



LAURA SILVA RODRIGUES

**AS RAÍZES DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E  
AS SUAS CONSEQUÊNCIAS NOS  
RELACIONAMENTOS CRISTÃOS**

IJUÍ  
2021

LAURA SILVA RODRIGUES

# **AS RAÍZES DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS NOS RELACIONAMENTOS CRISTÃOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para cumprir as exigências da disciplina de Supervisão de Pesquisa do curso de Bacharelado em Teologia ministrada pela professora Dr<sup>a</sup> Marivete Zanoni Kunz.

Orientador: Me. Ricardo Lebedenco

FACULDADE BATISTA PIONEIRA  
IJUÍ  
2021

FACULDADE BATISTA PIONEIRA

# AS RAÍZES DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS NOS RELACIONAMENTOS CRISTÃOS

---

Autora: **Laura Silva Rodrigues**

---

Orientador: **Me. Ricardo Lebedenco**

---

Avaliador de Forma: **Dr. Josemar Valdir Modes**

---

Avaliadora de Português: **Ma. Juliana Scheibner Dellafavera**

---

Avaliador final: **Esp. Francis Natan Martins**

Aprovada em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

IJUÍ  
2021

## RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo compreender o que é dependência emocional a partir de uma visão cristã. Percebeu-se que esta dependência é comum no meio cristão, mas muitos não a reconhecem e com isso sofrem com graves problemas em sua vida conjugal e têm dificuldade em ter amizades saudáveis. O grande problema de quem sofre com essa dependência é que vive em estado de negação, sente que há um problema em seus relacionamentos, mas prefere fingir que está tudo bem. A Bíblia fala sobre os ídolos do coração e sobre a falta do perdão, que são os motivos principais pelos quais as pessoas sofrem de dependência emocional. A grande maioria dos dependentes iniciam estas dependências por experiências traumáticas vividas como: abuso físico, espiritual, intelectual, emocional ou sexual. Quando não enfrentam esses traumas e não procuram tratamento, crescem e tornam-se adultos dependentes sem perceber. Portanto, entende-se que é importante que quem tem esse tipo de comportamento procure um acompanhamento psicológico para que haja a cura destes traumas. Além disso, procurar ajuda de um discipulador, mentor, pastor ou conselheiro cristão é essencial para a cura espiritual também. As Escrituras revelam maneiras para ser liberto deste mal e ensina que o verdadeiro cristão depende somente de Deus e que deve colocá-lo em primeiro lugar em suas vidas.

**Palavras-chave:** Abuso. Cura. Dependência.

## **RESUMO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA**

El presente trabajo tuvo como objetivo comprender qué es la dependencia emocional desde una perspectiva cristiana. Se notó que esta dependencia es común en el ambiente cristiano, pero muchos no la reconocen y por lo tanto sufren serios problemas en su vida matrimonial y tienen dificultad para tener amistades saludables. El gran problema para quienes padecen esta adicción es que viven en un estado de negación, sienten que hay un problema en sus relaciones, pero prefieren fingir que todo está bien. La Biblia habla de los ídolos del corazón y el perdón, que son las principales razones por las que las personas sufren de dependencia emocional. La gran mayoría de los adictos comienzan estas adicciones a través de experiencias traumáticas, como abuso físico, espiritual, intelectual, emocional o sexual. Cuando no enfrentan estos traumas y no buscan tratamiento, se convierten en adultos dependientes sin darse cuenta. Por tanto, se entiende que es importante que quienes tienen este tipo de conductas busquen apoyo psicológico para que exista una cura para estos traumas. Además, buscar la ayuda de un discipulador, mentor, pastor o consejero cristiano también es esencial para la curación espiritual. Las Escrituras revelan formas de liberarse de este mal y enseñan que el verdadero cristiano depende solo de Dios y debe ponerlo a Él en primer lugar en sus vidas.

**Palabras clave:** Abuso. Cura. Dependencia.

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>1 A COMPREENSÃO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>8</b>
1.1 Definições e conceitos .....	8
1.2 Sintomas da dependência.....	10
1.3 Abordagem cristã .....	12
<b>2 TIPOS DE ABUSOS .....</b>	<b>17</b>
2.1 Abuso físico .....	18
2.2 Abuso sexual .....	20
2.3 Abuso emocional .....	22
2.4 Abuso intelectual .....	24
2.5 Abuso espiritual.....	25
<b>3 ENFRENTANDO O ABUSO EMOCIONAL E AVANÇANDO EM DIREÇÃO À CURA .....</b>	<b>30</b>
3.1 Tratamento pessoal .....	30
3.2. Por que é difícil romper as dependências.....	33
3.3 Caminhos para escapar da dependência emocional a partir de bases bíblicas .....	36
3.4 Cristo: a saída para encontrar a cura .....	39
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>43</b>
<b>REFERÊNCIA.....</b>	<b>44</b>

## INTRODUÇÃO

Sabe-se que a dependência emocional é muito comum nos dias atuais. Pessoas sofrem com esse tipo de dependência o tempo todo e muitas vezes nem percebem, acreditam amar demais alguém e, por isso, suas vidas giram em torno dela. Infelizmente, não admitem que sofrem desse problema e com isto muitos relacionamentos são destruídos.

Surgem vários problemas entre os quais a ideia de que a dependência emocional é uma bobagem, ou seja, não levam o assunto a sério. Pensam que quem sofre desse problema está se vitimizando, ao invés de reconhecer que isso é uma doença emocional que precisa ser tratada. Surge, então, a pergunta: Como os cristãos devem reagir diante dessa doença e como podem ser curados desse mal?

Paralelamente surgem os problemas corolários. O primeiro a ser abordado será: Qual a definição de dependência emocional? O segundo é sobre quais são os tipos de dependências? E o terceiro trata sobre o que a Bíblia diz sobre isso.

Para responder tais questões foram consultados vários autores dos quais os mais frequentes são: Gary R. Collins; Hery Cloud; Jaime Kemp; Jeff Wickwire; John Townsend; Lígia Gerre; Tatiana Pimenta; Timothy Keller.

No primeiro capítulo será abordado a definição e o conceito de dependência emocional. Nota-se que a dependência emocional pode ser caracterizada pelo apego excessivo a outra pessoa. Além disso, serão abordados alguns possíveis sintomas da dependência na vida de quem sofre e fala da abordagem cristã a respeito desse assunto.

No segundo capítulo trata-se sobre os tipos de dependência, seguidos de traumas vividos ao longo da vida, sendo eles: abuso físico, abuso sexual, abuso emocional, abuso intelectual e abuso espiritual. Quando o indivíduo sofre algum destes abusos, se não tratado psicologicamente quando criança ou na fase adulta, torna-se um dependente emocional.

E no terceiro são levantadas algumas maneiras de enfrentar o abuso emocional, avançando em direção a cura, através do tratamento pessoal. Fala-se do porquê é tão difícil romper as dependências. Mostra caminhos para escapar da dependência emocional a partir de bases bíblicas. O capítulo se encerra com a conclusão de que Cristo é a saída para encontrar a cura.

# 1 A COMPREENSÃO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

A dependência emocional ocorre quando uma pessoa, para ser feliz, depende da outra, ou de realizações positivas, ou de resultados positivos em sua própria carreira profissional, tornando-se totalmente dependente de alguma coisa ou de alguém. Dependência emocional é algo difícil de ser detectado e tratado, pois muitos não veem como uma doença e acabam não levando em consideração um possível tratamento. Profissionais da área da psicologia acreditam que esse tipo de comportamento vem desde a infância, quando se tem pais narcisistas ou depressivos, fazendo com que a criança vire dependente dos pais, pois eles oferecem senso de propósito de vida, ou seja, crescem, mas continuam buscando a aprovação dos pais em tudo que fazem para serem felizes.<sup>1</sup>

## 1.1 Definições e conceitos

A dependência emocional é caracterizada pelo apego excessivo a outra pessoa, que pode ser um cônjuge, um parente ou simplesmente um amigo. Porém é mais comum ver esse tipo de atitude entre os relacionamentos amorosos, que envolvem mais emoções e sentimentos. Geralmente esta dependência torna-se doentia, envolvendo possessividade e ciúmes entre o casal, pois o dependente sempre quer ser o centro das atenções. Os envolvidos deixam de querer a companhia um do outro por prazer e passam a se sentir obrigados a permanecer no relacionamento.<sup>2</sup>

De acordo com Tatiana Pimenta:

Num sentido mais amplo, a codependência pode ser definida como uma adicção a pessoas, comportamentos ou coisas. Codependência é a ilusão de tentar controlar os sentimentos interiores através do controle de pessoas, coisas e acontecimentos exteriores.<sup>3</sup>

O dependente normalmente exige que a outra pessoa dedique o seu tempo livre a ela, usando manipulações e chantagens emocionais. Neste sentido, o intuito é fazer com que o outro deixe de socializar com suas amigas e desmarque outros

---

<sup>1</sup> BROTTTO, Thaiana F. **Dependência Emocional:** Psicoterapia. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/psicoterapia/dependencia-emocional/>. Acesso em: 12 de Abr. 2021.

<sup>2</sup> PIMENTA, Tatiana. **Dependência Emocional:** Causas, traumas e libertação. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

<sup>3</sup> PIMENTA, Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.



compromissos, e acaba afastando-o até mesmo dos familiares. Quando o dependente se relaciona com outras pessoas, não os considera importantes e tudo que conquista com a ajuda de outras pessoas não reconhece, levando-as a se questionar do porquê não são bons o suficiente para aquela pessoa. O dependente sempre isola o seu cônjuge na esperança de tê-lo somente para si. Procura sempre por reafirmações do laço afetivo, sempre perguntando e duvidando dos sentimentos de seu parceiro, esperando saber se um dia ele será capaz de deixá-lo.<sup>4</sup>

Nem sempre o dependente identifica esta doença em sua vida ou percebe esse tipo de comportamento. Acredita que sente a necessidade de ter atenção o tempo todo porque é movido por insegurança ou medo de perder a pessoa que ama, e não porque sofre de dependência emocional.<sup>5</sup>

No entanto, é fato que esse tipo de relacionamento não é saudável tanto para quem sente a dependência emocional quanto para a pessoa alvo das demandas por atenção. As relações de dependência têm como base sentimentos doentios de posse e de necessidade, os quais alimentam a ilusão do relacionamento “perfeito”.<sup>6</sup>

Os codependentes tendem a “puxar” não somente pessoas para si, mas também usam de substâncias químicas, como álcool, drogas ou coisas como o dinheiro, a comida, a sexualidade e o trabalho. Elas lutam para preencher o vazio emocional que sentem dentro de si.<sup>7</sup>

A codependência é o resultado de um problema na educação e na formação da criança. Por isso, para identificar essa doença é necessário fazer uma revisão do passado para descobrir possíveis abusos sofridos na infância. Esclarecer a própria história de vida ajuda no processo de recuperação. O dependente normalmente é uma pessoa que aparentemente tem tudo, mas ao mesmo tempo carece de atenção, cuidado e a força que o outro pode oferecer. Existem diferentes relacionamentos que envolvem esse tema, incluindo conselheiro e aconselhado ou a relação entre um

---

<sup>4</sup> PIMENTA, Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

<sup>5</sup> PIMENTA, Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

<sup>6</sup> PIMENTA, Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

<sup>7</sup> HEMFELT, Dr. Robert; MINIRTH, Dr. Frank; MEIER, Dr. Paul. **O amor é uma escolha**. Trad. Claudia Hoelck Laplan. Rio de Janeiro: Gandolfo, 1989, p. 6.

professor e seu aluno. Essa dependência emocional pode surgir tanto em relacionamentos de amizade entre pessoas do mesmo sexo como do sexo oposto.<sup>8</sup>

De acordo com Lori Rentzel,

Embora essas combinações, aparentemente, sejam formadas por uma pessoa forte e outra carente, a verdade é que as duas pessoas envolvidas são carentes. Normalmente, o forte tem uma profunda necessidade de ser necessário. Com muita frequência, o que parece ser mais fraco é, na verdade, quem controla o relacionamento. Isso é demonstrado claramente no caso de alcoólico/não-alcoólico, onde a pessoa que "ajuda" o dependente de álcool acaba sendo controlada pelas variações de humor e pelo comportamento abusivo do outro.<sup>9</sup>

Quem sofre de dependência vive em negação, seria mais fácil se reconhecesse o "problema" em seu comportamento, pedisse ajuda e procurasse resolvê-lo. Ou seja, os dependentes emocionais são verdadeiros mestres da negação, vivem fugindo da realidade dos fatos. Portanto, há uma ilusão de que está tudo sob o controle, quando, na verdade, sentem uma insuportável dor emocional e até mesmo dor física. Por mais que queiram tratar isso em suas vidas, existe o medo, pois se mexerem no seu íntimo, os medos e os traumas do passado virão à tona e mostrarão feridas abertas que ainda causam dor.<sup>10</sup>

## 1.2 Sintomas da dependência

Qualquer pessoa pode sofrer de dependência, por estar exposta a pressões e circunstâncias da vida. Essas pressões podem vir de famílias desestruturadas, por morar em um ambiente em que alguém sofre com problema de alcoolismo ou por sofrer abuso, tornando-os mais vulneráveis.<sup>11</sup> Sua raiz está em diversos fatos ocorridos ao longo da vida, o que torna um incômodo grande e emocionalmente complexo, difícil de ser tratado e superado sem ajuda psicológica adequada.<sup>12</sup>

O codependente é guiado por mais de uma compulsão e seu comportamento não pode ser sempre considerado como "ruim", pois algumas de suas compulsões - como o trabalho - são valorizadas em certos momentos pela sociedade. Um codependente é forçado e induzido pelo jeito que as coisas eram na sua família de

---

<sup>8</sup> RENTZEL, Lori T. **Eu vou bem sem você**. Textus, 2002, p.10.

