

## **CODEPENDÊNCIA E TRATAMENTO FAMILIAR**

Professora Angela Hollanda

### **CODEPENDÊNCIA**

“A palavra Codependência é usada para se referir aqueles, geralmente parentes, cujas vidas foram afetadas pela forte ligação a uma pessoa com séria dependência física e/ou psicológica de uma substância.” O codependente é alguém que desenvolve um padrão doentio de lidar com a vida, numa reação ao abuso de álcool ou drogas praticado por outra pessoa.

Codependentes são pessoas que não conseguem administrar suas vidas em função de uma relação comprometida emocionalmente com um dependente químico.

O codependente é aquele que deixou-se influenciar pelo comportamento de outra pessoa, e que vive obcecado em controlar o comportamento desse outro.

É preciso deixar claro que o **outro** pode ser uma criança, um adulto, um cônjuge, um irmão ou irmã, um avô, pai, cliente ou melhor amigo. Pode ser um alcoólatra, um dependente químico, um deficiente mental ou físico, e que às vezes mergulha em sentimentos de tristeza.

### **A codependência é uma doença?**

É uma doença emocional e comportamental, chegando na maioria das vezes desencadear doenças sérias como depressão, hipertensão, diabetes e outros males físicos.

Uma das razões pelas quais chamam a codependência de doença é que muitos codependentes **reagem** a doenças (o alcoolismo, por exemplo), e o fato do problema ser progressivo. À medida que as pessoas que nos cercam tornam-se mais doentes, podemos adoecer mais intensamente.

Qualquer que seja o problema do outro, a codependência envolve um sistema habitual de pensar, sentir e comportar-se, em relação a nós mesmos e aos outros, que pode causar sofrimento. Comportamentos ou hábitos codependentes são mais autodestrutivos.

## **Podemos mudar? Somos capazes de aprender outros comportamentos mais saudáveis?**

É possível mudar. Codependência tem recuperação. É importante que o codependente faça algum tipo de acompanhamento psicológico (seja ele terapia em grupo, familiar ou individual) pois trata-se de uma situação que envolve grande sofrimento e muito difícil de ser resolvida sem ajuda. Em alguns casos, acompanhamento psiquiátrico também é recomendado.

### **TRATAMENTO FAMILIAR**

O impacto que a família sofre com o uso de drogas por um de seus membros é emocionalmente tão devastador quanto às reações que o usuário de drogas possa ter. Existem alguns estágios que caracterizam este impacto pelo qual a família de um dependente químico na passa:

1 - Na primeira etapa, ocorre sempre o mecanismo de negação. Ocorre tensão e desentendimento e as pessoas deixam de falar sobre o que realmente pensam e sentem, não admitem e não aceitam que tal fato possa estar acontecendo na sua família, logo na sua família.

2 - Em um segundo momento, a família demonstra extrema preocupação com essa questão e tenta controlar o uso da droga, bem como as suas conseqüências físicas, emocionais, no campo do trabalho e no convívio social. Mentiras e cumplicidades relativas ao uso abusivo de álcool e drogas instauram um clima de segredo familiar. A regra é não falar do assunto, mantendo a terrível ilusão de que as drogas e álcool não estão causando problemas na família.

3 - Na terceira fase, a desorganização da família é imensa. Seus membros assumem papéis rígidos e previsíveis, servindo de facilitadores. As famílias assumem responsabilidades de atos que não são seus, e assim o dependente químico deixa de ter a oportunidade de perceber as conseqüências do abuso de álcool e drogas. É comum ocorrer uma inversão de papéis e funções, como por exemplo, a esposa que passa a assumir todas as responsabilidades de casa em decorrência o alcoolismo do marido, ou a filha mais velha que passa a cuidar dos irmãos em conseqüência do uso de drogas da mãe.

4 - O quarto estágio é caracterizado pela exaustão emocional, podendo surgir graves distúrbios de comportamento e de saúde em todos os membros. A situação fica insuportável, levando ao afastamento entre os membros e gerando desestruturação familiar.

Embora tais estágios definam um padrão do impacto das substâncias, não se pode afirmar que em todas as famílias o processo será o mesmo, mas inevitavelmente existe uma tendência dos familiares de se sentirem culpados e envergonhados por estar nesta situação. Infelizmente, devido a estessentimentos, muitas vezes a família demora muito tempo para admitir o problema e procurar ajuda externa e profissional, o que levoa problema a ser ainda mais agravado.

Geralmente, um eventual momento de internação foi antecedido por várias tentativas de recuperação com o objetivo de evitar uma internação.

