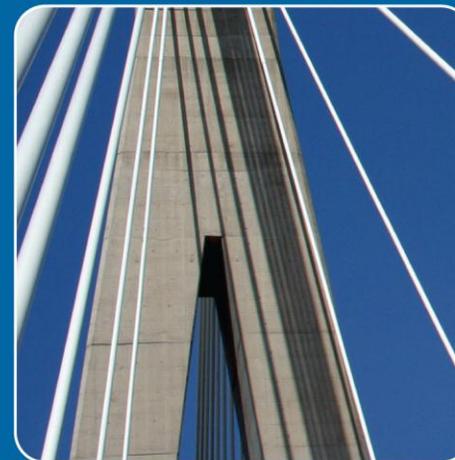
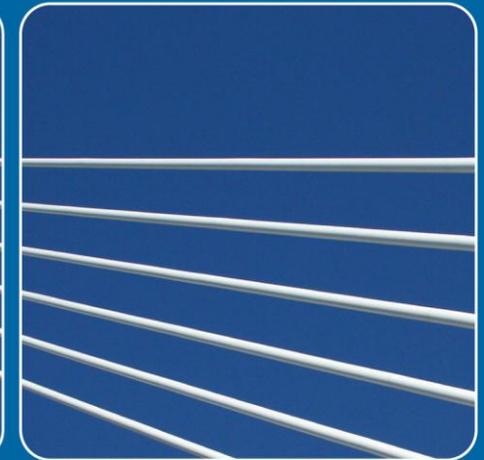




co-dependência



Villa
Ramadas
International Treatment Centre

Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

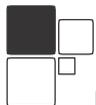
+351 262 598 028

+351 918 120 945

villaramadas.com



Apartado 1076, E. C. Santana
2401-801 Leiria
Portugal

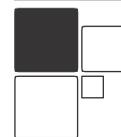


DEPÓSITO LEGAL N° 321444/11

ISBN N° 978989-8340-02-3

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



co-dependência



Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,
A Equipa Terapêutica





Nunca quis admitir que ...

Desde a minha infância tinha uma forma estranha de me relacionar com o sexo oposto. Escolhi a minha primeira relação porque não queria ser diferente e, acima de tudo, não queria estar sozinha.

Os meus relacionamentos amorosos eram uma repetição de desgostos. Apercebia-me da minha fragilidade.

Cheguei a andar 6 meses a chorar de manhã à noite, perdi 6 ou 7 kilos e não conseguia dormir.

Não era capaz de aceitar o facto de que a pessoa em causa tivesse deixado de gostar de mim e, pior do que isso, que me tivesse trocado por outra melhor do que eu. Inconscientemente comecei a adoptar um mecanismo de defesa.

Esse mecanismo passava por escolher estrategicamente com quem namorava para não me magoar. Passei a não conseguir estar bem sozinha. Primeiro dedicava-me totalmente ao relacionamento.

Eles eram a minha prioridade número um, assim como as famílias deles que me davam segurança e estrutura emocional.

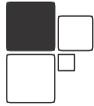
Depois crescia um sentimento de insatisfação permanente e, eles passavam a ser um poço de defeitos. Era muito agradável no início das relações. Fazia tudo para os conquistar e mostrar as minhas qualidades.

Contudo as minhas inseguranças vinham sempre a revelar-se. Tornava-me possessiva e nunca estava bem em lado nenhum.

Não estava bem comigo.

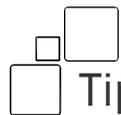
Não tinha amor-próprio.





O que é

A co-dependência é um estado emocional desenvolvido ao longo dos anos por um conjunto de regras e comportamentos disfuncionais.

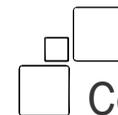


Tipos de regras disfuncionais

- Os homens não devem de...
- As mulheres não devem de...
- Deves sempre...
- Nunca faças...

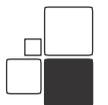
Os comportamentos co-dependentes são aprendidos e recalçados durante anos tornando os indivíduos co-dependentes em agradadores.

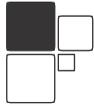
O indivíduo que sofre desta doença, anula-se como pessoa e a sua felicidade, estado de espírito, depende sempre do outro.



Comportamentos mais frequentes em co-dependência

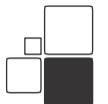
- Tendência em controlar os outros
- Obsessão em tomar conta de alguém

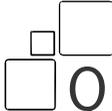




Tendência a ...

