que estamos usando aqui com o sentido de dependência excessiva de outra pessoa, ou de um relacionamento.

Pessoas co-dependentes têm imensa dificuldade para identificar o que sentem e precisam, até mesmo para tomar pequenas decisões dentro da relação. É o típico: *"Tanto faz, amor. Você que sabe"*.

**Há um medo inconsciente de desagradar.** Querem garantir que não serão abandonadas ou negligenciadas pelo homem, então não querem correr o risco de tomar uma decisão que vai fazer com que discordem delas ou não gostem delas.

**A mesma coisa acontece com os sentimentos e emoções.** Estão sempre abrindo mão do que sentem, para que os outros ao seu redor fiquem felizes, e continuem por perto.

Tudo acontece inconscientemente, não é de propósito. Na maioria das vezes você nem percebe isso.

**Pessoas co-dependentes também tendem a ter baixa autoestima.** *"Não sou boa (interessante, atraente, amável, inteligente, bonita, desejável) o suficiente"*.

A baixa autoestima se manifesta com sentimento de inadequação, insuficiência, inferioridade, quando se compara com outras pessoas.

Você quer ser aceita e validada nas suas necessidades. E quando sente que não estão sendo atendidas, você começa a ter comportamentos prejudiciais.

Por isso é importante identificarmos esses comportamentos, porque eles são o ponto de partida para permitir que você explore seus medos e padrões inconscientes.

**FAÇA A AVALIAÇÃO DE CO-DEPENDÊNCIA QUE VOCÊ RECEBEU JUNTO COM ESSE RESUMO**

## COMO SURGE A CO-DEPENDÊNCIA?

Por que você age assim?

**A co-dependência está enraizada na infância**, como a maioria dos nossos problemas, e vem da percepção que a criança tem, em um dado momento, que foi negligenciada, ou se sentiu abandonada, ou se sentiu sozinha, mesmo que não seja necessariamente um caso sério de abandono.

É uma sensação de perceber que precisou de apoio, cuidado, garantia, ou validação dos seus pais, mas não recebeu.

E naquele momento específico em que essa necessidade se expressou, e não foi atendida, começou-se a criar um padrão.

É por isso que se chama co-dependência, porque quando somos crianças, somos completamente dependentes de nossos pais para sobreviver.

Eu tô simplificando isso aqui, mas é muito mais complexo que isso. Estou apenas te dando uma ideia de como isso se forma em sua vida.

**Até que seja tratado, isso ainda permanece dentro de você.** É um assunto inacabado. Então você procura, inconscientemente, encontrar um homem que possa atender essas necessidades. Você projeta em alguém, que não tem nada haver com isso, os seus negócios inacabados do passado.

É um campo psicológico muito complexo, e não tem uma solução rápida. Está profundamente enraizado em você, há muito tempo. Requer basicamente religar seu cérebro com novos hábitos de comunicação e comportamento, aprendendo a se relacionar de um jeito completamente diferente.

Dependendo do seu caso, é ideal que você encontre um Psicólogo para fazer esse acompanhamento. No curso **Trilha do Autorresgate**, o Calebe Damasceno (Hipnólogo e Hipnoterapeuta) atua com essa parte emocional, e pode te ajudar nesse processo.

Não se preocupe, você terá a oportunidade de adquirir uma vaga para participar desse curso ao final da Maratona da Superação, se for do seu interesse.

**Mas o que eu posso fazer sozinha para melhorar?**

O ponto principal para mudar seus padrões, é ser capaz de identificá-los. É exatamente isso que estamos fazendo juntas, durante essas aulas.

Então faça uma jornada exploratória consigo mesma para começar a entender mais sobre você, para identificar esses padrões.

- Como você se relaciona consigo mesma?
- Qual é a opinião que você tem sobre si mesma?
- Você gosta de si mesma? Você se ama? Se não, por quê?
- Como você se trata?
- Como você se posiciona em relação aos outros?

Analise todas essas coisas em torno de como você se sente sobre si mesma, mas também sobre outras pessoas.

- Como você se comporta?
- Como você responde?
- Como você interage?
- E o mais importante: Como você atende às suas necessidades?

Esse é o primeiro passo para identificar seus padrões. E você precisa analisar tudo isso por algumas semanas para ter maior percepção.

O **segundo passo** (após começar a identificar seus padrões), é começar a reprogramar sua mente para mudar a forma como você faz as coisas, e a forma como se comunica.

Por aqui eu só posso dar algumas idéias e sugestões, porque não estou te acompanhando de perto.

Para se aprofundar, você realmente precisa trabalhar com um profissional para te ajudar a identificar estratégias para mudar seus padrões. **Vamos ter duas aulas sobre isso na Maratona, e vou poder te ajudar dentro da Trilha do Autorresgate.**

Mas a idéia é: Quando você tiver a lista de todas as coisas que você faz que te tornam dependente, comece a mudar esses hábitos.

Por exemplo: Se você identificou que não estabelece limites com as pessoas, então você precisa aprender a colocar limites.

**Isso significa ter limites internos claros.** Saber quem você é, quais são seus valores, o que você precisa como ser humano, o que você precisa nos relacionamentos, o que você tolera das pessoas...

Muitas pessoas com co-dependência não têm certeza do que sentem porque não exploraram isso.

E essa é uma das coisas mais importantes: Conhecer a si mesma.

Conheça-se melhor, identifique um pouco mais suas necessidades, seus desejos, suas emoções, seus sentimentos, seus valores, e todas as coisas que te ajudarão a ter limites claros, limites internos.

Você perceberá que essa autoanálise vai te mostrar muita coisa sobre si mesma que você desconhecia.

Agora vai lá e aplica essas dicas de hoje.

**CLIQUE E ACOMPANHE-NOS PELO INSTAGRAM:**



[@talithaalencar](https://www.instagram.com/talithaalencar)



[@calebe.damasceno](https://www.instagram.com/calebe.damasceno)