<sup>9</sup> BEATTIE, Melodie. **Codependent No More - Co-dependente, Não Mais**. São Francisco: Harper & Row, 1987, p. 61-68.

<sup>10</sup> HEMFELT, 1989, p. 41.

<sup>11</sup> RENTZEL, p.10.

<sup>12</sup> PIMENTA, Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

origem. Portanto, seu passado o atormenta, os traumas da infância o perseguem, frases de maldição ditas pelos pais podem acarretar a uma dependência emocional no futuro.<sup>13</sup>

Normalmente a autoestima dos dependentes é considerada muito baixa. Por isso, estes necessitam de pessoas à sua volta, afirmando o quanto são boas no que fazem ou apontando suas qualidades e constatando o quanto são bonitos (as), o que os torna cada vez mais dependentes daquela pessoa para ser feliz. O dependente acredita que a opinião do outro importa muito mais do que a sua própria opinião sobre as suas ações. Tudo que ele faz pergunta para outra pessoa “o que ela acha”, vivendo, então, uma vida controlada pelo protetor. O dependente emocional sente-se responsável pela felicidade dos outros, acreditando que a felicidade do próximo depende dele. Tudo o que a outra pessoa vai fazer espera que ele seja comunicado e aprovado. Caso contrário, sente-se rejeitado, pois sempre tenta solucionar os problemas do próximo. O relacionamento do dependente com o cônjuge ou outra pessoa é desfigurado pelo desequilíbrio entre a dependência e a independência.<sup>14</sup>

No caso de um casamento assim, o dependente sofre de insegurança excessiva, pois pensa que se não fizer tudo o que seu cônjuge quer, o perderá e passará o resto de sua vida sozinho. Não acredita ser uma pessoa interessante aos olhos dos outros e muito menos aprecia a sua aparência. Sempre se diminui, na intenção de deixar o outro feliz.<sup>15</sup> É um especialista da discordância e da proibição, e geralmente não consegue ver as coisas como de fato são. Não consegue avaliar as circunstâncias de maneira correta e finge que as coisas ruins que estão ocorrendo em sua vida não existem. Normalmente um codependente se preocupa com coisas que não pode mudar, e mesmo assim tenta mudar e acaba se frustrando quando percebe que não pode controlar tudo e todos ao seu redor.<sup>16</sup>

O dependente emocional é totalmente extremista em tudo. Seus relacionamentos são sempre marcados por altos e baixos. Assim como sente raiva, sente carinho, pode estar amando em um minuto no outro estar em guerra. O

---

<sup>13</sup> HEMFELT, 1989, p. 16-17.

<sup>14</sup> HEMFELT, 1989, p. 19-20.

<sup>15</sup> PIMENTA, Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

<sup>16</sup> HEMFELT, 1989, p. 22-23

dependente está sempre à procura de algo que faz falta em sua vida, sente um tremendo vazio dentro de si, geralmente é inquieto e insatisfeito com tudo.<sup>17</sup>

### 1.3 Abordagem cristã

A dependência emocional pode acontecer por conta da amargura e a ofensa não resolvida: Wickwire afirma que “As ofensas são como cupins. Elas se escondem debaixo das sombras do nosso coração, mastigando silenciosamente o tecido de nossa alma.” Essas ofensas, se não forem descobertas pelo próprio dependente emocional, podem acabar comprometendo sua espiritualidade e podem levá-lo a ter essa raiz de amargura para o resto de vida. Esses “cupins” que se escondem no íntimo do seu coração, podem mastigar a sua alma silenciosamente. Portanto, as ofensas dirigidas ao indivíduo não devem ser ignoradas, tratadas superficialmente ou simplesmente aceitas como fatos que ocorrem ao longo de sua vida. Muitos não percebem o alto preço que pagam pelas ofensas não resolvidas e no final toda a sua vida fica afetada.<sup>18</sup>

O mesmo autor afirma que:

Quando a amargura lança suas raízes venenosas perde-se o senso da presença e alegria do Senhor. Sua mente torna-se preocupada com a ofensa e, com o passar do tempo, fica governada por ela. O ódio e pensamentos de vingança esgueiram-se como ladrões na escuridão. O rei Saul tornou-se tão amargo que ficou perigoso (v. 1 Sm 18-31).<sup>19</sup>

A origem da palavra amargura vem do grego *pikros*, que significa cortar ou “picar”, pois uma palavra dita a partir de uma raiz de amargura fere como uma lâmina. Há algumas advertências aos maridos na Bíblia como: “Maridos, ame cada um à sua mulher e não a tratem com amargura” (Cl 3.19). Este tipo de bloqueio emocional destrói qualquer relacionamento e abre portas para uma possível separação, como pode-se ver em Efésios 4.31: “Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade”.<sup>20</sup>

As palavras mais fortes ditas por Jesus na Bíblia tinham relação com a ofensa e a decisão de não perdoar. Um exemplo é a história do homem que teve uma grande dívida perdoada conforme Mateus 18. “Você não devia ter tido misericórdia do seu conservo como eu tive de você?”. Percebe-se que o ensino de Deus através deste

<sup>17</sup> HEMFELT, 1989, p. 22-23

<sup>18</sup> WICKWIRE, Jeff. **Livrando-se das mágoas**: Superando as feridas passadas. São Paulo: Vida, 2008, p. 33-34.

<sup>19</sup> WICKWIRE, 2008, p. 33-34.

<sup>20</sup> WICKWIRE, 2008, p. 36.

texto é que muitas pessoas sofrem ofensas, mas nada se compara ao nível de dor que Ele sofreu, ao dar o Seu único Filho para a remissão dos pecados do ser humano. Por isso, Deus espera que seus filhos sejam misericordiosos a ponto de perdoar todos aqueles que os ofenderam, pois Ele agiu com misericórdia para com o Seu povo.<sup>21</sup>

O perdão é o principal fundamento da existência e razão do cristianismo. Sem o perdão não há cristianismo. Assim como o homem recebeu o perdão de Deus através de Jesus Cristo, da mesma forma deve conceder ao próximo.<sup>22</sup> Em Mateus 18.21-35, em uma conversa de Pedro com Jesus, pode-se entender melhor o conceito da palavra perdão. Nesta conversa Pedro pergunta para o Senhor quantas vezes teria que perdoar aqueles que o ofendem. Era costume do povo judeu perdoar apenas três vezes.<sup>23</sup> Portanto, fica o questionamento, “Qual é o limite para o perdão?” Jesus o respondeu dizendo: “Você não deve perdoar sete vezes, mas setenta e sete vezes” (Mt 18.22). Jesus não quis colocar um valor a ser atingido para o povo parar de perdoar, mas quis mostrar que o cristão deve estar sempre disposto a perdoar. Essa resposta causou bastante impacto nos apóstolos e algumas dúvidas. Por conta disso, Jesus contou uma parábola que está em Mateus 18.23-27.

Kemp afirma que:

Nos versos 23 a 27 Jesus está ensinando que a nossa capacidade em perdoar está baseada no perdão total que nos foi oferecido por Deus em Cristo Jesus. Este conceito torna a ser reafirmado em outras passagens bíblicas: “... Perdoai-vos mutualmente, caso alguém tenha motivo de queixa contra outrem, assim como o Senhor vos perdoou, assim também perdoai vós.” (Col. 3.13). “Antes sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus em Cristo vos perdoou (Ef. 4.32).”<sup>24</sup>

Percebe-se que Deus mostra o quanto perdoa o seu povo. Conforme foi visto anteriormente na parábola dos 10.000 talentos, este era um valor muito alto na época, portanto aquele homem jamais conseguiria pagar aquela dívida. Quando Jesus respondeu à Pedro se ele deveria perdoar aquela dívida ou não, Ele quis dizer que como “Deus nos perdoou tanto e de tantas coisas que nunca poderíamos pagar o preço devido por nosso pecado para obtermos este perdão”. Logo em seguida, em

---

<sup>21</sup> WICKWIRE, 2008, p. 40-41.

<sup>22</sup> WICKWIRE, 2008, p. 44.

<sup>23</sup> KEMP, Jaime. **Perdão**: O primeiro passo para a cura interior. São Paulo: Sepal, 1989, p.11-12.

<sup>24</sup> KEMP, 1989, p.14.

Mateus 18.28, aquele servo que tinha acabado de ser perdoado por sua dívida se volta contra um companheiro que devia para ele um valor infinitamente inferior.<sup>25</sup>

Esse servo se mostrou despreocupado e cruel, não agiu com compaixão com o próximo e jogou-o na prisão até que a sua dívida fosse paga. Os seus companheiros ficaram indignados, pois viram que sua dívida tinha acabado de ser perdoada, e não entenderam o porquê dele não retribuir o perdão que havia recebido (Mt 18.29-33). É fundamental que o cristão tenha um espírito perdoador, como Deus teve com o povo para que o relacionamento que Deus tem com seus filhos não seja rompido. Vê-se que o perdão é uma decisão, e a falta dessa decisão de perdoar o próximo causa uma raiz de amargura profunda no coração, que leva a pessoa a ser atormentada e faz com que ela seja infeliz por não conseguir liberar o perdão, pois aquele acontecido ainda lhe machuca profundamente. O ensino final de Jesus a partir desta parábola é uma advertência ao seu povo: “Assim também meu Pai celeste vos fará se do íntimo não perdoardes cada um a seu irmão (v.35) ”.<sup>26</sup>

A seguir serão citadas algumas características do perdão, que auxiliarão na compreensão do mesmo, a partir de uma cosmovisão cristã:

- a) O perdão não se trata de sentimento: Muitas vezes não se sente o desejo de perdoar o próximo porque a mágoa e o rancor são muito maiores, mas Deus dá claramente a ordem de perdoar mutuamente o próximo, como diz em Colossenses 3.13 “...perdoai-vos mutuamente...”.
- b) Perdoar não é voltar no passado: Quando uma pessoa começa a relembrar coisas ruins que aconteceram no passado, acaba motivando um ressentimento, e alimenta uma amargura interior. Assim, quando alguém lhe oferecer ou pedir perdão e, porventura, não perdoa torna-se totalmente responsável por prejudicar este relacionamento. Por isso, existem pessoas tão destruídas pelo seu passado.
- c) O perdão não é exigir do outro uma mudança de comportamento imediato, para que você consiga perdoar: Às vezes acontecem fatos que aos olhos humanos são impossíveis de serem perdoados, parece que o ser humano precisa ver a mudança no outro para que o medo de sofrer novamente passe e principalmente o receio de se envolver emocionalmente com aquela pessoa. É ainda mais sério quando a falta de liberar o perdão desenvolve no coração uma raiz de amargura. A amargura é capaz

---

<sup>25</sup> KEMP, 1989, p.14.

