

## “TATUAGEM NA MINHA ALMA, NA MINHA VIDA”: EXPERIÊNCIA DE SER CODEPENDENTE

“Tattoo on my soul, in my life”: experience of being codependent.

“Tatuaje en mi alma, en mi vida”: experiencia de ser codependiente.

LILIANE BRANDÃO CARVALHO  
GIOVANA ARAGÃO MUGNOL  
DAMILLA MARCELLE CORREIA DE PAULA TAVARES

---

**Resumo:** Este estudo tem como objeto a codependência a partir das experiências dos indivíduos sobre os seus sentimentos e como isso afeta as suas vidas. Foi desenvolvida uma pesquisa fenomenológica, qualitativa e empírica, com a utilização das seguintes estratégias: entrevista aberta e observação não participante. Os participantes foram 3 mulheres e 3 homens, do grupo de codependentes anônimos localizado na cidade de Fortaleza/CE. A partir da análise do campo investigado, emergiram seis categorias: o reconhecimento da codependência, os relacionamentos, a família, os sentimentos e as percepções, as dificuldades que enfrentam e o modo como cada um busca ajuda para minimizar a codependência. Os codependentes reagem bastante às dores, aos problemas e à vida do outro como se fosse a sua. Compreende-se haver nesses indivíduos uma condição prolongada de codependência que tende a repetir comportamentos disfuncionais em outras relações. A codependência é uma condição marcada por significativos sofrimentos e dificuldades de manter relações íntimas e saudáveis, sendo necessário procurar ajuda, afetando profundamente seu modo de estar no mundo e com os outros.

**Palavras-chave:** Codependência; Relações Interpessoais; Pesquisa Qualitativa.

**Abstract:** This study has as its object the codependency from the experiences of individuals about their feelings and how it affects their lives. A phenomenological, qualitative and empirical research was developed, using the following strategies: open interview and non-participant observation. The participants were 3 women and 3 men, from the group of anonymous codependents located in the city of Fortaleza/CE. From the analysis of the investigated field, six categories emerged: the recognition of codependency, relationships, family, feelings and perceptions, the difficulties they face and how each seeks to help minimize codependency. Codependents react a lot to pain, problems and the other's life as if it were their own. It is understood that there is a prolonged condition of codependency in these individuals that tends to repeat dysfunctional behaviors in other relationships. Codependency is a condition by significant suffering and difficulties in maintaining intimate and healthy relationships, and it is necessary to seek help, profoundly affecting your way of being in the world and with the other.

**Keywords:** Codependency; Interpersonal Relations; Qualitative Research.

**Resumen:** Este estudio tiene como objeto la codependencia de las experiencias de los individuos acerca de sus sentimientos y cómo afecta sus vidas. Se desarrolló una investigación fenomenológica, cualitativa y empírica, utilizando las siguientes estrategias: entrevista abierta y observación no participante. Los participantes fueron 3 mujeres y 3 hombres, del grupo de codependientes anónimos ubicados en la ciudad de Fortaleza/CE. Del análisis del campo investigado, surgieron seis categorías: el reconocimiento de la codependencia, las relaciones, la familia, los sentimientos y las percepciones, las dificultades que enfrentan y cómo cada uno busca ayuda a minimizar la codependencia. Los codependientes reaccionan mucho al dolor, a los problemas y a la vida del otro como si fueran propios. Se entiende que existe una condición prolongada de codependencia en estos individuos que tiende a repetir comportamientos disfuncionales en otras relaciones. La codependencia es una condición marcada por un sufrimiento significativo y dificultades para mantener relaciones íntimas y saludables, y es necesario buscar ayuda, afectando profundamente su forma de estar en el mundo y con el otro.

**Palabras clave:** Codependencia; Relaciones Interpersonales; Investigación Cualitativa.

## Introdução

Este artigo buscou compreender a experiência de indivíduos sobre os seus sentimentos de codependência e como essas sensações afetam as suas vidas. A codependência é caracterizada por Beattie (2017) como uma série de comportamentos obsessivos, compulsivos, controladores e autodestrutivos desenvolvidos por indivíduos na convivência com outros que apresentam algum tipo de dependência; o que os torna codependentes, seres adoecidos.

Entende-se que a codependência vem de experiências passadas, de alguns comportamentos e pensamentos desenvolvidos quando esses indivíduos eram crianças ou aprendidos na vida adulta, tais como sentimentos de não aceitação e incompreensão (Faria, 2003). Em Dias (2014) encontra-se uma definição de codependência como a necessidade indispensável de controle de coisas, pessoas, circunstâncias ou comportamentos, como uma tentativa de controlar as suas próprias emoções.

A palavra codependência, segundo Beattie (2017), surgiu no final dos anos 1970, no estado norte-americano de Minnesota, para descrever pessoas cujas vidas foram afetadas por problemas com álcool. Nesse contexto, esposas de maridos alcoólatras ou dependentes de outras drogas queriam os mesmos cuidados e apoio recebidos pelos maridos nos grupos de autoajuda, pois perceberam que também tinham sido afetadas nos seus aspectos físicos, emocionais e psicológicos. Juntas, essas mulheres decidiram criar um grupo de partilha, no qual se reuniam para relatar as suas experiências com os maridos dependentes de álcool.

Em meados dos anos 80, a codependência alcançou o campo da psicoterapia, adquirindo uma maior amplitude, não se limitando aos familiares de adictos, mas aos indivíduos afetados por comportamentos alheios de outros (Beattie, 2017). Com o intuito de compreender melhor esses comportamentos disfuncionais, especialistas começaram a perceber outros problemas além do álcool como desordens compulsivas, comer demais ou de menos; compulsão por jogos e/ou sexo; e problemas de personalidade.