- Nunca estar bem sem um relacionamento amoroso.
- Ter necessidade de elogios que lhe aumentem o ego.
- Quando a relação termina, ficar deprimido: deixar de comer, de dormir e chorar constantemente.
- Sentir que a relação terminou por culpa própria.
- Acreditar que é o próprio que falha e que nunca mais há-de conseguir ter alguém que goste de si.
- Por vezes recorrer a anti-depressivos para conseguir manter a decisão de terminar um relacionamento porque não aguenta a ideia de estar sozinho.
- Necessidade de flirt permanente com pessoas para tentar subir o ego.
- Confundir ego com auto-estima.
- Ter relacionamentos obsessivos em que perde o contacto com as pessoas que estão próximas para dar prioridade à outra pessoa.
- Solidão, tristeza, hiper-sensibilidade aos comentários depreciativos dos outros.
- “Descarregar” a raiva nas pessoas mais próximas e que mais ama (família, amigos, colegas), porque é incapaz de se aceitar como é e de lidar com os seus sentimentos.
- Perguntar o que é que a outra pessoa tem que eu não tenho para ele(a) me ter deixado? Sentir-se descartável e sentir que foi “usado(a)”.
- Pensar que nunca mais vai encontrar alguém que goste dele(a).





Querida horrível doença

Vivo contigo desde que me lembro de existir. Começaste a explorar as minhas qualidades e transformaste-as em defeitos. Sussurras-me de mansinho aos ouvidos e dizes-me que sou a melhor, invencível e perfeita.

Queres que te dê tudo de mim. És tirana e levaste-me ao esgotamento de toda a minha energia e alegria de viver. Tornaste-me uma criança mimada, sedenta de presentes, carinho e atenção.

Estás permanentemente insatisfeita e queres sempre mais. Queres ganhar a todo o custo e não olhas a meios para atingires os teus fins.

Não tens amor por ninguém, tratas tudo e todos como seres descartáveis destinados a alimentar o teu narcisismo gigante.

És mórbida e podre. Não sabes o que é o amor... nem te interessa.

És pura obsessão por ti mesma, és o centro do teu mundo fútil e asqueroso sem esperança. Vais morrer sozinha, mal-amada e gasta, velha e cansada de ti.

Tenho medo da tua força demolidora. Tenho raiva dos teus tentáculos que querem afogar-me em sofrimento, raiva e dor, até ao fim dos meus dias.

Vou mandar-te embora e vais morrer devagar, depois de teres sofrido séculos de solidão e maus-tratos.

Odeio-te.

Vou matar-te antes que me mates a mim, em jeito de suicídio lento.

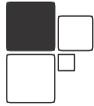




“
As pessoas **sentem**
solidão, porque
constroem muros”
em vez de pontes

Joseph Fort Newton





Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direcção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

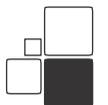
A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

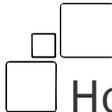
Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem

A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo.





“ Sinto-me
a carinha da,
ajudada
e compreendida ”

 Hoje sinto-me ...

Comecei a sentir-me uma pessoa. Antes sentia-me uma boneca robot, um autómato que funcionava a mando da minha doença. Descobri que afinal mereço ser feliz e que a felicidade se constrói diariamente, passo a passo.

Entendi que a culpa da minha doença não é de ninguém, nem sequer é minha. Apercebi-me de que tenho uma vida interior rica em emoções, sentimentos e pensamentos que até aqui tinha desvalorizado. Sinto-me acarinhada, ajudada e compreendida. Não preciso de explicar vezes sem conta, o que sinto, já não sinto a frustração da solidão.

Comecei a identificar os meus problemas e a encará-los de frente sem medos. As pessoas à minha volta não me julgam, não me criticam e não pedem nada em troca. Pelo contrário, identificam-se comigo e dão-me um apoio incondicional... 24 horas.





“... Devo pôr-me
em primeiro lugar.
Nenhum relacionamento
deve servir para me
esquecer da minha
felicidade”



Gosto de mim

Se não tiver amor-próprio vou sempre procurar a minha felicidade no exterior e nunca dentro de mim. A felicidade interior é um trabalho diário que passa por fazer pequenos gestos para aumentar a minha auto-estima.

Considerar que os outros são “dado adquirido” é muito perigoso. As pessoas não nos pertencem, não são objectos. Ao objectificá-las, estou a fazer o mesmo comigo. Não me devo deixar ser usada nem usar os outros para subir o meu ego. Usar as pessoas vira-se sempre contra mim.

Tenho que aprender a dar-me carinho e a tratar-me bem. A valorizar a minha pessoa, a respeitar o meu corpo e a dignificar-me. Devo pôr-me em primeiro lugar. Nenhum relacionamento deve servir para me esquecer da minha felicidade.





VillaRamadas

International Treatment Centre

VillaRamadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento *Premium* da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.