<sup>26</sup> KEMP, 1989, p.15.

de destruir e contaminar a alma da pessoa e conseqüentemente afetar os relacionamentos interpessoais. Em Hebreus 12.14-15 fala exatamente sobre isso: “Esforcem-se para viver em paz com todos e para serem santos; sem santidade ninguém verá o Senhor. Cuidem que ninguém se exclua da graça de Deus; que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando muitos”.<sup>27</sup>

Não existe no mundo nenhum ser humano perfeito, mesmo que algumas pessoas tenham mais facilidade de se relacionar com pessoas do que outras. O conflito com o outro, em geral, inicia quando a diferença na personalidade, a divergência de pensamentos, opiniões contrárias sobre determinados assuntos e atitudes que geram no outro certa desconfiança. Existem algumas falhas de caráter e de atitudes que impedem um bom relacionamento interpessoal. Algumas delas são a carência de atenção e a necessidade de estar no controle da situação, de fazer as coisas da sua maneira sem se importar com o outro.<sup>28</sup>

Ser uma pessoa rancorosa por falta de perdão, como foi visto anteriormente, ter a necessidade de criticar o outro para se sentir superior, ou “menos pecador”, carregar um sentimento de insegurança por fatos ocorridos no passado e com isso ter medo de ser rejeitado pelo outro, a má vontade ou dificuldade de admitir as diferenças individuais (a ideia errônea de que todo mundo pensa, sente e vê as coisas da mesma forma), isso tudo acaba afetando a confiança que é a base de todo e qualquer relacionamento. É errado acreditar que todos os erros são propositais para tornar os relacionamentos mais difíceis de se lidar.<sup>29</sup>

A falta de perdão, a mágoa, o rancor e a chamada imposição da própria vontade são pecados. Se pessoa realmente está disposta a mudar essas atitudes, ela pode e consegue mudar, claro que não de um dia para o outro, mas aos poucos obtém essa mudança de comportamento, para auxiliar neste processo é interessante que conte com a ajuda de um conselheiro espiritual que o ajudará a identificar a origem dessas questões, além disso esta mudança só é operada após rendição ao agir do Espírito.<sup>30</sup>

O conflito interpessoal normalmente é gerado a partir de uma divergência de pensamentos, ou seja, cada um quer impor o seu ponto de vista, ao invés de conversar

---

<sup>27</sup> KEMP, 1989, p. 21-22.

<sup>28</sup> COLLINS, 2004, p. 273.

<sup>29</sup> COLLINS, 2004, p. 273.

<sup>30</sup> COLLINS, 2004, p. 273.

e chegar a uma conclusão que favoreça ambos os lados. Este conflito para acontecer em um relacionamento a dois ou envolver mais pessoas. “Embora os conflitos geralmente sejam destrutivos e ameaçadores, eles também são úteis para esclarecer metas, unificar um grupo e às vezes trazer à discussão desavenças antes ignoradas, para que possam ser resolvidas.” A falta de compromisso é o grande fator que influencia na falta de relacionamentos saudáveis. As pessoas não querem se comprometer com algo ou com alguém por medo de assumir esse compromisso e não conseguir cumprir.<sup>31</sup>

Pode haver muitas razões para os conflitos interpessoais, mas uma causa bastante comum é a falta de disposição em assumir compromissos, elas estão se comprometendo com alguma coisa, ainda que não queiram. Quando não nos comprometemos com a outra pessoa, com alguma causa, ou com Deus, ou, então, quando não cumprimos uma promessa, estamos, na verdade, nos comprometendo com a solidão, a falta de intimidade, o fracasso na área pessoal e várias outras tensões e frustrações.<sup>32</sup>

Existem algumas formas das pessoas reagirem aos problemas interpessoais, elas se sentem profundamente irritadas com a situação ou fingem que esses problemas não existem e acabam sendo esmagadas por eles interiormente, por sentir raiva, medo, ira, angústia e culpa. Esses sentimentos são fruto da falta de perdão que deve ser concedido ao próximo. Sem dúvida alguma, o ser humano na tentativa de se proteger destes sentimentos acaba manipulando o outro com a intenção de ter o que deseja, com o intuito de sentir que está no controle da situação, quando de fato não está, ou finge ser o que não é, causando danos irreversíveis tanto para ele quanto para as pessoas a sua volta.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> COLLINS, 2004, p.276.

<sup>32</sup> COLLINS, 2004, p.276.

<sup>33</sup> COLLINS, 2004, p.276.



## 2 TIPOS DE ABUSOS

No primeiro capítulo foi estudado sobre o que é a dependência emocional, sua definição, quais os sintomas desta dependência e qual deve ser a abordagem cristã a respeito deste assunto. Neste capítulo o objetivo é tratar os tipos de dependência, suas raízes e como devem ser tratadas.

Em seguida percebe-se que alguns possíveis problemas vivenciados na vida da criança podem fazê-la crescer e continuar a sofrer uma dependência, carregando essa doença para dentro de seus relacionamentos interpessoais. Portanto, a codependência afetiva é uma consequência de uma educação disfuncional, que acaba abusando e deturpando as características comuns e normais da criança. Para que haja tratamento na fase adulta, precisa-se identificar os abusos sofridos na infância, fazendo uma revisão do passado, ou seja, a dependência emocional pode acontecer a partir de vários eventos ocorridos desde a infância até a vida adulta. No entanto, este capítulo focará na dependência como consequência de um abuso físico, sexual, emocional, intelectual ou espiritual.<sup>34</sup>

Há alguns sinais que podem ser observados para reconhecer se uma criança sofre algum tipo de abuso, sendo eles:

- a) A criança parece ter medo extremo, principalmente dos pais;
- b) A criança está mal arrumada ou vestida de maneira inadequada para as condições do tempo;
- c) A criança parece desnutrida;
- d) Os machucados ou doenças da criança não são bem tratados com curativos ou medicação;
- e) A criança é distante e deprimida, ou extremamente ativa e agressiva;
- f) A criança parece desinteressada, incapaz de se concentrar, fica grudada em outros adultos, que não o pai e a mãe, ou não consegue se relacionar bem com outras crianças.(...)<sup>35</sup>

Muitos abusadores alegam que tudo não passa do fruto da imaginação da criança. Elas realmente fantasiam histórias, mas não têm capacidade para fantasiar algo que ainda não viveram ou experimentaram. Sendo assim é importante que o adulto ouça as queixas das crianças, atentando-se para um possível pedido de

---

<sup>34</sup> MELLODY, Pia; MILLER, Andrea Wells, MILLHER, J. Keith. **Enfrentando a codependência afetiva:** O que é, como surge, como prejudica nossas vidas. Trad. Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1995, p. 78.

<sup>35</sup> COLLINS, 2004, p. 354.

socorro por parte da vítima. Se este adulto intervir, poderá livrar a criança de possíveis problemas psicológicos.<sup>36</sup>

## 2.1 Abuso físico

Segundo os pesquisadores Pascolat; Santos; Campos; Valdez; Busato e Marinho, um dano causado no corpo de uma criança por um responsável, por qualquer que seja o motivo, pode se tornar um comportamento criminal com o passar do tempo. De acordo com eles as lesões incluem os danos ao tecido do corpo, por um tapa em qualquer área, que não nas mãos ou nas nádegas e o uso de um objeto em qualquer parte da estrutura física é abuso. Chegaram à conclusão que esses abusos físicos à criança, geralmente ocorrem em famílias de baixa renda, ou que tenham pais imaturos. E possivelmente seus responsáveis tem problema de alcoolismo ou drogas, e que estão tendo um problema familiar, como, o divórcio, por exemplo e acabam descontando seus problemas nas crianças que não têm como se defender.<sup>37</sup>

Se um pai abusa fisicamente do filho, por exemplo, a experiência que o filho tem da agressão sobre seu corpo lhe diz que este não merece ser respeitado (que seu corpo é um objeto de vergonha), que não tem o direito de se libertar de contatos dolorosos nem de controlar o que acontece a ele. Com efeito, o pai assume o controle do corpo do filho e diz: “Eu posso fazer o que quiser com este corpo”.<sup>38</sup>

Na grande maioria das vezes o abuso físico é disfarçado de uma disciplina. A disciplina correta é aquela que não é causada por um espancamento, ou seja, a disciplina nada mais é do que uma correção quando a criança está fazendo “arte”, utilizando-se da palmada na bunda da criança, e que de preferência a roupa amorteça a palmada. Pois afinal a correção a para fazê-la sentir-se envergonhada de suas ações e não as faça mais e não agredi-la fisicamente fazendo com que a criança sintasse humilhada.<sup>39</sup>

Alguns pais ou responsáveis batem nas crianças com o uso de algum objeto, como um cinto, escova de cabelo, cabo de vassoura, galho de árvore, sapatos, entre outros. Sempre que fazem uso de algum objeto cometem abuso. Agredir uma criança com um objeto é humilhante e aterrorizador para ela, e os pais não têm ideia da gravidade desse ato, pois não sentem a dor que a criança sente quando é agredida;

---

<sup>36</sup> COLLINS, 2004, p. 355.

<sup>37</sup> PASCOLAT, Gilberto; SANTOS, Cristiane; CAMPOS, Eurico; VALDEZ, Luciane; BUSATO, Daniela; MARINHO, Daniela. **Abuso físico**: o perfil do agressor e da criança vitimizada. Brasil. Rio de Janeiro, *Jornal de Pediatria*, v.77, n. 1, 2001, p. 36.

<sup>38</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 90.

<sup>39</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 179.

vivem a falsa ilusão de que estão “corrigindo” seus filhos. Muitos agridem com um tapa no rosto, que é o tipo mais comum de agressão. Para uma criança ou um adulto, o rosto é considerado um símbolo de identidade da pessoa, ou seja, é humilhante e cruel bater no rosto de um adulto que pode se defender, quem dirá de uma criança. Da mesma forma, puxar o cabelo, a orelha, beliscar a criança ou sacudi-la também são agressões, pois o corpo da criança não está sendo respeitado e nem cuidado tendo o cuidado com sua segurança.<sup>40</sup>

Em contrapartida, a Bíblia fala em Provérbios 23.13-14, sobre o uso da vara para disciplinar a criança, levando a entender que o uso da mão causa raiva e revolta na criança. Hoje é considerado crime bater em uma criança com o uso de um objeto, mas biblicamente entende-se que o uso da vara é recomendado, acreditando que o uso da mão é mais prejudicial. A vara deve ser usada não com raiva, mas como disciplina. Em Hebreus 12, Deus mostra que antes da disciplina ele dialoga com os seus filhos e instrui a fazer o certo. Portanto, a disciplina com a vara nas Escrituras é em último caso. Sendo assim, a criança quando recebe uma correção disciplinar física, tem que ter sido avisada antes sobre o que aconteceria se caso desobedecesse. Por isso, a Bíblia não concorda com o comportamento de mães que gritam com seus filhos e batem sem instruí-las e conversar sobre o que é o certo e errado, levando a criança a entender o porquê está sendo disciplinada. Assim a criança não cresce revoltada, os pais devem reparar a criança do comportamento dela, não disciplinando com ódio, mas demonstrando preocupação e cuidado com ela.<sup>41</sup>

A ausência da troca de afeto dos pais ou responsáveis com a criança é considerado um abuso físico também. Quando as crianças não recebem o carinho necessário para que se sintam amadas e valorizadas, passam a acreditar que o toque físico é algo ruim e que todos devem ser frios a ponto de não demonstrarem seus sentimentos. Portanto, o adulto que teve pouco contato físico durante a infância sofre na vida adulta, porque acha que o contato corporal é desconfortável e emocionalmente doloroso. Isso pode se tornar um problema no seu relacionamento amoroso no futuro.<sup>42</sup> Tanto o abuso contra a criança através de agressão física ou por

---

<sup>40</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.182.

<sup>41</sup> QUADROS, Leandro. **De acordo com provérbios 23.13-14 os pais podem usar a vara para disciplinar os filhos?**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ITtDjot6fA8>. Acesso em: 21 maio 2021.