A codependência pode ser considerada uma condição particular de caráter psicológico, emocional e até mesmo comportamental, que se caracteriza por uma dependência exagerada de um indivíduo em relação ao outro. Aqueles que se envolvem com os problemas de outras pessoas de maneira controladora e não entendem os seus próprios problemas acabam desenvolvendo sentimentos de medo, raiva, insegurança, culpa, desprezo, ansiedade e sofrimento (Carvalho & Negreiros, 2011). Ballone (2008) afirma ainda que os codependentes são familiares, geralmente cônjuges, companheiros, amigos ou parentes, que se colocam em função do outro, tornando-os a razão das suas

vidas, uma obsessão; demarcando um modo de se sentirem úteis e mais seguros em assumir os problemas do outro.

Esta pesquisa tem como cenário um espaço localizado no Centro da cidade de Fortaleza-CE, onde acontecem reuniões semanais de um grupo de codependentes anônimos. Neste, as pessoas se reúnem na busca de compreender e aprender a lidar com a sua codependência, compartilhando experiências.

O objetivo desta investigação é compreender a codependência nos indivíduos de um grupo anônimo a partir das suas experiências em relação aos seus sentimentos, como os percebem e o que podem causar nas suas vidas. De forma específica, buscamos compreender o que leva um indivíduo a sofrer diariamente, esquecendo-se de si, e analisar como isso afeta a sua vida social.

## Metodologia

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa, assumindo uma perspectiva fenomenológica, na busca de explorar em campo a temática da codependência, por meio da utilização dos seguintes instrumentos: entrevistas abertas e observação não participante. A pesquisa fenomenológica, seja qual for o instrumento utilizado, prioriza a experiência individual, partindo do pressuposto metodológico de que o sujeito-colaborador sabe dessa experiência, já que a vivenciou (Moreira, 2004). Dessa forma, “o pesquisador se propõe, portanto, a aprender com quem já viveu ou vive a experiência sobre a qual ele quer aprimorar seus conhecimentos” (Moreira, 2004, p. 451).

A observação não participativa foi um dos instrumentos desta investigação, sendo indicada por Richardson (1999, p. 260) “para estudos exploratórios, considerando que ela pode sugerir diferentes metodologias de trabalho, bem como levantar novos problemas ou indicar determinados objetivos para a pesquisa”. As observações foram registradas em diário de campo, que posteriormente ofereceram subsídios para discussão e fomentação deste estudo.

Outro instrumento privilegiado foi a entrevista fenomenológica (Melo, Souza, Brito, Pita, & Moreira, 2018) com a seguinte pergunta disparadora: “Como é para você a experiência de ser codependente?”. A partir dessa questão, outras emergiram no diálogo que focalizavam o tema da pesquisa, como forma de possibilitar ao participante um modo de se situar na totalidade da sua experiência. As entrevistas ocorreram no local do grupo com os participantes que corresponderam aos seguintes critérios de inclusão: ter acima de 18 anos; aceitar ser observado no grupo; estar de acordo em participar da entrevista; e possuir a condição de membro do grupo codependentes anônimos por no mínimo 6 meses.

A pesquisa foi realizada no grupo de codependentes anônimos, localizado na cidade

de Fortaleza, Ceará, caracterizado como uma irmandade de homens e mulheres que funciona mundialmente tentando resolver os problemas individuais e comuns de codependentes. O único requisito para ser membro é possuir o desejo de estabelecer relacionamentos saudáveis. Não há cobrança de taxas ou mensalidade, como também não ocorrem debates sobre assuntos políticos, doutrinas ideológicas ou religiosas.

O grupo existe há 21 anos, estando há 14 anos na cidade de Fortaleza. É um grupo misto, composto por homens e mulheres, cujas reuniões acontecem três vezes por semana, nas segundas-feiras, quintas-feiras e sábados, a partir de 19h. O grupo de codependentes anônimos é um programa de recuperação de codependentes, em que cada membro, por meio da troca de experiências, busca lidar com a codependência.

No primeiro momento, iniciamos a pesquisa no grupo como observadoras. Em cada encontro, nós nos aproximávamos tentando um contato individual com os participantes, no início ou no final de cada reunião. As pessoas que aceitaram participar foram informadas e orientadas sobre o objetivo da pesquisa; em seguida, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido autorizando o uso das informações na pesquisa. Durante as entrevistas, procurávamos manter uma postura fenomenológica, buscando ouvi-los de forma compreensiva e aberta, sem limite de tempo, de modo que eles pudessem se expressar espontaneamente a respeito dos significados das suas experiências.

O campo desta investigação ocorreu em 10 encontros seguidos sempre nas quintas-feiras à noite. As entrevistas foram realizadas com 6 participantes, 3 homens com idade entre 47 a 60 anos e três mulheres, entre 40 a 65 anos de idade, com nível de escolaridade entre o ensino fundamental e médio. Quanto ao grau de parentesco dos codependentes, participaram mães, esposas, filhas, maridos e companheiros. Sobre as experiências profissionais, dois participantes eram profissionais autônomos, um comerciante e três profissionais do lar. Todos os entrevistados receberam nomes fictícios para garantia do anonimato.

Na análise dos dados, utilizamos a proposta por Moreira (2004) denominada de análise fenomenológica mundana. A análise seguiu os seguintes passos: a) Transcrição literal da entrevista (compreendendo fenômenos emergentes); b) Análise descritiva (significado da experiência vivida); e c) Sair dos parênteses (olhando novamente para a hipótese).

Esta pesquisa foi desenvolvida em concordância com os padrões éticos, respeitando as Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, com o devido consentimento livre e esclarecido dos participantes. Teve parecer de aprovação de número 2.606.324 do Coética da universidade ao qual o trabalho de conclusão que originou este artigo estava vinculado.