Provavelmente, houve a intenção e a esperança de acertar, mas, infelizmente não deu certo! Inicia-se então, uma intensa e cansativa busca de um tratamento adequado. Nesta fase a família já se encontra quase sempre esgotada, desestruturada, sem esperanças e completamente adoecida. Assim sendo, no período de internação do dependente químico deve-se ter como um dos objetivos, a conscientização da família sobre a seriedade da doença da adicção, a dificuldade de vivenciar situações tão destruidoras sozinhos, e, paralelamente, alertá-la sobre a importância da busca de mecanismos de ajuda adequados como: profissionais especializados, grupos de apoio (AA, NA, Amor Exigente) etc, que a oriente e possa prepará-la para conviver adequadamente com esta doença. Caso contrário, a desordem estabelecida nesta família só vai se agravando.

### **O que os familiares podem e devem fazer para ajudar?**

A família tem um papel extremamente importante na recuperação do dependente químico. Ela não só pode, mas deve ajudar seu ente querido na busca da recuperação de um problema tão grave.

Entretanto, muitas vezes, o desespero e a fragilidade emocional a qual a família é submetida é tão grande que quase sempre a atrapalha de exercer adequadamente seus papéis.

A família é fundamental no processo de recuperação e posterior manutenção na medida em que ajuda o dependente químico a resgatar valores, princípios e autoestima, mas, ao atuar como facilitadora e com atitudes inadequadas, poderá ser o disparo, que o levará à recaída de comportamentos, à irresponsabilidade e, certamente, ao uso de substâncias.

A constatação dessa dura realidade, ou seja, o deixar-se vencer pela doença, poderá levá-lo a sentimentos de menor-valia, desânimo, frustração e descrença na própria capacidade de recuperação.

### **O que a família não deve fazer?**

Independente do motivo que causou a dependência, a família não deve envergonhar-se, isolar-se, fazer julgamentos e reprovações, apegar-se aos ressentimentos e, muito menos, fingir que o problema não existe. Estes comportamentos só farão com que se afaste da realidade dos fatos, dificultando e atrasando a busca adequada de soluções para enfrentar a doença.

É de vital importância que a família não só entenda, mas que comunique a outros que a dependência química é uma grave doença e que, apesar de ser incurável, progressiva e fatal, há chances de recuperação e manutenção de uma boa qualidade de vida. Quanto mais rápida for a busca da conscientização para um melhor tratamento e acompanhamento, maiores serão as chances de recuperação. Todos necessitam de ajuda! Neste caso, a família precisa se fortalecer e se reequilibrar.

### **Por que é importante o trabalho de grupo com as famílias?**

O local mais adequado para os familiares encontrarem acolhida, solidariedade e ampliarem seus conhecimentos sobre a doença da adicção é nos grupos de apoio que estão objetivamente focados nas questões da dependência química.

Além de palestras, com finalidade pedagógica, que vão gradativamente diminuindo a ansiedade dos familiares, o próprio clima amistoso que se cria dentro do grupo – que se identifica por seu objetivo comum, a recuperação do seu ente querido – proporciona um espaço em que essas pessoas podem manifestar todo o seu sofrimento, pois sabem que ali, entre pessoas com problemas semelhantes, serão compreendidas.

Nestes grupos os familiares encontrarão outras pessoas com problemáticas muito semelhantes, buscando soluções e expondo suas experiências vividas. Naturalmente, se forma uma rede de apoio na qual através da troca de idéias e dos testemunhos dos participantes, muitas vezes, torna-se possível entender a necessidade da realização de mudanças de comportamento da própria família e não só ficar na expectativa que apenas o outro, no caso o dependente químico, precisa realizar mudanças em busca da recuperação.

Por isso, algumas vezes é necessário que a família encontre, além do trabalho com grupos de ajuda, alternativas tais como: uma terapia individual ou familiar, com o objetivo de facilitar a compreensão e aceitação não só da doença, mas das mudanças quem se fazem necessárias em seus próprios comportamentos.

Muitos fatores de diversas naturezas contribuem para o desenvolvimento da dependência química, no entanto, a organização familiar mantém uma posição de destaque no desenvolvimento e juízo do quadro de dependência química. Neste sentido, a abordagem familiar deve ser considerada como parte integrante do tratamento bem sucedido e é essencial para um desfecho favorável.

### **Bibliografia:**

Alcoolismo – Jorge Antonio Jaber Filho – Editora Revinter - RJ

Codependência Nunca Mais! – Melody Beattie – Editora Best Seller - SP