<sup>42</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.185.

falta de atenção às necessidades dela, provocam uma vergonha excessiva impedindo que se torne um adulto maduro.<sup>43</sup>

## 2.2 Abuso sexual

Existe o abuso sexual físico com a criança, o qual inclui o ato sexual explícito, envolvendo o sexo oral, anal ou quando o adulto masturba uma criança ou acaba obrigando a criança a masturbá-lo, envolvendo carícias no corpo da criança e beijos sexuais. “Quando qualquer um desses atos é praticado por um membro da família o abuso é chamado de incesto; quando é praticado por uma pessoa que não pertence à família, diz-se que a criança foi sexualmente molestada.” O corpo do ser humano está projetado para responder as estimulações sexuais desde o nascimento, ou seja, o fato de uma criança quando é acariciada não sentir dor, e ao invés disso sentir prazer, não significa que a criança seja responsável para responder a esta estimulação sexual em relação ao adulto, pois não faz ideia do que está fazendo. Portanto, é o adulto que deve ser responsabilizado, pois ele que está fora de controle.<sup>44</sup>

As crianças pequenas não procuram naturalmente encontros sexuais que estão além do que é normal para sua faixa etária. As coisas que as crianças que não sofreram abuso e que têm aproximadamente a mesma idade (com um intervalo máximo entre uma e outra) fizeram sexualmente uma com a outra estão quase sempre dentro do que é normal para a idade e não serão experimentadas como traumáticas (por exemplo, mostrar uma para a outra os órgãos genitais e fazer perguntas a respeito de como a outra vai no banheiro). Mas se uma das crianças esteve exposta a um comportamento sexual adulto e o repete com a outra criança, o ato transforma-se em abuso sexual.<sup>45</sup>

Na maioria dos casos de abuso sexual o abusador quer colocar a culpa na criança ou na pessoa que sofreu o abuso, mas a criança nunca é responsável pelo ato pois ela não tem força para forçar o adulto a cometer o ato e nem poder para manipulá-lo. Existem algumas atividades praticadas pelo abusador para chegar as vias de fato, e tudo isso está relacionado à falta de controle do adulto. Uma criança é apresentada ao primeiro ato sexual geralmente por adultos ou uma criança mais velha do que ela, ou seja, qualquer conhecimento que a criança tenha sobre sexo além do que é considerado “normal” para sua faixa etária é aprendido através de encontros impróprios com uma outra pessoa. Essas crianças que sofreram abuso sexual,

---

<sup>43</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.189.

<sup>44</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.190.

<sup>45</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.191.

geralmente recebem pouco carinho físico por parte dos pais ou responsáveis. Porém durante o ato sexual recebem o carinho do qual sentem falta, o que dá há elas a falsa ilusão de que o abuso é algo bom, pois durante o ato sexual recebem carícias pelo corpo, e quando sofrem o abuso não recebem nenhuma troca de afeto físico, fazendo com que desejem o abuso para que recebam o carinho que sentem falta no dia a dia.<sup>46</sup>

O abuso sexual é quase sempre praticado contra a criança por um adulto ou uma criança mais velha. Porém algumas vezes, uma criança da mesma idade, ou mais nova, que já tenha sofrido abuso sexual da parte de uma pessoa mais velha, pode vir a ter esse mesmo comportamento abusivo com relação a outra criança. Um método preliminar prático para distinguir a brincadeira sexual formal do abuso sexual é o seguinte: se uma criança estiver experimentado a atividade sexual nas mãos de uma criança mais velha, e se a diferença de idade entre elas for de quatro anos ou mais, ou de uma criança a quem tenham ensinado um comportamento sexual que esteja além da faixa etária, é bastante provável que estejamos diante de um abuso sexual.<sup>47</sup>

Há o abuso sexual verbal também, com o qual o abusador visa estimular a vida sexual da criança através de conversas impróprias para idade delas. Isso pode ser chamado de abuso velado pois é um abuso indireto, sutil, manipulador e oculto, mas que afeta tanto quanto o abuso sexual físico. Contar piadas sexuais, dizer palavrões que tenham conteúdo sexual é uma forma de abuso sexual verbal. Este tipo de abuso pode acontecer também quando um dos pais ou responsável age como se tivesse um relacionamento romântico com a criança, falando coisas como “se você não fosse minha filha poderia namorar com você” ou fica sempre elogiando o seu corpo, fazendo comentários obscenos a respeito dele.<sup>48</sup>

Outro tipo de abuso sexual velado, é quando os pais ou responsáveis pela criança aparecem nus na frente deles ou quando as crianças crescem em um ambiente familiar em que os pais ou responsáveis não têm limites sexuais apropriados, levando-os a crescer sem limites também, embora não haja a intenção do abuso por parte deles. Muitos se relacionam sexualmente em um cômodo da casa, mas com a porta aberta ou fecham a porta mas fazem muito barulho durante o ato sexual que as crianças escutam tudo o que se passa, ou se beijam depois, ou se acariciam na frente das crianças de forma maliciosa. “Os pais são apenas

---

<sup>46</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.192.

<sup>47</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.192.

<sup>48</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p.198.

descuidados e não mantêm sua intimidade física na privacidade para proteger as crianças de sua sexualidade adulta”.<sup>49</sup>

A Bíblia não fica omissa sobre esse assunto, dos três relatos sobre abuso sexual descritos nas Escrituras, todos sofreram uma guerra civil. O primeiro exemplo é que quando a filha de Jacó, foi violentada pelo filho de um comerciante, e os irmãos dela assassinaram o estuprador, o pai dele e todos os homens daquela cidade por vingança (Gn 34). Depois em Juízes 19-21 fala de uma concubina que sofreu por um estupro coletivo pela tribo de Benjamim, as outras tribos declararam guerra contra eles, quando ficaram sabendo o que havia acontecido. E depois tem o caso de Tamar que foi violentada pelo meio irmão. Absalão, seu irmão biológico, tomou suas dores e matou o estuprador e começou uma rebelião contra seu pai, o Rei Davi (2 Sm 13). Com isso percebe-se que os casos de estupro não eram encobertos ou ignorados, pelo contrário eram expostos e havia vingança. “Os casos de estupro na Escritura nos dizem algo sobre os casos de estupro sobre os quais ouvimos hoje: essas mulheres têm que ser ouvidas e têm que ser protegidas.” A crueldade de um estupro vai contra a tudo que Deus planejou quando ele criou o homem e a mulher, desde o início Ele quis proteger e valorizar as mulheres (Gn 2.18-25). A observação sobre a violência gerada a partir do abuso sexual como forma de vingança, não é para aprovar a violência, mas para mostrar o caos que o pecado traz e mostrar a depravação em que o povo de Deus estava e que ainda hoje está, mas que Deus não aprova.<sup>50</sup>

### 2.3 Abuso emocional

É o mais comum e frequente abuso sofrido. Ele acontece através de abusos verbais, sociais e da negligência e do abandono das necessidades da criança. O abuso verbal é caracterizado por pais ou responsáveis que agridem a criança com palavras ofensivas, gritam com elas, são sarcásticos ou fazem coisas que acabam ridicularizando a criança na frente de outras pessoas. Quando as crianças são ridicularizadas na frente de outras pessoas, elas não conseguem se defender, e por isso se sentem mal com elas mesmas, por suas características, aparência ou jeito de ser, passando, então, a se rejeitar.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 221.

<sup>50</sup> MCCOY, Katie. **A Bíblia e o abuso sexual**. Disponível em: <https://lentesespirituais.com/2016/05/27/a-biblia-e-o-abuso-sexual-katie-mccoy/>. Acesso em: 21 de maio de 21.

<sup>51</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 213-214.

Um termo comum encontrado nas definições de abuso emocional é controle. O abuso emocional acontece quando pessoas tentam te controlar por meio de palavras ou ações. Eles podem não te machucar fisicamente, mas eles sabem como te deixar com medo através da intimidação e da manipulação. Se as emoções são produzidas por nossas avaliações e percepções, então o abuso emocional envolve prejudicar a forma como você vê a si mesmo e aos outros. Com o tempo, você começa a se enxergar de forma negativa. Você pode questionar a si mesmo, culpar a si mesmo, ou não enxergar a severidade da situação. Você se torna uma pessoa fraca, tentando agradar as exigências não razoáveis do seu marido, embora ele raramente esteja satisfeito.<sup>52</sup>

Por outro lado, o abuso emocional acontece quando os pais interferem nos relacionamentos interpessoais das crianças com as demais crianças, da mesma faixa etária, alegando que as crianças não podem confiar em outras pessoas ou famílias que não sejam as suas, e só devem conviver e se sentir seguras ao lado da sua própria família, fazendo com que a criança viva somente dentro de casa sem nenhum convívio social com outras crianças. Algumas são proibidas de receber amigos ou colegas em suas casas, geralmente porque os pais são super protetores ou escondem algo que outras pessoas fora do seu convívio familiar não podem ficar sabendo.<sup>53</sup>

A negligência e o abandono sofrido pelas crianças por parte de seus pais biológicos também são considerados um tipo de abuso. Para se curar da codependência, é necessário que o adulto examine o seu passado, procurando detectar quais necessidades foram supridas na infância e quais não, pois a criança que é abandonada na infância geralmente tem um complexo de rejeição e se sente inferior as outras pessoas, pois não se acha digna de receber amor e carinho.<sup>54</sup>

Geralmente, o abuso emocional acontece de forma gradual e sem que a vítima perceba. Com o passar do tempo, esses padrões abusivos aumentam, fazendo com que a vítima se torne cada vez mais dependente da relação e muitas vezes se isole de amigos e familiares. O abusador utiliza de técnicas que vão desde a negação dos fatos, como “eu não quero ouvir de novo” ou “nada disso aconteceu”, passando pela banalização dos sentimentos da vítima “nossa, como você é exagerada” e “não é motivo para tanto”.<sup>55</sup>

Existem alguns sinais que podem ajudar a pessoa a identificar se sofreu ou sofre de abuso emocional, sendo eles:

- a) Dúvida de si mesma frequentemente;

<sup>52</sup> BORGMAN, Brian. **Respondendo ao abuso emocional no casamento**. Disponível em: <<https://abcb.org.br/respondendo-ao-abuso-emocional-no-casamento/>>. Acesso em: 22 de maio de 21.

<sup>53</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 215.

<sup>54</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 217.

<sup>55</sup> ONDDA, Fernanda V. **14 Sinais de que você é vítima de abuso psicológico**- O gaslighting. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/14-sinais-de-que-voce-e-vitima-de-abuso-psicologico-o-gaslightin>. Acesso em: 15 abr 2021.

- b) Se pergunta se é sensível demais;
- c) Constantemente sente-se confusa ou acredita ser louca;
- d) Está sempre pedindo desculpas às pessoas, mesmo não tendo feito nada de errado;
- e) Sente-se infeliz mesmo não tendo nenhum motivo aparente;
- f) Têm dificuldades de tomar decisões fáceis;
- g) Sente que era mais feliz, confiante, divertida e relaxada antes;
- h) Sente-se sem esperança de uma vida melhor e sem ânimo para viver.<sup>56</sup>

A Bíblia não usa o rótulo “abuso emocional”, mas ela certamente o proíbe. Primeiro, não devemos maltratar pessoas que foram criadas a imagem de Deus (Tiago 3.9). Segundo, abuso emocional viola os dois grandes mandamentos: amar a Deus e amar o próximo (Mateus 22.35–40). Terceiro, abuso emocional viola o plano de Deus para o casamento, onde maridos devem liderar amorosamente e esposas devem se submeter amorosamente (Efésios 5.21–33). Quarto, viola os princípios de vida cristã pois viola o mandamento de negar a si mesmo (Marcos 8.34) e de falar palavras que ministrem graça (Efésios 4.29). Quinto, é uma demonstração de orgulho e falta de temor a Deus que leva a destruição (Provérbios 16:18). Um marido que comete abuso emocional se engana por achar que ele é o rei que merece glória, honra e louvor. Sexto, abuso emocional é uma forma de traição a Deus e a pessoas, pois é uma tentativa de ser igual a Deus e de enganar ao próximo.<sup>57</sup>

Portanto, o abuso emocional é mais traiçoeiro do que o abuso físico. Muitos suportam o abuso por anos e nem sabem o que está acontecendo, até que finalmente decidem conversar com uma pessoa de fora do relacionamento e acabam percebendo que são vítimas deste abuso. Esse tipo de abuso tem o poder de matar uma pessoa de forma lenta e imperceptível.

## 2.4 Abuso intelectual

As famílias funcionais deveriam alimentar seus filhos intelectualmente, ajudando-os no desenvolvimento da sua intelectualidade, amparando seus pensamentos e oferecendo uma filosofia de vida, um modo de viver mais tranquilo. Porém, o que geralmente acontece é um ataque aos pensamentos das crianças, fazendo com que a criança não tenha liberdade de pensar e fazer escolhas, ou por não concordar com o pensamento da criança o adulto o ignora. Por outro lado, a família funcional deve amparar o pensamento da criança, mostrando o quanto o pensamento dela sobre as coisas é importante e que a sua capacidade de pensar é

<sup>56</sup> ONDDA, Fernanda V. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/14-sinais-de-que-voce-e-vitima-de-abuso-psicologico-o-gaslightin>. Acesso em: 15 abr 2021.

