

E-book



Desvendando a Dependência Emocional

ÉRICO TADEU



Introdução:

O que é a dependência emocional?

A dependência emocional é quando você depende dos sentimentos e opiniões dos outros para validar sua própria identidade. É quando você se apega à pessoa de quem gosta e acredita que ela é responsável por seu bem-estar emocional.

Pode-se dizer que a dependência emocional é o oposto do amor próprio, pois você depende do que outras pessoas pensam de você para se sentir bem consigo mesmo. É perigoso

porque, com o tempo, este comportamento pode esgotar sua auto estima e prejudicar a sua saúde mental.

1 - As raízes da dependência emocional: como a infância e os relacionamentos anteriores podem influenciar a forma como lidamos com as relações?

As raízes da dependência emocional estão na infância. Quando os pais são ausentes ou não presentes de forma adequada, os filhos podem desenvolver uma dependência emocional. Isso pode acontecer se os pais forem abusivos, negligenciarem ou não demonstrarem amor e afeto.

Outros fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da dependência emocional incluem baixa

auto-estima, insegurança e baixa tolerância à frustração.

A dependência emocional pode levar a problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e transtornos alimentares. Quando uma criança não recebe o amor e o afeto de seus pais, ela pode desenvolver um vazio emocional que a levará a buscar isso em outras pessoas quando chegar à idade adulta.

Esse vazio pode ser preenchido com qualquer tipo de relacionamento, mesmo que seja tóxico ou abusivo.

A dependência emocional é um problema complexo, mas há

esperança para aqueles que sofrem com ele. Com tratamento e apoio, as pessoas podem aprender a lidar com suas emoções e construir relacionamentos saudáveis.

2 - A busca por aprovação: por que muitas pessoas dependentes emocionalmente têm um insaciável desejo de agradar os outros?

Muitas pessoas buscam constantemente a aprovação dos outros, seja por meio de elogios ou reconhecimento.

Esse comportamento está relacionado à dependência emocional, que é caracterizada pelo medo da rejeição e isolamento.

As pessoas dependentes emocionalmente costumam ter baixa autoestima e sentem-se inseguras em

relações interpessoais. Para evitar esses sentimentos, elas buscam agradar as outras pessoas, muitas vezes sacrificando suas próprias necessidades.

Dependentes emocionalmente buscam aprovação constantemente, seja de seus pais, amigos ou outras figuras de autoridade.

O desejo de agradar é muitas vezes uma forma de tentar controlar o ambiente e as pessoas ao nosso redor, na esperança de obter algum tipo de recompensa ou evitar o castigo. Infelizmente, isso pode levar a um ciclo vicioso de ansiedade e insatisfação, já que nunca é possível

agradar a todos os outros o tempo todo.

A chave para lidar com essa tendência é reconhecer quando estamos fazendo isso e trabalhar para aceitar a nossa própria independência.