## Resultados e Discussão

Em campo, alguns assuntos foram manifestados durante a pesquisa sobre as experiências dos indivíduos codependentes. Tais como: quando esses sujeitos se reconheceram como codependentes; como se comportam nos relacionamentos codependentes; qual a relação com as suas famílias; quais os sentimentos e percepções sobre a sua codependência; quais as dificuldades que precisam enfrentar por serem codependentes; e como cada um busca ajudar a minimizar a sua codependência.

Diante disso, a partir da análise das entrevistas, surgiram as seguintes categorias: reconhecendo a codependência; relacionamentos e codependência; família e codependência; percepção e sentimentos de codependência; dificuldades na codependência; e buscando ajuda na codependência.

### *Reconhecendo a codependência*

Muitos codependentes se reconhecem por meio da percepção de outras pessoas sobre os seus próprios comportamentos, ou melhor, quando alguém próximo se incomoda ou percebe a falta de comportamentos adequados, observando a necessidade de tratamento, pois os que se encontram nessa condição, em geral, não sabem o que é a codependência até receber do outro a explicação. Ao compreenderem as características de ser codependente, tendem a se reconhecerem nessa condição.

“Todos os dias a gente conversava, ele me orientava e falava sobre a codependência, e eu fiquei totalmente confusa, mas depois eu me reconheci codependente” (Sandra).

“Eu me reconheci codependente, na verdade, fui acusada de ser codependente. A partir de um relacionamento que eu tive com um dependente químico” (Márcia).

“Sou codependente não só da minha família, mas, em específico, do meu pai, por conta do alcoolismo dele” (Alana).

A compreensão de ser um codependente acaba trazendo sofrimento para esses indivíduos, pois não querem aceitar que viver em função do outro e ter uma relação de controle não são comportamentos saudáveis nem para si e nem para o outro (Beattie, 2017). Eles também sentem muita angústia ao se perceberem doentes:

“Eu não queria ser uma codependente, nem reconhecer aquilo que percebia nas leituras [...]. Eu não queria que aquilo fosse verdade, não queria aceitar a pessoa doente que sou, mas acabei aceitando” (Sandra).

“Na convivência com essa pessoa, ela rapidamente me acusou: – você é uma codependente e precisa de tratamento. Eu ficava angustiada, não sabia o que era ser

codependente, só percebi depois de ele dizer que eu era uma pessoa doente” (Márcia).  
 “Através de uma conversa com um amigo, quando falei do meu comportamento em relação ao meu relacionamento, ele falou que isso se chamava codependência” (José).

O reconhecimento da codependência não é uma condição fácil de ser aceita, e muitas vezes ocorre a negação dessa condição, podendo haver uma diferença em relação a um dependente, pois este “nega a sua doença enquanto que o codependente nega a sua condição emocional, a sua parcela de responsabilidade na problemática da família” (Miranda, 2015, p. 14).

“Aquele ciúme doentio de querer fazer tudo, não deixar a pessoa fazer nada achando que eu podia dominar tudo, isso me adoeceu, ainda estou doente” (Carlos).  
 “Aquele pessoa para mim parecia uma droga, o controle por aquele relacionamento parecia uma droga” (Márcia).  
 “Eu já estava vendo a mudança nela, talvez aí tenha sido o gatilho para disparar a forma mais aguda dessa codependência, até acabar o casamento” (Paulo).

O codependente sente-se responsável por fazer ou não o outro feliz, bem como de ser capaz de mudar o comportamento dessa outra pessoa. Ele assume a responsabilidade de satisfazer as necessidades do outro, não mais se dando conta das suas próprias necessidades. Em geral, o codependente nem percebe que saiu do controle em relação à sua vida, pois “ao lidar com uma pessoa com uma doença compulsiva, o indivíduo está lidando consigo mesmo”, conforme encontramos em Faria (2003, p. 43).

“Eu não comia, não bebia, não ia a um salão, não sabia o que era comprar uma roupa nova, não sabia o que era uma praia, não sabia o que era um relacionamento, uma vida, um namoro, um sexo ativo, não sabia o que era nada, só sabia trabalhar e controlar todo mundo pelo dinheiro” (Márcia).  
 “Eu olho para mim, para as minhas atitudes, eu reavalio, não quero ser a dona da razão, não quero ajudar todo mundo porque não sou a dona da razão, não tenho o direito de me meter na vida de ninguém ou de dar opinião na vida de ninguém” (Sandra).

Muitas vezes o codependente perde o controle das suas ações, podendo não reconhecer o limite das coisas que faz pelo outro. “O codependente não consegue estabelecer limites, ele abusa de si mesmo, procurando agradar as pessoas com as quais se envolve, de uma forma exagerada, buscando

com isso uma recompensa” (Farias, 2003, p. 41-42). Alguns dos entrevistados neste estudo, apesar do descontrole sobre os seus próprios sentimentos, reconheceram a necessidade de estabelecer ou fazer vigorar um limite, percebendo a urgência de fazer as suas próprias escolhas, bem como aquilo que era preciso para realizar o cuidado de si mesmos.

### **Relacionamentos e codependência**

O codependente concentra-se sempre na outra pessoa, fazendo tudo por ela e pouco por si, não porque seja altruísta, mas por se achar capaz de fazer tudo pelo outro. Acaba monitorando a vida da outra pessoa, determinando o que é certo e, assim, mantendo-a sob controle. Sente-se ameaçado pela perda de coisas e pessoas, por isso faz tudo para garantir o afeto e se sentir indispensável, agradando os outros em vez de si mesmo (Faria, 2003).

