

## LIBERTANDO-SE DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Recurso destinado ao trabalho do apego excessivo em relacionamentos.

### PARTE 1: MAPEANDO SEUS PADRÕES

Perguntas-chave para autorreflexão:

1. "O que eu **temeria** se ficasse sozinho(a) por 3 meses?"

---

---

---

---

2. "Quais frases eu costumo dizer/pensar quando sinto que o outro está distante?"  
(Ex: "Sem ele(a), eu não existo", "Se me deixar, vou morrer")

---

---

---

---

### TABELA DE COMPORTAMENTOS DEPENDENTES

Exemplo:

Sinal de Alerta	Emoção Por Trás	Alternativa Saudável
Verificar redes sociais obsessivamente	Medo do abandono	Escrever um diário emocional
Ceder sempre para não "perder" a pessoa	Baixa autoestima	Praticar dizer "não" em situações pequenas

Preencher ao longo da semana:

Sinal de Alerta	Emoção Por Trás	Alternativa Saudável



## PARTE 4: RELACIONAMENTO-SAUDAVEL

### Checklist "Amor vs. Dependência":

- Me sinto completo(a) mesmo sem o outro
- Respeito meus limites mesmo com medo de perder
- Comemoro minhas vitórias antes de compartilhar

### Plano de 30 Dias para Reconexão Interior:

- **Semana 1:** Registrar pensamentos automáticos sobre abandono
- **Semana 2:** Passar 15 min/dia em atividade solitária prazerosa
- **Semana 3:** Elogiar-se no espelho toda manhã
- **Semana 4:** Retomar um hobby abandonado

### RECURSOS COMPLEMENTARES

- **App:** "Love Addict - Anxiety Relief" (para acompanhar progresso)
- **Livro:** "Amar ou Depender?" (Walter Riso) - Capítulos destacados

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### 1. Dependência Emocional (Teoria e Técnicas)

RISOS, W. *Amar ou Depender? Como Superar a Apego Afetivo*. Porto Alegre: Artmed, 2013. (Base para os exercícios de autonomia e checklist "Amor vs. Dependência")

### 2. Terapia do Esquema (Abordagem)

YOUNG, J. E. et al. *Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras*. Porto Alegre: Artmed, 2014. (Usado no exercício "Minhas Raízes" e identificação de padrões infantis)

### 3. Ansiedade de Abandono e Regulação Emocional

LINEHAN, M. *Treinamento de Habilidades em DBT*. São Paulo: Hogrefe, 2018. (Técnica dos 3Rs e "Kit de Emergência Emocional")

### 4. Apego e Relacionamentos

BOWLBY, J. *Apego e Perda*. São Paulo: Martins Fontes, 2002. (Vol. 1) (Fundamento teórico para mapeamento de padrões relacionais)

### 5. Intervenções em TCC para Dependência Emocional

BECK, A. T. *Terapia Cognitivo-Comportamental para Casais*. Porto Alegre: Artmed, 2015. (Adaptação dos exercícios de autossuficiência)