

SE LIBERTANDO

da dependência emocional...



Seja mais feliz que ele...

CAPÍTULOS

PARTE 1

O QUE É DEPENDÊNCIA EMOCIONAL?

- 1** Principais Características
- 2** Fatores que podem estar relacionados
- 3** Fatores envolvidos ao comportamento

PARTE 2

COMO DESENVOLVER AUTONOMIA EMOCIONAL

- 4** Autoconhecimento
- 5** Solidão ou Solitude



ATENÇÃO, RECADO EXTREMAMENTE IMPORTANTE!



Antes de você começar a folhear esse livro devo ressaltar a importância de ler com calma e se atentar a todos os detalhes, cada conhecimento novo que você aprender recomendo que você anote num caderno e aplique na sua vida.

Esse método funcionou para centenas de mulheres que aplicaram corretamente, não será diferente com você.

Tudo o que está escrito aqui foi cuidadosamente pensado e baseado em relacionamentos reais de outras mulheres, por isso merece devida atenção.

BOA LEITURA!

PARTE 1

O QUE É DEPENDÊNCIA EMOCIONAL?

Você já ouviu falar em dependência emocional? Ela é mais presente em nosso cotidiano do que imaginamos, muitas vezes vivemos relacionamentos de dependência e nem percebemos. A dependência emocional, como qualquer dependência, traz muitos prejuízos para o indivíduo, por isso, precisa ser identificada em uma relação. Ela é caracterizada “pela necessidade de estar em um relacionamento a fim de se atingir estabilidade emocional”.



É um padrão presente em indivíduos independentemente de gênero ou orientação sexual, pesquisas sobre essa questão não são conclusivas, mas apontam para uma tendência de maior frequência em mulheres. A falta de mais estudos epidemiológicos dificulta essa mensuração. Questões culturais reforçam padrões de dependência e dificultam sua identificação.



Em nossa cultura ocorre desde muito cedo a apresentação da jovem indefesa que precisa de um homem para protegê-la, através das histórias infantis, esse movimento vai sendo reforçado e desenvolvido através dos anos, por meio de filmes, novelas, livros, revistas, etc.

Apresentando um papel submisso e por vezes como sendo a responsável pela harmonia familiar. Identificam a dependência emocional como “um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que buscam ser atendidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico”.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Comportamento de cuidado e atenção excessivo ao outro, renunciando a interesses antes valorizados;
- Sinais e sintomas de abstinência quando o parceiro(a) está distante (insônia, taquicardia, tensão muscular);
- O indivíduo costuma se queixar de falta de atenção do(a) parceiro(a) de forma recorrente; Dificuldade de autocontrole;
- Sentimento de raiva, mágoa e ressentimento;
- Sentimentos de tristeza, solidão, desânimo e depressão.



FATORES RELACIONADOS À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Nesse tópico abordaremos como a dependência emocional pode se apresentar em formatos de comportamentos que seguem determinados padrões e como esses podem ser repetidos ao longo da vida. No geral, pessoas que amam demais vem de um lar desajustado em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas na infância e tentam suprir essa necessidade insatisfeita através de outra pessoa, tornando-se super atenciosas.