“Eu acho que amo demais, eu acho que controlo, não sou boa, sou manipuladora. Eu controlo a minha família, o meu pai, a minha mãe, o meu irmão, a minha avó, os agregados, os gatos, os cachorros” (Márcia).  
 “A gente acaba tornando a nossa vida um círculo voltado para a vida deles. Tanto do meu pai quanto da minha mãe” (Alana).  
 “Não tinha noção de sentimentos, das emoções que esse relacionamento trazia para mim” (Márcia).

O sofrimento do codependente pode ocorrer de forma duradora devido à insistência em manter um relacionamento não saudável. Na medida em que a convivência e a intimidade aumentam, o outro passa a ser parte da mesma trama, enredada por meio de um modo obsessivo de lidar com os problemas e com a vida do outro, ocasionando, assim, uma instabilidade familiar, pessoal, social e muitas vezes profissional (Carvalho & Negreiros, 2011).

“Eu fui o máximo para esse relacionamento, sempre me colocava como a mulher que ama demais, a mulher que trabalha, que faz tudo” (Márcia).  
 “Eu vivia a vida do outro [...], a vida da minha mulher, a vida da minha mãe, a vida dos meus irmãos, cheguei até a viver a vida do pessoal que trabalha comigo, ou seja, sendo sempre aquele codependente que quer fazer as coisas, que não confia nos outros” (José).

Para o codependente, romper um relacionamento se torna muito difícil, desenvolvendo um padrão doentio de continuar lidando com essa situação. A codependência também pode levar a outras situações agravantes, como depressão, suicídio, doenças psicossomáticas, entre outros modos não saudáveis de vida.

“O meu pai era alcoólatra, ele morreu por causa do vício [...], e o homem com quem me casei pela segunda vez também é um adicto em recuperação [...]. Ele, na nossa relação, mostrava muita semelhança com o meu pai. Isso me atraía” (Sandra).

“Acho que a questão da dependência química, a minha ex-companheira tem umas coisas com a dependência química, hoje ela trabalha a questão da dependência do álcool e da droga, pois começou a acelerar mais na questão do álcool” (Paulo).

A característica mais marcante para alguns participantes desta pesquisa foi a dificuldade de manter relacionamentos íntimos consigo e com os outros. “Em nossa sociedade machista, dependência afetiva parece ser exclusividade das mulheres. No entanto, os homens podem também se envolver em relacionamentos destrutivos” (Ades, 2008 como citado em Monari, Silva & Righetti, 2015, p. 27).

### **Família e codependência**

A codependência pode ser experienciada por indivíduos que convivem com pessoas que apresentam uma dependência química, ou outras formas de dependência, ou que tem vivido em relações desestruturadas com familiares (Zampieri 2004).

“Um ano depois de eu ter me reconhecido codependente, de eu ter percebido que aquele relacionamento era codependente, notei que aquela pessoa me lembrava muito do meu pai, o primeiro homem que me rejeitou” (Sandra). “Eu cheguei ao ponto de dizer para ele (pai) que se não parasse, acabaria sozinho, porque a gente não estava mais aguentando a situação, e que íamos sair de casa, deixá-lo sozinho. A situação estava insustentável se continuasse da maneira como estava” (Alana).

Em alguns relatos existia uma referência à raiva e ao ressentimento em relação aos pais que perpassou a vida adulta, eclodindo na necessidade de magoar ou punir os genitores como forma de reparar o sofrimento causado por eles. “Em virtude de experiências disfuncionais da infância, o adulto codependente não possui a habilidade de ser uma pessoa madura, capaz de viver uma vida plena e significativa” (Mellody, Miller & Miller, 1995, p. 29).

“Eu estava numa gangorra, tinha poder sobre a família, poder financeiro, sobretudo na empresa. Nos relacionamentos, quem estava em baixo era os coitados, eu tinha pena deles, tinha que fazer tudo para eles” (Márcia). “Pela situação, era como se nós fôssemos os pais e eles dois tivessem se tornado os filhos, era como se tivesse havido uma inversão de papéis” (Alana).

Alguns participantes relataram que passaram a ter poder sobre a vida dos próprios pais, a ter controle sobre eles, devido à falta de estrutura psicológica e ao descontrole desses pais diante das situações. Os codependentes têm responsabilidades que os deixam imprescindíveis à família, ocorrendo a inversão de papéis. A necessidade de agradar pode estar presente na vida das pessoas codependentes, ou seja, é a forma que eles encontraram de se sentirem úteis, como se não fossem amados. Ele sempre quer agradar as pessoas para ser aceito e valorizado, mesmo que precise se anular. Frequentemente, são indivíduos que não se sentem amados nem aceitos, então procuram amor e aprovação desesperadamente no outro. Aham que necessitam mais das pessoas do que elas deles (Beattie, 2017).

“Querida agradar a minha mãe fazendo tudo o que ela pedia, queria agradar o meu pai, só que na verdade eu queria ficar mais perto dele, sentia ele distante por conta do alcoolismo, e a minha mãe ficava enciumada e descontava em cima de mim, não com agressividade, e sim com o silêncio” (Márcia).

Os codependentes apresentam uma necessidade de agradar o outro mais do que a si mesmos e esperam aprovação em tudo que fazem. Eles acreditam que precisam corresponder às expectativas do outro e tentam resolver o problema do outro como se fosse seu, no intuito de agradar. Com isso, não se dão conta que estão agradando demais, nem do próprio medo de contrariar o outro.

Quando crianças vivem em lares disfuncionais e estão expostas a situações desagradáveis, assumindo muito cedo funções dos adultos, o que pode ocasionar uma carência afetiva em tais crianças, que apresentam o desejo de serem percebidas pela sua família. “Assim, a criança se torna um ‘pequeno adulto’ (infância perdida) com a probabilidade de vir a ser um ‘adulto pequeno’ (necessidade de ser salvador de outros, dependência emocional/doentia de outros, escolhas impróprias, falta de projeto próprio de vida)”, afirmam Rabitzch e Krüger (2012, p. 16).