<sup>57</sup> BORGMAN, Disponível em: <https://abcb.org.br/respondendo-ao-abuso-emocional-no-casamento/>. Acesso em: 22 de maio de 21.



correta, pois está de acordo com a sua idade, e quando as crianças questionam as ideias e pensamentos dos adultos devem, ser tratadas com respeito e merecem que o adulto explique por que o seu pensamento é correto e melhor para o momento. Isso não significa que os pais devem abrir mão do que pensam ou que precisam sempre concordar com seus filhos a ponto de não corrigir os seus pensamentos errôneos, mas significa que todos os membros da família podem pensar por si mesmos e que um encoraja o outro. Esse tipo de abuso também acontece quando a criança não é ensinada de que ter problemas é normal e que precisa solucioná-los.<sup>58</sup> Apresentar uma filosofia de vida à criança a partir de aprendizados do adulto é importante para a formação da criança, pois o adulto mostra a importância de valorizar algumas coisas ou pessoas, e mostra o que não deve ser priorizado pelo bem da criança.<sup>59</sup>

## **2.5 Abuso espiritual**

O abuso espiritual acontece quando um adulto interfere ou retarda o desenvolvimento espiritual da criança, muitas vezes tomando o lugar de Deus ou quando algum líder espiritual abusa do seu cargo para induzi-la a fazer as coisas como ele quer e a manipula a ponto de abusá-la psicologicamente e até mesmo sexualmente. Quando a criança é um recém-nascido a primeira autoridade sobre sua vida é o de seus pais ou responsáveis, pois a criança precisa deles para sobreviver, e com o tempo acaba percebendo isso, contudo, eles são falhos. Por mais que tentem acertar em suas escolhas e atitudes, para que eles não tomem o lugar de Deus na vida da criança eles precisam aceitar que são falhos e assumir os seus erros, mostrando para a criança que somente Cristo é digno de adoração, pois nunca falha.<sup>60</sup>

Quando um dos pais ou um responsável se torna o Poder Superior da criança, esta passa a odiá-lo ou adorá-lo. Quando ela recebe isso de uma forma negativa, percebendo o quanto isso lhe faz mal, o ódio toma conta de seus sentimentos e por consequência passa a sentir-se insegura e sente-se rejeitada, começa a ser violenta e critica tudo e todos a sua volta. “Este ódio continua na idade adulta, e a pessoa tem muita dificuldade em se relacionar de uma maneira saudável com o verdadeiro Poder Superior, e só o consegue quando o ódio termina”. Com isso, essa criança, já na fase

---

<sup>58</sup>MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 223.

<sup>59</sup>MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 225.

<sup>60</sup>MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 228.

adulta, tem muita dificuldade de aceitar e acreditar que é filha de Deus e que Ele a ama.<sup>61</sup>

Por outro lado, quando o abusador impõe poder e controle sobre a vida da criança, ela passa a venerá-lo e a seguir cegamente tudo o que ele fala, não vendo a necessidade de acreditar em Deus, pois já tem alguém que está controlando e cuidando da sua vida. Dificilmente quem sofre de abuso espiritual consegue perceber ou “culpar” os responsáveis por isso, pois foi manipulado durante tanto tempo que não conseguem enxergar. Geralmente quando uma pessoa quer controlar a outra diz “é para o seu bem” ou “faço isso porque te amo, um dia irá me agradecer”. Assim, “estas crianças talvez nunca venham a perceber o fato de que seu pai ou sua mãe estava agindo como se fosse o Poder Superior ou supremo”.<sup>62</sup>

Especialistas definem o abuso espiritual como o uso da posição de liderança ou de poder para seduzir, influenciar e manipular as pessoas a fim de alcançar interesses próprios. Quem pratica é muito hábil para passar a impressão de que aquilo que querem é do interesse de Deus e de Sua obra, quando, na realidade, é para satisfazer o ego.[...] Já quem é vítima desse sistema pode demorar anos para se libertar e carregar por um bom tempo as marcas de dor, tristeza e revolta por ter sido abusado. Há quem forme grupo de autoajuda na internet, outros procuram psicólogos, terapeutas e psicanalistas, há quem se afaste da igreja e de Deus, e há casos extremos em que muitos fiéis entram em depressão, desenvolvem doenças graves e chegam até a cometer suicídio.<sup>63</sup>

Tanto o abuso espiritual/emocional como o sexual, pode vir a acontecer através de um líder religioso, pois mesmo sendo líderes não deixam de ter desejos pessoais (carnais) e muitas vezes se deixam dominar por esses desejos e acabam se aproveitando do seu cargo e das situações. Geralmente quando um liderado procura ajuda espiritual de um líder está vulnerável e com isso está buscando carinho e atenção, além de orientação espiritual. E por isso muitos líderes acabam se aproveitando desse momento de fragilidade, porque o líder religioso consegue praticar esse tipo de abuso de forma que outras pessoas não percebem, pois age com sutileza e cautela, tanto que raramente desconfiam que ele é um abusador. Mesmo que a vítima conte que foi manipulado pelo seu líder para realizar os seus desejos pessoais,

---

<sup>61</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 229.

<sup>62</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 229.

<sup>63</sup> CÉSAR, Marília D. Camargo. **Abuso espiritual**: Quando o perigo está no púlpito da Igreja. Disponível em: <https://comunhao.com.br/abuso-espiritualquando-o-perigo-esta-no-pulpito-da-igreja/>. Acesso em: 22 maio 2021.

muitas vezes é desacreditada, pois o líder esconde muito bem a sua verdadeira índole e caráter.<sup>64</sup>

Ao contrário do que acontece no caso do abuso espiritual praticado pelos pais, o profissional religioso não costuma se tornar o Poder Superior da criança. Porém, com mais frequência, como o líder espiritual é um representante de Deus, a criança passa a odiar Deus, ou fica zangada com ele, por permitir que o abuso aconteça. Ou a criança tem medo, e sua atitude de “estar ligada a um Poder Superior” significa que: “Vou ser magoada por causa do que aconteceu, e tenho medo do Poder Superior por ter permitido que aquilo me acontecesse.”<sup>65</sup>

Quando uma pessoa sofre este abuso, torna-se dependente emocional, imatura e cresce com problemas familiares, e pode vir a ter uma grande revolta contra Deus. “Todo tipo de abuso espiritual é oriundo de três fontes: a necessidade de poder, a necessidade de fama e a necessidade de dinheiro. Não é em nome de Deus que isso acontece, mas em nome desses três deuses.” Muitos líderes apresentam instruções impondo seus pensamentos baseado no que pode ser chamado de “terrorismo” psicológico, passando a fazer imposições e regras que não são fundamentadas na Palavra de Deus, e as pessoas que não tem um fundamento e conhecimento doutrinário, acabam ficando presas a estes líderes. “Quando a pessoa é chamada para o ministério, não está vacinada contra todas essas tentações. Tem que pautar a vida na total dependência do Espírito Santo. O líder de uma igreja deve ter vida devocional”. O que deve ser combatido hoje, é a idolatria a líderes religiosos, que levam as pessoas a não enxergarem que estão sendo manipuladas. Pastores e líderes são falhos, fracos muitas vezes e devem ser tratados como tal, não como pessoas que devem ser seguidas “cegamente”. O cristão deve ser dependente somente de Cristo, pois Ele não está sujeito a erros, e nunca decepciona seus filhos.<sup>66</sup>

A partir do que foi exposto pode-se perceber que uma educação familiar disfuncional na infância interfere diretamente na fase adulta, fazendo com que a pessoa se torne um codependente por não tratar os traumas sofridos, levando raízes de amargura e sofrimento para os seus relacionamentos interpessoais ou conjugais. Conclui-se que detectar e tratar essas raízes da dependência e codependência

---

<sup>64</sup>MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 238.

<sup>65</sup>MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 238.

<sup>66</sup>CÉSAR, Disponível em: <https://comunhao.com.br/abuso-espiritualquando-o-perigo-esta-no-pulpito-da-igreja/>. Acesso em: 22 maio 2021.

emocional dará à vítima uma qualidade de vida e fará com que seus filhos no futuro não sofram as consequências do seu passado.<sup>67</sup>

Nas Escrituras não se vê em nenhum momento Deus aprovando a violência contra as crianças ou abusos sexuais, pelo contrário, a Bíblia procura enfatizar o comportamento não violento. Deus orienta através da sua Palavra os maridos a não serem rudes com suas esposas, os pais a não irritarem seus filhos, os patrões a tratarem bem os seus empregados, deixando claro que repudia qualquer tipo de abuso e que por isso seus filhos devem pensar da mesma forma. A Bíblia ensina que “a qualquer que te ferir na face direita, volta-lhe também a outra.” (Mt 5.39) Portanto, os filhos de Deus são ensinados a perdoar aqueles que os ofendem e pecam contra eles. E isso faz com que muitos conselheiros pensem que a vítima de qualquer tipo de abuso deve se submeter ao comportamento abusivo, quando de fato não é isso que Cristo que ensina através das Escrituras.<sup>68</sup>

A Bíblia não ensina que alguém deve perder a autodefesa ou deve observar seus filhos ou algum membro da família sofrer abuso e não fazer nada, mas mostra que com a ajuda de Deus, as pessoas podem aprender a amar aqueles que as ofenderam e podem perdoá-los, mas isso não significa que medidas para proteger a vítima de novos casos de abuso não devem ser tomadas.<sup>69</sup>

O que pode levar o ser humano a abusar psicológica ou fisicamente de outra pessoa é a sua natureza pecaminosa, mas isso não justifica os seus atos, porque a grande maioria das pessoas não se aproveita disso para abusar de outras pessoas. Portanto, não existe uma única causa para um abusador praticar a ação. Existem pessoas que por algum motivo acreditam que a vítima tem uma parcela de culpa por sofrer abuso, muitos dizem “Ah, ela(e) provocou” ou “Fez por merecer”. No entanto não é correto ter esse tipo de pensamento, até porque quem pensa assim deixa margem para ser maltratado no futuro também. Além disso, é cruel afirmar que uma vítima de estupro poderia evitar a situação, se quisesse. O abuso é uma ação humilhante e pode gerar risco de vida à vítima. “As vítimas de estupro, como todas as outras que sofrem abusos, não encorajam a sua ocorrência e também não é verdade que, no fundo, gostam do que lhes acontece”.<sup>70</sup>

---

<sup>67</sup> MELLODY; MILLER; MILLHER, 1995, p. 240.

<sup>68</sup> COLLINS, 2004, p. 348.

<sup>69</sup> COLLINS, 2004, p. 348.

<sup>70</sup> COLLINS, 2004, p. 349.

Existem alguns possíveis motivos que podem levar um abusador a ter esse tipo de comportamento:

- a) O estresse: Psicólogos afirmam que quem sofre de estresse ambiental, geralmente desconta seu sofrimento nas pessoas, agem a partir de um sentimento de raiva, agredindo, então, física e verbalmente as pessoas ao seu redor.
- b) Acontece através da violência aprendida, ou seja, um abusador pode ter sido vítima de abusos ou presenciava cenas de abusos contra outras pessoas e como consequência passa a ser no futuro um abusador também.
- c) Quando a pessoa sofre de insegurança: geralmente a pessoa que pratica algum tipo de abuso é insegura, impulsiva e se sente ameaçada por outras pessoas e acaba se diminuindo. Para se sentir melhor, abusa das pessoas para mostrar que é “superior” de alguma forma.<sup>71</sup>

Quem é vítima de algum tipo de abuso, sendo ele físico, psicológico, emocional ou espiritual, sofre de baixa autoestima, pode vir a ter conflitos em relação a sua identidade sexual, e acaba se isolando do resto do mundo, por sentir medo, culpa e vergonha de tudo o que vivenciou.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> COLLINS, 2004, p. 351.

<sup>72</sup> COLLINS, 2004, p. 352.

### **3 ENFRENTANDO O ABUSO EMOCIONAL E AVANÇANDO EM DIREÇÃO À CURA**

O objetivo deste capítulo é apresentar caminhos para que um dependente emocional possa se conhecer melhor, mostrando a gravidade deste problema e fazendo com que saia do estado de negação. A ideia é que esse indivíduo consiga iniciar um processo de libertação e que compreenda como Deus vê a dependência e que as raízes deste mal têm relação com a falta de intimidade com Deus. Este precisa compreender que a dependência emocional não pode ser caracterizada como um sentimento de amor descontrolado e inocente, mas que deve ser identificada como idolatria (a algo ou alguém), e que causa graves consequências em sua vida, tanto psicológica, social quanto espiritualmente.

