



2025 ano do  PIB COPA

# sim

simples  
assim

## RELACIONAMENTOS TÓXICOS - O DEPENDENTE EMOCIONAL

*parte 1*

### O QUE É DEPENDÊNCIA EMOCIONAL?

*"Assim diz o Senhor: 'Maldito é o homem que confia no homem, que faz da carne mortal o seu braço e cujo coração se desvia do Senhor.'" Jeremias 17.5*

Você já deve ter ouvido histórias de amigos próximos ou conhecidos que saíram ou ainda estão em um relacionamento que os suga, entristece, humilha, manipula e mesmo assim prosseguem no relacionamento, seja com um namorado (a), amigo (a), chefe ou familiar etc. Ou talvez o exemplo hoje seja você, que já viveu ou está vivendo essa situação. Estamos falando de dependência emocional, um tipo de relacionamento desequilibrado e destrutivo, que ocorre quando alguém considera a presença, cuidado e atenção contínuos de outra pessoa como essenciais para sua segurança emocional. A Bíblia nos mostra exemplos disso, um deles é Sansão, que se envolveu com Dalila de forma tão emocionalmente dependente que ignorou todos os sinais de perigo. Mesmo sendo traído diversas vezes, Sansão permaneceu preso àquele relacionamento até entregar o que tinha de mais precioso — sua força e sua consagração a Deus —, sendo assim levado à ruína. Sua história (Juízes 16) revela como a dependência emocional pode nos cegar, enfraquecer e afastar do propósito que Deus tem para nossas vidas. Reflita por um momento: **você busca em uma pessoa aquilo que só Deus pode te dar?**

### CARACTERÍSTICAS DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

*"Quem teme ao homem cai em armadilhas, mas quem confia no Senhor está seguro." Provérbios 29.25*

De acordo com Lori T. Rentzel, autora do livro "Eu Vou Bem Sem Você", as principais características de quem está vivendo como um dependente emocional são as seguintes: necessidade excessiva da outra pessoa: como se a presença dela fosse vital; ciúmes e possessividade: o dependente enxerga outros relacionamentos como ameaças; exclusividade forçada: quer estar com a pessoa o tempo todo, excluindo outras amizades; Idealização do outro: não vê defeitos, não aceita críticas a ele ou a ela; exerce controle disfarçado de cuidado: manipulação emocional, culpa e chantagem sutil; demonstra sintomas de abstinência emocional: quando a pessoa se afasta, aquele que depende sente desespero, vazio, ansiedade; perda da identidade: o dependente passa a viver em função do outro, negligenciando a própria vida e propósito; confusão espiritual: o dependente pode confundir esses sentimentos intensos e desordenados com espiritualidade ou amor cristão. **Quanto a você, o quanto de sua identidade e paz depende da reação ou presença de alguém especificamente?**

## O QUE CAUSA A DEPENDÊNCIA?

*"[...] enviou-me para curar os quebrantados de coração, proclamar libertação aos cativos e liberdade aos prisioneiros." Isaías 61.1*

Causas comuns que podem desencadear a dependência estão profundamente enraizadas em experiências pessoais dolorosas e fragilidades emocionais. Traumas ou abusos vividos na infância, aliados à carência afetiva e à baixa autoestima, tornam a pessoa mais vulnerável a vínculos desequilibrados. Experiências de abandono, rejeição ou perda deixam marcas que alimentam a necessidade intensa de aceitação e segurança. Além disso, a falta de uma identidade própria bem desenvolvida em Cristo e a imaturidade emocional dificultam a construção de relacionamentos saudáveis. Além do mais, momentos específicos de crise, como luto, término de relacionamentos etc., também podem desencadear vínculos de dependência. No contexto cristão, essa vulnerabilidade pode ser agravada pela confusão entre o amor genuíno, que vem de Deus, e uma dependência emocional disfarçada de cuidado espiritual, tornando ainda mais difícil identificar e romper esse padrão prejudicial. **Existem feridas ou situações do seu passado que ainda influenciam suas carências e escolhas de relacionamentos hoje?**

## RELACIONAMENTO SAUDÁVEL X RELACIONAMENTO TÓXICO

*"O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor." 1 Coríntios 13.4-5*

A principal diferença entre uma amizade ou um relacionamento saudável e a dependência emocional está no equilíbrio e na liberdade. Amizades e relacionamentos saudáveis promovem incentivo mútuo, respeito pelo espaço do outro e alegria em ver o amigo(a) ou o parceiro (a) se relacionar com outras pessoas. Por outro lado, a pessoa que está vivendo como um dependente emocional controla, sofre com ciúmes, se apega de forma excessiva e cobra exclusividade. Isso gera sufocamento, isola o outro dos amigos e em alguns casos até dos familiares. Enquanto a amizade e o amor verdadeiro são marcados por maturidade, a dependência cria um desequilíbrio de papéis, onde um vive em função do outro, prejudicando o crescimento de ambos. **Seu relacionamento amoroso ou de amizade, seja qual for, tem te ajudado a crescer em liberdade ou te aprisionado no medo e na insegurança?**

## PARE, PENSE E SEJA LIVRE

*"Se, pois, o Filho os libertar, vocês de fato serão livres." João 8.36*

Alguém disse certa vez que a dependência emocional é como viver o inferno na Terra. Romper com esse mecanismo destrutivo exige passos práticos e firmes. O primeiro é reconhecer com humildade que existe um problema. Em seguida, é essencial buscar a Deus em oração sincera, pedindo forças e clareza, além de procurar apoio espiritual por meio de pessoas que não estejam envolvidas na situação, pode ser um conselheiro e/ou amigo cristão, discipulador, líder etc. Para aquele ou aquela que está nesse lugar de dependente emocional, afastar-se gradualmente da pessoa envolvida ajuda a quebrar os laços de apego, enquanto o fortalecimento da identidade em Cristo — por meio da Palavra, do jejum e da comunhão com Deus e com o prestador de contas — restaura a autoestima e revela nosso verdadeiro valor. Desenvolver novas amizades saudáveis amplia o suporte emocional, enquanto a vigilância espiritual evita recaídas. É fundamental lembrar que só Deus pode preencher o vazio do nosso coração. A cura é um processo, continue firme! Deus é fiel para completar a obra em você, Ele nunca se esquece dos seus filhos. **Você está disposto(a) a confiar que Deus pode te curar, te sustentar e te livrar dessa situação?**