“Sobrava a criança que ficava a Deus dará, então, eu, quando criança, percebia aquilo e queria agradar pai e mãe” (Márcia).

Quanto a essa necessidade de querer agradar a todos, percebida como sendo uma carência da infância, o codependente acaba reconhecendo a origem das suas atitudes e pode sentir raiva por tais experiências. Por sentir-se culpado por tanto tempo pelas atitudes tomadas, “pode descobrir que a culpa não é sua. O codependente pode até sentir mais raiva por ter acreditado por tanto tempo que era culpa sua” (Beattie, 2017, p. 170).

A comunicação tem se configurado como um grande problema nas famílias que abrigam a

dependência e a codependência. “Quando uma família não tem uma comunicação adequada, falta assertividade, quando tem dificuldade em dizer não, ocorrem brigas constantes, segredos da família, falta de comunicação honesta, dificuldade em expressar sentimentos e em discutir problemas” (Miranda, 2015, p. 21). Esse tipo de problema pode ser ainda mais prejudicial para um codependente, tal como revelado nos excertos de depoimentos a seguir:

“Havia a falta de comunicação entre todos, não tínhamos uma comunicação aberta e franca [...] familiar, eu não podia expressar o que eu sentia, não podia falar dos meus sentimentos, o que eu pensava, o que eu sentia pelos meus temores” (Márcia).  
 “Ele se tornou um pouco violento, a gente entrava em conflito verbal com ele, uma situação meio que chata, enfim, uma situação que nos tornou dependentes” (Alana).

Muitos codependentes têm reduzida capacidade de comunicação, frequentemente não dizem o que querem, não sabem aonde querem chegar, tentam dizer algo, mas não conseguem encontrar as palavras certas e essas situações tornam a conversa sobre os assuntos importantes da relação mais difícil. “Em virtude das vivências opressoras de longa data, muitas vezes desde a infância, esta pessoa entendeu que os sentimentos não tinham valor, que não deveriam ser expressos, se sentiu abandonada, inferior, rejeitada, insignificante” (Miranda, 2015, p. 22).

Nesse sentido, os codependentes evitam falar sobre si mesmos, sobre os seus problemas, sentimentos e pensamentos. Esperam sempre que o outro se expresse primeiro. Porém, é importante entender que eles não fazem de propósito, dada a crença de que aprenderam a se comunicar desse modo, não devendo dizer exatamente o que querem e desejam (Beattie, 2017).

### **Percepções e sentimentos de codependência**

Os indivíduos têm maneiras diferentes de perceber e sentir a sua condição, apesar de a codependência ter características que a definem, tais como: pessoas que têm cuidado excessivo; baixa autoestima; repressão; obsessão; controle; negação; dependência; falta de limites; problemas sexuais; dentre outros (Beattie como citado em Carvalho & Negreiros, 2011).

“Eu percebo que a minha codependência vai ficando forte, são pedras no meu caminho” (Paulo).  
 “O meu sentimento é de impotência. A gente quer fazer alguma coisa e se sente impotente porque a vida é do outro, eu posso fazer algo por mim, infelizmente, pelo outro, só o outro pode fazer” (Alana).

A maneira como cada um vive a sua codependência e é afetado por ela é muito subjetiva. Os participantes desta investigação tendem a estabelecer relações nas quais eles se autodestroem, levando-os a necessitar de apoio e de cuidado constantes. Muitas vezes acabam fantasiando relacionamentos com a intenção de tentar transformar o outro, acreditando existir a possibilidade de mudá-lo.

“A codependência para mim é eu querer viver a vida dos outros, é mandar nos outros, querer que os outros façam o que eu mando e, assim, eu esqueço de viver, de ser feliz, de ajudar o próximo, colocando a culpa no poder superior” (José).  
 “Demonstrava aquele ciúme doentio, de querer fazer tudo, de não deixar a pessoa fazer nada, achando que eu podia dominar tudo, isso me adoeceu, ainda estou doente” (Carlos).  
 “Muitas vezes isso me adoece, a doença de ser codependente, [...] porque o codependente é muito dominador e gosta de dominar todas as situações, ele gosta de estar à frente de tudo, gosta de manipular” (Sandra).

Cada codependente neste estudo revelou características de controle, manipulação e tentativa de domínio da vida do outro, como também de ser reconhecido como uma boa pessoa e de necessitar de aprovação.

A codependência pode ter início quando os indivíduos ficam interligados a outra pessoa por amor ou por se verem na obrigação de ajudar, experienciando o que Sousa (como citado em Dias, 2014, p. 12) qualifica como uma “necessidade imperiosa em controlar coisas, pessoas, circunstâncias, comportamentos, na expectativa de controlar suas próprias emoções”.

“Era para eu estar vivendo a minha vida, mas estou sempre em função deles. A gente administra a nossa vida na função deles dois” (Alana).

Os codependentes podem até desejar ser diferentes, mas acabam se prejudicando pelos seus comportamentos. Muitos acabam esquecendo de si para viver a vida do outro. Desejam ser saudáveis e viver da melhor forma possível, mas revelam medo e ansiedade diante das pessoas que apresentam alguma dependência. Muitos não sabem como agir corretamente, não sabem o que fazer com essas pessoas com as quais convivem, agem de uma maneira que os levam a não perceber o quanto estão afetados (Beattie, 2017).

“Eu pensei que a minha codependência era só do álcool. O que aconteceu foi que passei a adquirir outras codependências, principalmente com a pessoa que eu convivia. Passei a ter um ciúme doentio e queria fazer

tudo, não deixava a pessoa fazer nada achando que eu podia dominar tudo” (Carlos).

“Sou codependente da minha mãe e do meu pai [...]. De fato, por conta do alcoolismo dele, nós nos tornamos codependentes” (Alana).