Neste sentido, serão abordados os seguintes fatores: como identificar a raiz da dependência emocional através do autoconhecimento, fazendo uma análise sobre o seu passado. Ao procurar e identificar traumas da infância que o levou a ser um dependente emocional na sua fase adulta, buscando mostrar caminhos que podem ajudá-lo a vencer esta dependência e apresentar bases bíblicas que auxiliarão neste processo de libertação e cura.

#### **3.1 Tratamento pessoal**

É importante compreender que para haver libertação é preciso que haja o perdão. Perdoar não é esquecer. Existem pessoas que conseguem perdoar verdadeiramente, mas não significa que esqueceram mentalmente o fato ocorrido e acabam achando que por isso não conseguiram perdoar verdadeiramente. É um engano, pois a mente humana é como um computador, “ela é capaz de registrar 800 recordações por segundo durante 75 anos sem falhar”. Portanto, o ser humano nunca esquece nada; por mais que pareça que sim, as memórias ficam gravadas no subconsciente. Por isso é fundamental fazer distinção entre o esquecimento mental e o emocional, ou seja, lembrar a ofensa e esta ainda prejudicar o seu relacionamento com o ofensor, não é perdoar, mas quando aquela lembrança não afetar mais de uma forma negativa o seu relacionamento, isso é perdoar.<sup>73</sup>

Perdoar é mudar. Deus espera que seus filhos perdoem aqueles que os ofenderam ou feriram. Os textos de Colossenses 3.13; Efésios 4.32 e Mateus 18.21-35 mostram claramente isso. Se obedecer a este mandamento do Senhor, Ele não vai

---

<sup>73</sup> KEMP, 1989, p.17.

permitir que se sinta fraco ou inferior ao outro, muito pelo contrário, Ele irá honrá-lo pela obediência nele. Deus tem uma capacidade incrível de usar traumas do passado para a honra e a glória do seu nome, tem o poder de transformar o mal em bem, tanto para o ofendido quanto para o ofensor. Portanto, as consequências da falta de perdão são devastadoras. Alguns textos bíblicos provam isso, como: Salmo 32.1-5; Mateus 18.15-35 entre outros.<sup>74</sup>

O dependente precisa entender que a dependência emocional não tem como base o amor, mas sim a idolatria que perante Deus é pecado. Ou seja, todos os falsos deuses precisam ser alimentados ou criados pelo próprio dependente, a fim de suprir suas necessidades e expectativas e se não forem alimentados têm a falsa ilusão de que deixam de existir.<sup>75</sup> Entender o que é considerado um falso deus ou um ídolo é importante para o processo de cura. “A resposta bíblica é que o coração humano é uma “fábrica de ídolos”.<sup>76</sup>

(...)O coração humano toma coisas boas, como uma carreira profissional bem-sucedida, o amor, os bens materiais e até a família e os converte em coisas essenciais. Nosso coração as endeusa como o centro de nossa vida, porque, conforme pensamos, elas são capazes de nos dar significado e segurança, proteção e realização, se as alcançarmos.<sup>77</sup>

Os ídolos nada mais são do que vícios espirituais que levam um mal terrível à vida do adorador. Assim, qualquer coisa que seja considerada mais importante do que Deus, que domina o seu coração e a sua imaginação, é considerado um ídolo.<sup>78</sup> Tudo o que for considerado essencial ou for colocado como centro na vida de alguém, que não seja Deus, é um falso deus. Caso a pessoa perca o ídolo, passa a ter o sentimento de que a vida não tem mais sentido. E com isso perde o prazer de viver. Fica nítido que esse ídolo tem o poder de controlar o seu coração. Quando o sentido da vida passa a ser consertar a vida de outra, é considerado como uma “codependência” aos olhos da psicologia, mas na verdade trata-se não só de uma

---

<sup>74</sup> KEMP, 1989, p. 24-27.

<sup>75</sup> FERRON, Juliana. 1 Vídeo (1h) Dependência emocional. **Publicado pelo canal Juliana Ferron**, 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KP8HLYUOe2Q&t=1163s>. Acesso em: 23 maio 2021.

<sup>76</sup> KELLER, Timothy. **Deuses falsos**: as promessas vazias do dinheiro, sexo e poder, e a única esperança que realmente importa. Trad. Jurandy Bravo. São Paulo: Vida Nova, 2018, p. 15.

<sup>77</sup> KELLER, 2018, p.16.

<sup>78</sup> KELLER, 2018, p. 20.

doença psicológica, mas de uma “doença” espiritual chamada idolatria.<sup>79</sup> É importante para o dependente entender o conceito bíblico de idolatria.

O conceito bíblico de idolatria é uma ideia extremamente sofisticada, integrando as categorias intelectual, psicológica, social, cultural e espiritual. Há ídolos pessoais como o amor romântico e a família; ou o dinheiro, o poder e a conquista; ou o acesso a determinados círculos sociais; ou a dependência emocional de outras pessoas em relação a você; ou a saúde, o preparo físico e a beleza física. Muitos se voltam para essas coisas em busca de esperança, do sentido e da realização que Deus pode dar.<sup>80</sup>

A idolatria surgiu no Antigo Testamento e se faz presente até os dias de hoje. Embora em Gêneses 3 o pecado de Adão e Eva não tenha sido explicitamente caracterizado como “idolatria”, é preciso observar melhor o conceito de idolatria que essa passagem apresenta. No Antigo Testamento não aparece o pecado da idolatria com tanta frequência, mas no primeiro pecado que foi o de Adão e Eva, isso pode ser detectado. A partir do momento em que Adão quebrou seu compromisso com Deus de ser sua imagem e semelhança, passou a reverenciar outros deuses.<sup>81</sup>

Não existe nenhuma palavra ou expressão explícita que designe o pecado de Adão como “idolatria”. Parece, porém, que a ideia está estreitamente ligada com a transgressão dele. Como se pode identificar isso? É preciso lembrar que idolatria é reverenciar qualquer coisa a não ser Deus. No mínimo, Adão trocou sua fidelidade a Deus pela fidelidade a ele próprio e talvez também a Satanás, uma vez que passou a se assemelhar em alguns aspectos ao caráter da serpente(...) <sup>82</sup>

É relevante estudar o livro de Atos para ver como a idolatria é descrita no Novo Testamento para ver como ela pode ser detectada nos dias de hoje também<sup>83</sup>. A idolatria descrita no livro de Atos está diretamente ligada à ideia do templo de Jerusalém que tinha como propósito ser uma ligação entre o céu e a terra. Por causa do pecado de Israel o templo estava por ser castigado, pois Israel acreditava que mesmo eles estando longe da presença de Deus por causa de sua rebeldia, idolatria e apostasia, estar no templo era um sinal de que estavam diretamente ligados com Deus. A crença de que a presença de Deus estava concentrada somente ali, fez com que o templo se tornasse um ídolo deles. “E, como foi para todos os ídolos de Israel

---

<sup>79</sup> KELLER, 2018, p. 20.

<sup>80</sup> KELLER, 2018, p. 21.

<sup>81</sup> BEALE, G. K. **Você se torna aquilo que adora**. São Paulo: Vida Nova, 2014, p. 127.

<sup>82</sup> BEALE, G. K. 2013, p. 132.

<sup>83</sup> BEALE, G. K. 2013, p. 183.



no Antigo Testamento, esse templo idolatrado tinha de ser destruído, como de fato foi no ano de 70 d.C".<sup>84</sup>

As sociedades tradicionais têm como ídolos a família, o trabalho, as obrigações e suas virtudes morais. Já nas culturas ocidentais os ídolos são a liberdade individual, a riqueza pessoal e o autoconhecimento. Essas coisas de fato são boas ao serem identificadas e levadas em consideração, pois elas prometem segurança, felicidade e paz. O problema é fundamentar sua felicidade nelas. Outro exemplo de ídolo é no mundo dos negócios em que a realização pessoal se dá a partir dos lucros financeiros. Percebe-se claramente que os ídolos estão em todos os lugares.<sup>85</sup>

A Palavra de Deus às vezes fala de ídolos usando uma metáfora conjugal, mostrando que Deus deve ser o verdadeiro cônjuge, mas quando se deseja algumas coisas mais do que a Deus comete-se adultério espiritual (Jr 2.1-4.4; Ez 16.1-63; Os 1-4; Is 54.5-8; 62.5). Essa metáfora mostra que o romance e o sucesso podem-se tornar "falsos amantes", que podem fazer com que se tenha a falsa sensação de se sentir amado e valorizado, mas no fundo está se contentando com uma felicidade falsa.<sup>86</sup>

Os ídolos têm o poder de controlar a imaginação, e através da análise do que você anda imaginando e sonhando pode-se concluir quais são os seus ídolos, por exemplo: o que você mais gosta de imaginar? Quais são seus maiores sonhos que almeja serem realizados? O que ou quem tem ocupado sua mente diariamente? Vale ressaltar que pessoas podem vir a serem ídolos nos corações das pessoas. A partir deste processo de identificação do ídolo deve-se procurar entender o porquê ele foi criado em sua mente e em seu coração, a fim de entender por que é tão difícil romper essa dependência.<sup>87</sup>

### **3.2. Por que é difícil romper as dependências**

Existem algumas possíveis razões que dificultam o processo de libertação da dependência. Uma delas é a ação de Satanás. O diabo é descrito nas Escrituras como o pai da mentira e enganador, que se disfarça de anjo de luz e está na terra para induzir as pessoas a pecar, sempre procurando a quem possa tragar. Mesmo muitas

---

<sup>84</sup> BEALE, G.K. 2013, p. 185

<sup>85</sup> KELLER, 2018, p. 23.

<sup>86</sup> KELLER, 2018, p. 23.

<sup>87</sup> KELLER, 2018, p. 24.

peças negando a sua existência, o diabo e suas legiões são poderosos e maus, são aqueles a quem os cristãos devem resistir, no nome de Cristo (Tiago 4.7).<sup>88</sup>

Portanto, entende-se que Satanás “se interessa em conhecer os relacionamentos e projetos do crente, visando arruiná-los ou poluí-los.” No meio dos problemas de relacionamentos sempre existe a mão manipuladora e sutil de Satanás.<sup>89</sup> Outro grande fato que pode dificultar esse processo é que a dependência emocional é diferente de outras dependências é mais difícil de ser detectada. Mais complicada de ser notada, pois os seus sinais não são tão evidentes assim, e o próprio dependente não consegue perceber os sintomas. Embora a dependência emocional não tenha sintomas tão gritantes é tão ruim quanto as outras dependências, pois também tem o poder de roubar a autonomia do dependente. Nesse caso a “droga” é a busca por aceitação e a opinião de quem ele é dependente, passa a ser fundamental e final em suas ações.<sup>90</sup>

“Quem desenvolve esse comportamento não consegue ter um relacionamento saudável, baseado em respeito, admiração mútua e bem-querer genuíno. A relação é estruturada sobre elevadas expectativas e cobranças”. O dependente justifica seus comportamentos incorretos dizendo coisas como “tudo que eu faço é por amor”. Mas na verdade esse “amor” terá consequências ruins tanto na vida do dependente quanto na vida dos que o amam verdadeiramente. Geralmente quem sofre desse tipo de dependência tem pais controladores, superprotetores ou funcionais. São raros os casos de dependentes emocionais em que pelo menos um desses comportamentos não esteve presente em sua vida.<sup>91</sup>

Quando os pais são superprotetores, fazendo tudo para os filhos, não cobrando sua participação nas atividades da casa, levando-os a nunca assumir responsabilidades nem a ter consequências sobre suas ações e escolhas, acabam fazendo com que eles não desenvolvam a capacidade de aprender com seus erros e ter desejos pessoais. Mesmo que os pais façam isso com a melhor das intenções, eles acabam transformando seus filhos em um ser humano fraco e sem iniciativa. Por isso, no futuro, essa pessoa precisará de alguém ao seu lado, seja o marido, a esposa, a amiga ou qualquer outro adulto que possa apoiá-lo. Afinal para ele qualquer

---

<sup>88</sup> COLLINS, 2004, p. 272.

