**Como identificar os sintomas de uma dependência emocional e superá-la**



Você só se sente feliz quando está perto das pessoas que ama? Você se ama verdadeiramente? Você consegue fazer escolhas e tomar decisões sozinho? Você precisa que as pessoas te elogiem e reconheçam suas qualidades para se sentir capaz? Quanto a sua felicidade e seu bem-estar dependem de outras pessoas?

A dependência emocional acontece quando um indivíduo projeta suas expectativas em outras pessoas, passando a depender do outro para se sentir feliz, capaz, para tomar decisões e até mesmo para se sentir amado. No fundo, o dependente emocional sente muito medo de assumir a responsabilidade sobre sua própria vida, de tomar decisões erradas e de ser rejeitado.

## Sintomas da dependência emocional

A dependência emocional se manifesta por meio de padrões de comportamento, e é importante conhecer os sintomas deste problema para saber identificar se você é dependente ou se convive com uma pessoa assim. Os sintomas mais comuns da dependência emocional são:

– Dificuldade para tomar decisões sozinho, mesmo as mais simples;

– Dificuldade de dizer não e discordar das pessoas, por medo de ser rejeitado;

– Hábito de se colocar sempre em segundo plano e fazer tudo pelos outros, com o objetivo de sempre manter a pessoa por perto e alimentar a dependência;

– Necessidade de estimular as outras pessoas em qualquer tipo de atividade ou ação, pois não conseguem ter motivação para realizar suas próprias coisas;

– Incapacidade de se sentir bem quando está sozinho;

– Ciúme exagerado e exigência de atenção exclusiva do parceiro;

– Falta de interesse por outras amizades ou relacionamentos;

– Incapacidade de planos pessoais que não envolvem a outra pessoa;

– [Insegurança no relacionamento](http://www.sbie.com.br/blog/como-tratar-inseguranca-no-relacionamento-de-casal/) e hábito de ser possessivo e controlador;

– Incapacidade de reconhece seu valor, sempre dividindo o mérito de suas conquistas com outra pessoa.

### Causas da dependência emocional

Ter consciência do que causa este problema é o primeiro passo para [se livrar da dependência emocional](http://www.sbie.com.br/blog/como-deixar-de-depender-emocionalmente-de-outras-pessoas/) e superar essa necessidade de suprir o vazio com o amor do outro.

Uma pessoa que é emocionalmente dependente sente muito medo de errar e ser rejeitada por seus erros. Por isso, ela não se sente capaz de tomar decisões ou fazer qualquer coisa sozinha.

Este é um traço muito comum em pessoas que foram superprotegidas durante a infância e cresceram dependendo de outras pessoas. O excesso de cuidados acaba sendo projetado na vida adulta, e a tendência é que a pessoa dependa dos outros para reconhecer suas virtudes e para realizar suas tarefas.

## Dicas para superar a dependência emocional

### Valorize-se

Faça uma lista com suas maiores virtudes e habilidades, e veja quantos recursos você tem para realizar tudo o que deseja sem precisar de outras pessoas. Perceba que você pode se amar da mesma forma que consegue amar o outro.

### Autorreconhecimento

Reconheça cada conquista, cada acerto e cada passo que você dá. Comemore, pois o mérito é todo seu! A maneira mais eficiente de se sentir capaz é pelo autorreconhecimento.

### Individualidade

Faça uma lista com as coisas que você gosta de fazer sozinho, e as faça sempre que puder. Goste de estar na sua companhia, sinta que você é suficiente para sua felicidade e que as outras pessoas apenas lhe complementam.

### Confie em suas decisões

Você é a única pessoa que sabe o que é melhor para sua vida. Quando você busca a opinião do outro, na verdade está procurando aprovação. Quando precisar tomar uma decisão, o melhor a fazer é imaginar qual conselho daria a um amigo que está na mesma situação.

### Autocrítica

Seja menos autocrítico e aprenda a lidar com seus erros — afinal, todas as pessoas cometem erros e é justamente isso que nos torna humanos. Pare de buscar a perfeição e sempre dê seu melhor em vez de querer ser o melhor.

### Procure ajuda profissional

Se você se sente tão dependente a ponto de sufocar a própria individualidade e não conseguir enfrentar a vida sem o outro, o ideal é procurar ajuda profissional. Um bom psicólogo pode orientá-lo adequadamente, contribuindo para o processo de conquista da independência emocional. Acredite: fazer terapia pode ser muito libertador!

Fonte:http://www.sbie.com.br/