“Eu comecei a perceber que eu não tinha somente alguns problemas com o pai da minha filha, mas também com outras pessoas da minha família, com os meus irmãos, com a minha mãe” (Sandra).

A codependência não acontece só entre casais, mas entre quaisquer pessoas: filhos, pais, amantes, amigos, ou seja, não necessariamente com um familiar, mas com quem se vive uma relação nociva, no sentido de viver em função do outro, não do outro em si, mas do problema que o outro apresenta (Humberg, 2016).

A codependência pode se dividir em: familiar, que ocorre em famílias rígidas e estereotipadas, com dificuldade de enfrentar mudanças; conjugal, com tendência à repetição na composição de casal, mostrando muita dificuldade de se separar, com extrema necessidade de controle sobre o outro; e a codependência sexual, que tende a manter os seus parceiros reféns e muitas vezes não há satisfação nos relacionamentos sexuais, não conseguindo se desvincular do outro para um relacionamento mais saudável (Zampieri, 2004).

Dentre os entrevistados, foi possível identificar as seguintes características de codependência: relacionamento com cônjuges, com familiares e com substâncias químicas. As pessoas relataram que estavam doentes por causa do outro, que não sabiam o que fazer com o outro, que reagiam sempre aos problemas, às dores, à vida e ao comportamento do outro. Muitos codependentes concentram toda a sua energia nas pessoas com as quais convivem e nos problemas destas (Beattie, 2017).

### ***Dificuldades na codependência***

A codependência causa dificuldades e acaba afetando as relações interpessoais e as vidas em diversos contextos. Por ser uma condição na qual o indivíduo se relaciona com o outro de modo perturbador, isso acaba lhe causando prejuízos pessoais e afetivos. Mesmo sofrendo alguns danos, este não consegue rever a sua relação com o outro (Guimarães, Souza & Santos, 2017).

“A codependência é algo que adoce muito, é uma doença na qual você se isola e se sente inferior. Você tem necessidade da atenção e do amor de outra pessoa. A codependência faz com que você se afunde e se acabe, permitindo a destruição” (Sandra).

“A questão da codependência está atrapalhando demais a minha vida, tanto a deles quanto a minha. É muito complicado [...], é uma situação

chata porque acaba atrapalhando um pouco a nossa vida, pois eu poderia estar viajando, trabalhando mais, focando em outras coisas, e não preocupada com eles dois. Eu devia ter outras preocupações, e não estas” (Alana).

Os participantes revelaram vivenciar diversas dificuldades, como a de manter relacionamentos saudáveis com os outros e consigo, bem como de realizar tarefas de forma simples e de romper relacionamentos destrutivos, acreditando, conforme Beattie (2017), que só existe a felicidade na presença do outro.

“Isso está perturbando a minha concentração, foi preciso atendimento psicológico, pois estava interferindo até nas minhas questões hormonais, eu pensei: será que estou com disfunção? Nunca imaginei que isto pudesse perturbar tanto o meu juízo” (Paulo).

“A minha maior luta hoje é um relacionamento que eu comecei, a luta contra a codependência. Esse relacionamento me deixa muito insegura” (Sandra).

“A forma como eu vinha vivendo não era a de um dia de cada vez, eu vivia os dias loucamente. Sem noção de nada, então colocava a minha vida em risco em muitas coisas. Vida emocional, afetiva, física; eu tinha que comparecer a várias reuniões no grupo de codependentes” (Márcia).

Esses participantes mostraram se sentir prejudicados pela codependência de várias maneiras, apresentando dificuldades de lutar contra essa condição e relatando que a marca dessa dependência emocional é muito forte nas suas vidas.

“É desafiador; uma situação chata, delicada e constrangedora” (Alana).

“Sempre um dia após o outro. Há dias que são mais difíceis, mais tristes. Na verdade, há dias que são mais sufocantes, mas há outros que são melhores” (Sandra).

“Passei a viver um dia de cada vez, com a mesma expectativa, mas ficou uma marca muito forte na minha personalidade, que foi a dependência emocional das relações familiares, profissionais e amorosas. Ficou um traço muito forte disso em mim, uma tatuagem na minha alma, na minha vida” (Márcia).

Durante a pesquisa, muitos sentimentos experienciados na relação com o outro se manifestaram de várias formas, tais como: baixa autoestima; falta de amor próprio; negação; imposição de limites; sentimentos de inferioridade; raiva; repressão; ansiedade; obsessão; angústia; medo; sensação de vazio; desconhecimento dos próprios sentimentos; dentre outros. Nesse sentido,

o codependente recolhe-se no seu sofrimento, perdendo as suas forças, autodestruindo-se emocionalmente (Beattie, 2017).

Todos os entrevistados deste estudo relataram fragilidade emocional e sentimento de culpa e vergonha em relação ao outro. Nas falas, foi recorrente o desconforto emocional vivido em diversos relacionamentos.

### **Buscando ajuda para a codependência**

Os codependentes, ao perceberem e reconhecerem que o comportamento do outro os afeta física e emocionalmente, iniciam uma busca por ajuda, por recuperação. Os espaços encontrados pelos participantes deste estudo para lidar com os seus problemas são: grupos de autoajuda, acompanhamento psicológico e ajuda espiritual.

“Fui me confessar com um sacerdote. Quando comecei a falar, ele pediu para eu parar a confissão e pediu pelo amor de Deus que eu procurasse não me confessar, e sim me tratar” (Marcia).

“Eu nunca tinha imaginado procurar um atendimento psicológico, mas fui atrás porque a situação começou a interferir na minha vida não só emocionalmente, mas também fisicamente, principalmente no trabalho” (Paulo).