<sup>89</sup> COLLINS, 2004, p.273.

<sup>90</sup> GUERRA, Lígia. **Amor sustentável**: Como lidar com o ciúme, a dependência emocional e o excesso de cobranças para construir um relacionamento saudável. Rio de Janeiro, Sextante, 2018. p. 16.

<sup>91</sup> GUERRA, 2018, p. 17.

problema será uma *tempestade*. “A mensagem transmitida é: “Você é frágil e sempre precisará de ajuda”.<sup>92</sup>

Quando os pais são muito controladores, fazem com que a vontade própria de seus filhos sobre as coisas seja bloqueada. Esses pais estimulam seus filhos a fazerem sempre as coisas da maneira correta *aos seus olhos*. Para eles, erros não são considerados como lição, mas sim como motivo de vergonha. Com isso a criança reconhece seu êxito através do olhar de aprovação de seus pais e no futuro transfere essa aprovação para o olhar do companheiro sobre seus atos passando a ser um dependente da sua aprovação. Essa criança cresce acreditando que nunca pode cometer erros e quando comete acaba se frustrando consigo mesmo.<sup>93</sup>

E quando os pais são funcionais, a criança vive uma vida regrada, tem uma alimentação saudável, tem uma rotina diária, os pais cuidam dela de forma prática, o filho aprende a ter limites, mas falta sentimento. A criança entende que é amada pelos pais, mas não sente esse amor, falta o olhar de reconhecimento dos pais por tudo aquilo que ela faz para agradá-los. Essa criança faz de tudo para que os pais a elogiem, porém, os pais entendem que tudo que ela faz não é mais do que a sua obrigação, não reconhecendo o seu esforço de fazer as coisas da maneira que eles querem. No futuro, na fase adulta, essa criança passa a fazer de tudo para agradar o seu companheiro, pois entende que só assim será aprovado por seu cônjuge. A mensagem que foi transmitida a esta criança na infância foi “Você terá que se esforçar muito para receber o mínimo de reconhecimento”.<sup>94</sup>

Não importa qual seja a origem da dependência, o medo do abandono é sempre o mesmo. A missão do dependente emocional é ser feliz na vida amorosa, mas evitar que o outro viva sem ele, custe o que custar. Ele literalmente pagará o preço por isso, seja sustentando o parceiro, aguentando abusos ou convivendo com a indiferença. Toda subjugação será válida para manter o parceiro ao seu lado.<sup>95</sup>

Com isso entende-se que é difícil romper as dependências porque o dependente foi criado desde a infância aprendendo a amar de uma forma tóxica ao invés de aprender o amor saudável. É um longo processo para mudar esse tipo de comportamento, pensamento e sentimento, pois ele passou a vida toda se sujeitando ao outro e a dor, por mais absurda que essa dependência possa parecer ela é real e

---

<sup>92</sup> GUERRA, 2018, p. 17.

<sup>93</sup> GUERRA, 2018, p. 18.

<sup>94</sup> GUERRA, 2018, p. 18.

<sup>95</sup> GUERRA, 2018, p. 18.

ocorre porque tem medo da rejeição. É como se confundisse relacionamento interpessoal com subjugação, pois não consegue ter seus próprios sonhos, descobrir sua missão na vida ou suas próprias vontades, tudo gira em torno do próximo. “Seu planejamento existencial se organiza em torno do outro, que reina sempre em primeiro lugar”.<sup>96</sup>

### **3.3 Caminhos para escapar da dependência emocional a partir de bases bíblicas**

A partir do que foi exposto anteriormente, consegue-se perceber quais são as principais características de um dependente emocional. Dessa maneira, o dependente pode olhar para si e ver se identifica esses padrões em sua vida. Sair do estado de negação do problema e reconhecê-lo são os primeiros passos para resolver a situação. Se o indivíduo percebe que é um dependente não deve ficar triste, pois isso é algo bom, se estiver ciente disso poderá começar o processo de mudança consigo mesmo e com as outras pessoas. Assim vai conseguir abandonar o vício de viver em busca da aprovação dos outros. É importante que acredite no processo de cura e que entenda que este leva tempo e que deverá ter coragem e persistência para ir até o fim e ser curado.<sup>97</sup>

Infelizmente, os cristãos têm uma certa resistência para aceitarem essa condição de dependente emocional, pois acreditam que se entregaram suas vidas a Jesus são dependentes somente dEle. De fato, vemos nas Escrituras que deveria ser assim, mas na realidade, em muitos casos, não é, por isso sentem vergonha de assumir sua condição, pois sabem que não estão vivendo de acordo com a Palavra de Deus. É de suma importância que o cristão entenda o que é um relacionamento saudável aos olhos de Deus e que mude sua visão a respeito para não sofrer mais deste mal.

Portanto, relacionamentos saudáveis são aqueles que aproximam a pessoa de Deus, dos outros e que ajudam o ser como Ele quer que ele seja. Há três áreas do crescimento espiritual citadas na Bíblia que devem ser cumpridas: primeiramente amar a Deus, o maior mandamento (Mt 22.37,38); segundo, amar uns aos outros (Mt 22.39); e terceiro ser como Deus pretendia que fosse quando criou o homem (Ef 2.10).<sup>98</sup>

---

<sup>96</sup> GUERRA, 2018, p.19.

<sup>97</sup> GUERRA, 2018, p. 27.

<sup>98</sup> TOWNSEND, John; CLOUD, Henry. **Relacionamentos Saudáveis**. São Paulo: VIDA, 2003, p. 166.

Muitos entendem e acreditam que a Bíblia ensina valores para um relacionamento saudável, mesmo assim vivem envolvidos em relacionamentos destrutivos. Os mesmos não têm capacidade de encontrar e de gostar de pessoas que são confiáveis. “Para começar a desfrutar de relacionamentos construtivos, precisamos primeiro compreender como as pessoas confiáveis são e por que precisamos desse tipo de caráter”.<sup>99</sup>

Um exemplo de pessoa confiável é Jesus, pois nele encontramos três qualidades que só uma pessoa confiável pode ter: graça, verdade e habitação. Como diz em João “Aquele que é a Palavra tornou-se carne e viveu entre nós. Vimos a sua glória, glória como do Unigênito vindo do Pai, cheio de graça e de verdade” (Jo 1.14).<sup>100</sup> A primeira qualidade de Jesus é a graça, que é o *favor imerecido*. A graça é o amor incondicional e a aceitação do próximo sem condenação (Rm 8.1; Ef 4.32). Portanto, os relacionamentos nos quais as pessoas não se aceitam sem condenação e culpa são destrutivos e não conseguem produzir crescimento, pois a graça faz completamente o contrário: ela diz que você é aceito do seu jeito e que seus erros provocarão ira, mas que Jesus assume e desvia a ira.<sup>101</sup>

E a verdade, que é a segunda qualidade que Jesus incorporou para seus filhos, envolve várias coisas, mas no casamento pode ser considerado como honestidade - ser verdadeiro com as pessoas à sua volta e com isso viver a verdade de Deus. Os relacionamentos saudáveis não envolvem somente a graça (não podendo haver confrontação entre eles), pois se não houver o confronto sobre suas ações ruins também pode se tornar um relacionamento destrutivo. O dependente deve se cercar de pessoas que sejam honestas e sinceras, que digam em que ele está errando e o que precisa mudar.<sup>102</sup>

A partir dessa segunda qualidade, pode-se perceber que o dependente precisa se cercar de amigos que andem na verdade e vivam de acordo com os princípios de Deus. “Irmãos, se alguém for surpreendido em algum pecado, vocês, que são espirituais, deverão restaurá-lo com mansidão. Cuide-se, porém, cada um para que não seja tentado” (Gl 6.1).<sup>103</sup>

---

<sup>99</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 167.

<sup>100</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 167.

<sup>101</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 168.

<sup>102</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 168-169.

<sup>103</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 168.

A terceira e última qualidade de Jesus citadas anteriormente é a habitação. Para uma compreensão melhor dessa qualidade é preciso entender o que ela significa. No dicionário grego de Strong é mencionado que a palavra habitação significa “acampar” ou “residir”, ou seja, é a capacidade de se relacionar com os outros. Quer dizer que o Espírito Santo habita no corpo humano. “O que tudo isso significa é que os relacionamentos construtivos são um aspecto de *encarnação* de Jesus, pois ele se tornou presente como homem, na carne. Eles são capazes de “habitar conosco na carne”. São capazes de relacionar-se de forma que sintam que estarão sempre juntos. Vários casamentos mostram sinais de que estão se destruindo, acabando aos poucos, por exemplo quando um dos dois começa a reclamar de coisas como: “Ele não está mais comigo. Não sinto mais como antigamente” ou “Ele parece distante de mim”.<sup>104</sup>

Com isso entende-se que relacionamentos saudáveis e construtivos são os que podem ser verdadeiros uns com os outros e o que pode haver um confronto em amor quando necessário sem que a pessoa se sinta ofendida, mas que entenda que esse confronto faz parte dos ensinamentos de Deus e vai ajudá-lo a crescer espiritualmente e a ser uma pessoa melhor. “A graça e a ausência de condenação nos permitem fazer isso sem o medo que sentiríamos em um relacionamento baseado em condenação”. A Bíblia mostra claramente como os filhos de Deus precisam ser uns com os outros, ou seja, “pessoas que habitam umas com as outras na graça e na verdade”.<sup>105</sup>

Neste processo de cura de relacionamentos tóxicos é importante entender por que o relacionamento saudável é melhor. Assim, terá menos chances de se decepcionar com as pessoas a ponto de não querer mais viver ou de ter medo de se relacionar com as pessoas porque irá sofrer. A partir do momento que entender que o refúgio vem do Senhor e que é preciso confiar, em primeiro lugar, nEle, será liberto e terá o sentimento de liberdade e leveza em sua vida.<sup>106</sup>

Através das Escrituras, Jesus deixou caminhos para um relacionamento saudável. Em várias ocasiões Ele ensinou seus discípulos que os bons relacionamentos era uma das formas que Deus usava para mudar vidas e curar

---

<sup>104</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 168.

<sup>105</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 169.

<sup>106</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 172.

peçoas (1 Pe 4.10). Por mais que o relacionamento com Deus seja de suma importância e essencial para a vida do cristão, a Bíblia mostra que para ter um relacionamento de intimidade com Deus e conhecê-lo, o indivíduo precisa ter um relacionamento bom com as peçoas, amar o próximo de forma saudável e santa (1 Jo 4.20). “O que os cristãos não compreendem é que se relacionar com os outros é uma atividade espiritual”.<sup>107</sup>

As peçoas tendem a achar que ter uma vida espiritual boa é simplesmente servir a Deus, mas Ele ensina através das Escrituras que a espiritualidade verdadeira e santa diante dEle é ter uma vida de amor com Ele e com os outros também (Mt 22.37-40). O dependente emocional precisa avaliar sua vida espiritual a partir da seguinte pergunta: “Como estou me relacionando com as peçoas? São relacionamentos saudáveis ou são tóxicos e frustrantes?” Pensar que apenas servir a Deus é um indicador de uma vida espiritual boa não é verdade, pois os relacionamentos interpessoais são ótimos indicadores de vidas espirituais saudáveis.

Jesus veio à terra não apenas para nos salvar, mas também para nos mostrar como amar a Deus e aos outros. A igreja sempre enfatiza o nosso relacionamento com Deus, mas deixa de falar do nosso relacionamento com as peçoas. Mas a Bíblia diz que ambos são importantes; na verdade, um não pode existir sem o outro.<sup>108</sup>

Com isso pode-se perceber que a Palavra de Deus ensina claramente que seus filhos precisam uns dos outros para se tornar o povo que Deus quer que sejam. Um exemplo claro disso na Bíblia é o Apóstolo Paulo, que é por muitos considerado um homem digno de admiração por sua espiritualidade e pensam que ele não precisava de ninguém nem de nada para ter uma intimidade com Deus, mas o mesmo descreve em várias situações vividas que o amor dos outros e o encorajamento dado por eles o ajudaram a suportar os dias difíceis. Portanto, nenhuma peçoas é tão “espiritual” assim que não precise de um encorajamento vindo de Deus através da vida de outras peçoas. O relacionamento interpessoal deve ser saudável, pois Deus o usa para derramar suas bênçãos na vida de seus filhos (Ec 4.9-12).

### **3.4 Cristo: a saída para encontrar a cura**

Após passar pelo tratamento pessoal, pelo entendimento do porquê ser tão difícil romper as dependências, e pelo aprendizado de novos caminhos para escapar desta dependência através das Escrituras, o indivíduo deve passar para o processo

---

<sup>107</sup>TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 172.

<sup>108</sup>TOWNSEND, CLOUD, 2003, p. 172-173.

de cura das lembranças ruins, avançando em direção à vida saudável. Tudo que acontece ao longo da vida fica armazenado nas memórias, e grande parte delas são inconscientes. Porém, é possível ter acesso às memórias conscientes por meio das lembranças.<sup>109</sup>

Existe aquele ditado que diz “o tempo cura tudo”. Isso não é verdade, pois o tempo pode até aliviar a dor das memórias, mas não as curar. A memória tem o poder de trazer à tona os traumas mais insuportáveis, até mesmo aqueles que foram vivenciados na infância. “Essas lembranças são como chagas com infecção, roendo e envenenando outras áreas”. Lembranças ruins não tratadas podem resultar em doenças psíquicas, problemas na área da espiritualidade, problemas nos relacionamentos interpessoais e a fracassos repetidos.<sup>110</sup>

A Bíblia nos ensina a necessidade de amadurecer como cristãos e abandonar comportamentos infantis: “Quando me tornei homem, deixei para trás as coisas de menino” (1 Co 13.11). Alguns traumas recalçados se transformam em obstáculos à maturidade. Quando alguém permanece vinculado às lembranças dolorosas, fica paralisado em determinada etapa de seu desenvolvimento. Corpo e inteligência são os de adulto, mas *suas emoções se fixam em estágio determinado (...)*.<sup>111</sup>

A cura das lembranças faz com que o indivíduo se sinta bem psicologicamente e espiritualmente adulto. No entanto, não vai haver cura se não contar com a ajuda de um discipulador de confiança, que possa ajudá-lo neste processo de cura e libertação. Alguém com quem se sinta seguro para compartilhar suas memórias mais obscuras e que o ajude a se libertar dessas memórias através da Palavra de Deus.<sup>112</sup> Algo fundamental neste período é a oração, e você deve pedir a Deus para que seja consolado por Ele, tranquilizado e que o cure do trauma vivido.<sup>113</sup>

Um ponto importante aqui é a precisão na oração. Assim, “Senhor, cura-me da maldade de meu padrasto” é muito vago e deve ser detalhado: “Senhor, sofri tanto quando meu padrasto me disse: ‘Você não é meu filho e nunca vai ser’. Foi como se ele tivesse perfurado meu peito com um punhal.”<sup>114</sup>

<sup>109</sup> POUJOU, Jacques; POUJOU, Claire. **Manual de relacionamentos de ajuda**: Conselhos práticos para acompanhamento psicológico e espiritual. São Paulo, Vida Nova, 2006. p. 238.

<sup>110</sup> POUJOU, POUJOU, 2006, p. 238.

<sup>111</sup> POUJOU, POUJOU, 2006, p. 239.

<sup>112</sup> POUJOU, POUJOU, 2006, p. 239.

<sup>113</sup> POUJOU, POUJOU, 2006, p. 239.

<sup>114</sup> POUJOU, POUJOU, 2006, p. 240-241.



No momento da oração conseguirá expressar os sentimentos que antes procurava silenciar e que por isso causaram danos terríveis em sua vida e na vida das pessoas à sua volta. É importante que entenda que esse processo não será fácil, precisa ter coragem, força, e principalmente fé em Deus, tendo a plena certeza que Ele tem o poder de libertá-lo desse mal. “E conhecereis a verdade e a verdade os libertará” (Jo 8.32). O indivíduo precisa entender que a libertação e a cura acontecem por meio do Espírito Santo e não por seu próprio esforço ou por conta da ajuda do conselheiro.<sup>115</sup>

Cristo mostra claramente através das Escrituras, que para ter relacionamentos saudáveis e para não sofrer mais de dependência emocional, precisa-se aceitar a realidade das coisas, perdoar quem tiver que ser perdoado e parar de criar grandes expectativas acerca das pessoas. Em Efésios 4.32 diz: “Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo”.

A nossa tendência não é não querer fazer isso. Não queremos desistir das expectativas de perfeição. Em vez de amar os outros como eles são, queremos que eles sejam diferentes para podemos amá-los. Nós reprovamos os outros com listas do que está errado e do que deveria ser diferente, e perdemos as pessoas maravilhosas que estão bem na nossa frente.<sup>116</sup>

Portanto, Deus quer que haja em seus relacionamentos reflexos da maneira como Ele agiu em seu relacionamento com o seu povo. Seja paciente pois ao final deste longo processo haverá libertação de toda a raiz de amargura e será curado de todos os seus traumas, através do agir do Espírito Santo em sua vida.<sup>117</sup> Esse processo de se livrar dos deuses falsos é para vida toda. Cristãos maduros são pessoas que através da Palavra sabem o que devem fazer para chegar cada vez mais perto da *rocha* que é Cristo.<sup>118</sup>

Após o que foi apresentado, o dependente consegue perceber como Deus enxerga a dependência emocional e entende o quanto isso afeta a sua vida social e espiritual. Portanto percebe-se que é essencial o dependente procurar saber quais são as raízes da sua dependência, é preciso se conhecer para descobrir seus traumas de infância e procurar tratá-los com a ajuda de um líder espiritual, e do perdão que é

---

<sup>115</sup> POUJOL, POUJOL, 2006, p. 241.

<sup>116</sup> TOWNSEND, CLOUD, 2013, p. 227.

<sup>117</sup> KELLER, 2018, p. 184.

<sup>118</sup> KELLER, 2018, p. 184.

ensinado por Deus através das Escrituras que, como foi visto, é primordial neste processo de libertação da dependência. Além disso o indivíduo deve entender que Deus deve estar sempre em primeiro lugar em sua vida, não as pessoas ou alguma outra coisa.

## CONCLUSÃO

A partir do que foi exposto foi possível entender que a dependência emocional, segundo a psicologia, surge após eventos traumáticos vividos na infância até a fase adulta ou por causa de pais narcisistas, ou depressivos, que fazem com que seus filhos se tornem dependentes deles, passando a viver uma vida em que buscam agradá-los o tempo todo e transferem isso para seus cônjuges. Já a visão cristã apresentada foi que a dependência pode se dar por causa de uma raiz de amargura ou de uma ofensa não resolvida. E que pode acontecer devido à falta de perdão aqueles que ofenderam ou lhe causaram algum tipo de mal.

Outro fato interessante levantado ao longo da pesquisa, é que a dependência não deixa de ser um ídolo que o dependente cria em sua mente e em seu coração, levando-o a adorá-lo e a colocá-lo em primeiro lugar em sua vida, substituindo o lugar que deveria ser de Deus. Percebeu-se também que a dependência emocional pode surgir a partir de abusos sofridos ao longo da vida. A não resolução desses abusos podem causar grandes problemas na vida adulta. O dependente torna-se inseguro, manipulador e passa a depositar sua felicidade em outra pessoa.

Portanto, é necessário que quem sofre desse tipo de dependência, após detectar algum tipo de abuso sofrido, procure ajuda psicológica, bem como ajuda espiritual, pois isso afeta não somente a área emocional, mas espiritual também. O fator principal para que haja a cura e libertação dessa doença é o perdão. Foi visto também que o perdão não é esquecer o que viveu, mas a partir do momento em que o perdão acontece aquela situação vivida não causa mais dor.

Deus espera que os seus filhos perdoem uns aos outros. Os textos de Colossenses 3.13; Efésios 4.32 e Mateus 18.21 mostram isso. Obedecendo a este mandamento, Deus não permitirá que o ofendido se sinta inferior ao outro, muito pelo contrário, Ele dará honra aqueles que obedecerem seus mandamentos. Conclui-se que somente Deus tem a capacidade de curar as feridas da alma e de trazer paz ao coração aflito. Quando é liberado o perdão o processo de cura dos traumas e de restauração é iniciado. Não se pode estimar um tempo exato para que a cura seja completa, cada caso é um caso.

Este assunto abre portas para novos estudos, pois o objetivo é trazer esse caso à tona, já que muitas vezes é esquecido ou tratado com pouco caso, tanto no meio cristão como no secular.

## REFERÊNCIA

- BEALE, G.K. **Você se torna aquilo que Adora**. São Paulo: Vida Nova, 2014. 320 p.
- BEATTIE, Melodie. **Codependent No More - Co-dependente, Não Mais**. São Francisco: Harper & Row, 1987, 322 p.
- BORGMAN, Brian. **Respondendo ao abuso emocional no casamento**. Disponível em: <https://abcb.org.br/respondendo-ao-abuso-emocional-no-casamento/>. Acesso em: 22 mai. 2021.
- BROTTO, Thaiana F. **Dependência Emocional: Psicoterapia**. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/psicoterapia/dependencia-emocional/>. Acesso em: 12 Abr. 2021.
- CÉSAR, Marília D. Camargo. **Abuso espiritual: Quando o perigo está no púlpito da Igreja**. Disponível em: <https://comunhao.com.br/abuso-espiritualquando-o-perigo-esta-no-pulpito-da-igreja/>. Acesso em: 22 mai. 2021.
- COLLINS, Gary R. **Aconselhamento cristão: Edição Século 21**. Trad. Lucília Marques Pereira da Silva. São Paulo: Vida Nova, 2004. 704 p.
- FERRON, Juliana. 1 Vídeo (1h) Dependência emocional. Publicado pelo canal Juliana Ferron, 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KP8HLYUOe2Q&t=1163s>. Acesso em: 23 mai. 2021.
- GUERRA, Lígia. **Amor sustentável: como lidar com o ciúme, a dependência emocional e o excesso de cobranças para construir um relacionamento saudável**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. 208 p.
- HEMFELT, Dr. Robert; MINIRTH, Dr. Frank; MEIER, Dr. Paul. **O amor é uma escolha**. Trad. Claudia Hoelck Laplan. Rio de Janeiro: Gandolfo. 1989, 307 p.
- WICKWIRE, Jeff. **Livrando-se das mágoas: superando as feridas passadas**. São Paulo: Vida, 2008. 197 p.
- KELLER, Timothy. **deuses falsos: as promessas vazias do dinheiro, sexo e poder, e a única esperança que realmente importa**. Trad. Jurandy Bravo. São Paulo: Vida Nova, 2018. 188 p.
- TOWNSEND, John; CLOUD, Henry. **Relacionamentos saudáveis**. São Paulo: VIDA, 2003. 234 p.
- KEMP, Jaime. **Perdão: o primeiro passo para a cura interior**. São Paulo, Sepal, 1989. 96 p.
- MCCOY, Katie. **A Bíblia e o abuso sexual**. Disponível em: <https://lentesespirituais.com/2016/05/27/a-biblia-e-o-abuso-sexual-katie-mccoy/>. Acesso em: 21 mai. 2021.
- MELLODY, Pia; MILLER, Andrea Wells, MILLHER, J. Keith. **Enfrentando a codependência afetiva: o que é, como surge, como prejudica nossas vidas**. Trad. Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1989. 135 p.
- PASCOLAT, Gilberto; SANTOS, Cristiane; CAMPOS, Eurico; VALDEZ, Luciane; BUSATO, Daniela; MARINHO, Daniela. **Abuso físico: o perfil do agressor e da criança vitimizada**. Brasil. Rio de Janeiro, *Jornal de Pediatria*, v.77, n. 1, 2001, p. 36.

PIMENTA, Tatiana. **Dependência emocional: Causas, traumas e libertação.** Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao>. Acesso em: 20 mar. 2021.

ONDDA, Fernanda V. **14 sinais de que você é vítima de abuso psicológico- o gaslighting.** Disponível em: <https://www.geledes.org.br/14-sinais-de-que-voce-e-vitima-de-abuso-psicologico-o-gaslighting/>. Acesso em: 15 Abr. 2021

POUJOU, Jacques; POUJOU, Claire. **Manual de relacionamentos de ajuda: conselhos práticos para acompanhamento psicológico e espiritual.** São Paulo, Vida Nova, 2006. 382 p.

RENTZEL, Lori T. **Eu vou bem sem você.** Rio de Janeiro: Textus. 2002, 64 p.

QUADROS, Leandro. **De acordo com provérbios 23.13-14 os pais podem usar a vara para disciplinar os filhos?.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ITtDjot6fA8>. Acesso em: 21 mai. 2021.