“Tive psicólogos. Também me confessei com um padre que falou para eu ir ao grupo, fui e estou me tratando” (Carlos).

Ballone (2008) menciona alguns tratamentos que podem ser ofertados para a resolução dessa condição: acompanhamentos com psicoterapias; grupos de autoajuda; terapia familiar; e, em casos mais específicos, acompanhamentos por meio de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos.

“Procurei um psiquiatra, faço atualmente acompanhamento com ele e tomo medicamento. A minha dose está reduzida, hoje estou tomando um medicamento à noite e faço análise com um psicólogo” (José).

“Faço parte do grupo codependentes anônimos e faço tratamentos em grupos de autoajuda. O grupo de codependentes anônimos está em primeiro lugar na minha vida, pois preciso muito estar aqui nas reuniões de codependente” (Carlos).

“Tenho consciência dessa doença graças a programação 12 passos [...], mas hoje não estou mais assim. Antes eu me via como um monstro, mas hoje consigo ver algo que caminha junto comigo. Mesmo em recuperação, eu já tive muitas ascendências e descendências” (Márcia). “Estou participando de alguns grupos e buscando terapias com psicólogo. Também vou frequentar o AA para saber lidar com a situação, pois há momentos nos quais ainda quero perder a paciência” (Alana).

Os participantes desta investigação buscaram diferentes acompanhamentos para a sua condição. Para alguns, o mais importante foi seguir um passo a passo, tal como o programa 12 passos, por acreditarem ser algo simples, básico e funcional, além de participar de reuniões semanais com pessoas que desejam falar sobre as suas emoções e problemas. Para eles, as partilhas, as experiências e as informações sobre os problemas de outras pessoas são parte do programa. Isso se torna uma maneira costumeira de pensar, de se comportar e de lidar melhor com as situações (Beattie, 2017).

“Por causa das reuniões aqui no grupo, estou aprendendo a me amar, a ter respeito por mim mesmo e a viver cada dia por vez, porque antes eu procurava sempre ser a pessoa chata, sempre brigando, sempre querendo mandar” (José).

“O grupo está me fortalecendo [...]. O grupo codependente é uma ferramenta grande para mim, pois me ajudou a enxergar a mim mesmo, a ter autoconhecimento. Foi por meio dele que consegui avançar e crescer, bem como ter um cuidado maior com a minha espiritualidade” (Paulo).

“Eu espero e desejo profundamente que as pessoas codependentes, que sofrem com a codependência, que estão doentes, se reconheçam e busquem a recuperação, porque a codependência é algo que mata aos poucos e que leva as pessoas ao fundo do poço” (Sandra).

Todos os entrevistados revelaram a importância de buscar ajuda, de se livrar do problema e de procurar recuperação incessantemente. Buscaram tratamento com psicólogos, psiquiatras e grupos de autoajuda seguindo o programa 12 passos e expondo a importância desses acompanhamentos. Para estas pessoas, a codependência pode levar a uma autodestruição, por isso se obrigam a buscar apoio para se curarem (Beattie, 2017).

A terapia de grupo seria uma das alternativas para atender a um maior número de pessoas com essa demanda. O desenvolvimento da técnica é viável e efetivo, usado para alguns tratamentos com codependentes de álcool e de outras drogas, por isso vem ocupando um amplo espaço nas clínicas de psicologia na prática da codependência, porém ainda é muito restrito (Dias, 2014).

Os grupos psicoterapêuticos possibilitam que as pessoas revelem o que estão sentindo, facilitando uma maior percepção de si e do outro. Quando ouvem os relatos de outros membros do grupo, semelhantes com as suas experiências, os indivíduos conseguem ter um maior contato com o mundo e tendem a uma melhor compreensão e aceitação da sua situação. Os resultados são significativos para a mudança e para o crescimento pessoal (Yalom, 2006).



## Considerações Finais

Foi possível perceber que alguns participantes desta pesquisa, quando compartilharam as suas experiências no grupo como codependentes, tinham dificuldade em aceitar tal condição, pois muitos não conseguiam reconhecer que possuíam comportamentos autodestrutivos, dada a crença internalizada de que aquilo que faziam pelo outro era a melhor maneira de se relacionar. Durante as entrevistas, os participantes sentiram-se confortáveis em revelar seus modos de se dizerem codependentes, outros membros do grupo, porém, recusaram-se a participar deste estudo por não se sentirem, naquele momento, preparados para falar sobre a codependência.

Alguns expressaram suas origens em famílias desestruturadas, com uma infância desorganizada psicologicamente, deixando-os frágeis emocionalmente e com dificuldades na vida adulta e na manutenção de relacionamentos saudáveis, o que os fizeram desenvolver comportamentos obsessivos pelo outro. No campo desta pesquisa, apareceram, nas experiências reveladas, relações de dependência com algum dependente químico ou com cônjuges e companheiros.

Muitos participantes experienciaram não ter mais as suas próprias vidas e de viver a vida do outro como se fosse a sua. Apresentam uma condição de codependência que marca a sua própria maneira de ser. Neste estudo, várias falas sobre o comportamento do outro foram evidenciadas, uma vez que este é visto como o problema, ou seja, o codependente não parece capaz de perceber o seu comportamento e acaba sempre colocando a culpa no outro. Eles também relataram que as pessoas com as quais conviviam estavam “levando-os à loucura” e acreditavam serem os responsáveis por estarem nesta condição de “doentes”.

Na observação do campo investigado, foi recorrente a fala dos participantes nos encontros do grupo da codependência como uma doença que destrói a pessoa e exige a busca por ajuda, dada a possibilidade de não conseguir mais ter controle da própria vida, a qual passa a ser afetada tanto emocional como fisicamente.

Nesta pesquisa, tivemos uma compreensão da codependência como uma condição que tende a causar muito sofrimento, haja vista a significativa reação dos codependentes às dores, aos problemas e à vida do outro, anulando-se e, de alguma forma, permitindo ser dominado pelo comportamento do outro. Sobre os sentimentos revelados, apontamos raiva, tristeza, incômodo, impotência, desespero, abandono, rejeição e solidão, os quais muitas vezes podem aparecer acompanhados de depressão, ansiedade, mudança de humor e de personalidade.

Em todas as falas percebemos a importância da busca por ajuda para tentar lidar com o problema, bem como o reconhecimento de si mesmos como codependentes em recuperação, que “só por hoje”

estavam conseguindo se controlar e conviver em paz consigo e com o outro. Todos relataram que estavam se tratando em grupos de apoio e outros já buscavam psicólogos e psiquiatras.

Cabe aqui ressaltarmos a importância do acompanhamento individual em processos psicoterapêuticos como espaços potencializadores de escuta do sofrimento e acolhimento da singularidade e história de vida. A psicoterapia com a pessoa codependente – embora não seja o foco desta investigação – se revela uma potente prática de cuidado ocupada com a compreensão da existência desse cliente no mundo, possibilitadora de outros modos de tecer a sua experiência de codependência. Sabendo ser uma limitação desta pesquisa, destacamos a necessidade de maiores estudos sobre a temática explorada a partir da perspectiva clínica psicológica individual.

A psicoterapia de grupo, outra estratégia de cuidado, pode ajudar esses codependentes a experienciar de forma mais profunda o seu modo de se relacionar com o outro, de se perceber como tal e se conscientizar sobre os seus atos. Um dos fatores importantes na terapia de grupo é quando um membro revela as suas experiências, sendo semelhante aos demais, o que potencializa o processo de mudança e cura.

Nesta pesquisa, pudemos nos aproximar destas pessoas que aceitaram ser entrevistadas, o que nos permitiu perceber que aquilo que se mostra é uma condição marcada por sofrimentos e dificuldades significativas de manter relações íntimas e saudáveis, afetando profunda e disfuncionalmente seu modo de estar no mundo e com os outros.

## Referências

- Ballone, G.J. (2008). Codependência. *Psiquweb*. Disponível em: [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br). Acesso em: 27 fev. 2018.
- Beattie, M. (2017). *Codependência nunca mais: pare de controlar os outros, cuide de você mesma*. 5. ed. Rio de Janeiro: Viva livros.
- Carvalho, L.S.; & Negreiros, F.A. (2011). Codependência na perspectiva de quem sofre. Curso de Psicologia Faculdade Integral Diferencial – FACID – PI – Brasil. *Boletim de Psicologia*, 2011, vol. LXI, nº 135, p. 139-148.
- Dias, M.L.G. (2014) *Substâncias psicoativas: os desafios da codependência no âmbito familiar* (Monografia – Graduação em Serviço Social, Política Social e Família). Universidade Católica de Brasília, Brasília.

- Faria, L.S. (2003). *A natureza das relações co-dependentes sob o enfoque bio-psico-social* (Monografia – Graduação em Psicologia). Centro Universitário de Brasília – UniCEUB / Faculdade de Ciências da Saúde – FACS, Brasília.
- Guimarães, L.C.; Souza, M.S.; & Santos, L.A. (2017). Esquemas desadaptativos remotos e suas influências nos comportamentos de profissionais das enfermagens. *Revista Perspectiva: ciência e saúde*, v. 2, ed. 2.
- Humberg, L.V. (2016). *Relacionamentos adictivos: vício e dependência do outro*. São Paulo: Cla Editora.
- Mellody, P.; Miller, A.W.; & Miller, K. (1995). *Enfrentando a codependência: o que é? como surge? Como prejudica nossas vidas?* Rio de Janeiro: Record Rosa dos Tempos.
- Melo, A.K., Souza, C., Brito, R., Pita, J., & Moreira, V. (2018). O método fenomenológico em pesquisas de estudo de caso clínico. *Atas - Investigação Qualitativa em Saúde*, v.2, 967-972. ISBN: 978-972-8914-83-7
- Miranda, R. (2015). *O que é codependência?* 1. Edição, revista – maio 2015. Instituto Independência Capivari – SP.
- Monari, C.; Silva, J.G.; & Righetti, M.C.P.B. (2015). *Codependência: um fenômeno relevante* (Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Serviço Social). Universidade Paulista – UNIP, São Paulo.
- Moreira, V. (2004). O Método Fenomenológico de Merleau-Ponty como Ferramenta Crítica na Pesquisa em Psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, vol. 17, n. 3, p. 447-456.
- Rabitzch, A.B.S.; & Krüger, R.R. (2012). O fortalecimento da resiliência de codependentes por meio de intervenção familiar sistêmica. *Vox Scripturae – Revista Teológica Brasileira*, São Bento do Sul/SC, vol. XX, n. 1, p. 8-4.
- Richardson, R.J. (1999). *Pesquisa Social: métodos e técnicas*. 3 ed. rev ampl. São Paulo: Editora Atlas S.A.
- Yalom, I.D. (2006). *Psicoterapia de grupo – Teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Zampieri, M.A.J. (2004). *Codependência: Transtorno a intervenção em rede*. São Paulo: Ágora.

---

**Liliane Brandão Carvalho** é Professora Adjunta do Curso de Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Fortaleza – Unifor. Email: liliane@unifor.br

**Giovana Aragão Mugnol** é Graduada em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (Unifor) e Pós-Graduada em Psicologia Humanista e Existencial pelo Centro Universitário Estácio do Ceará.

**Damilla Marcielle Correia de Paula Tavares** é Graduada em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (Unifor).

---

Submetido em 24.07.2020  
Primeira Decisão Editorial em 17.02.2022  
Aceito em 02.09.2022