

ASPECTO	DEFINIÇÃO CARACTERÍSTICAS	EXEMPLOS	TRATAMENTO ABORDAGEM
O QUE É? abstemiologia.com	Codependência tácita é padrão relacional não explícito em que os envolvidos mantêm comportamentos disfuncionais sem reconhecimento verbal ou consciente. É sustentada por silêncios, cumplicidade inconsciente e normas implícitas.	1. Parceiro de um alcoólatra que evita confrontos (esconde garrafas, justifica faltas). 2. Mãe que sustenta filho adulto adicto, perpetuando irresponsabilidade.	Conscientização abstemiológica: Identificar “contratos relacionais invisíveis” e crenças tácitas (ex.: “Se eu parar de ajudar, ele se destrói”).
DIFERENÇA DA CODEPENDÊNCIA COMUM	Na codependência comum, há algum reconhecimento do problema. Na tácita, a negação é estrutural e opera no não dito.	1. Meu filho é alcoolista, não sei mais o que fazer. 2. Sempre pago a conta das bebidas do bar que meu filho frequenta, mas não falamos sobre isso.	Compreensão sobre limites e estrutura familiar saudável: serve para todas as formas de codependência.
OPOSTO CODEPENDÊNCIA TÁCITA A CODEPENDÊNCIA SUSTENTADA PELO SILÊNCIO MECANISMOS DE MANUTENÇÃO ✓ Silêncio ativo ✓ Normas implícitas ✓ Adaptação patológica com rotinas ajustadas para evitar conflitos Família que finge crises de vício: “nunca falamos sobre isso”. Dependência química ou alcoólica através da vida abstêmia pode romper a codependência tácita. É preciso mudar dinâmicas relacionais (ex.: redistribuir responsabilidades).			
IMPACTO SISTÊMICO	Afeta famílias, casais ou grupos de pessoas relacionadas. Permanece mesmo após a estabilização da vida abstêmia.	Familiares continuam bancando dívidas ou assumindo papéis de salvadores.	Terapia sistêmica e grupos de apoio, comunicação assertiva, estabelecimento de limites, afastamento temporário entre os envolvidos (em casos graves).
ABORDAGEM ABSTEMIOLÓGICA	Foco no rompimento de padrões disfuncionais do sistema: todos devem abandonar papéis codependentes para uma recuperação plena (refamiliarização).	Pais assumindo responsabilidades de pais. Filhos assumindo responsabilidades pelos seus próprios atos.	Abordagem multidimensional ou holística, tratar traumas subjacentes, reestruturar “psiquismo coletivo” entre os envolvidos, amenizar culpas ou dores ocultas.
DESAFIO PRINCIPAL	Dificuldade de identificação, pois se camufla na “normalidade do não dito”.	Não falamos sobre isso, então “isso não é problema”. Modelo de cegueira deliberada.	Desautomatização de comportamentos: romper padrões repetitivos por meio de reflexão e ação consciente.

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**CODEPENDÊNCIA TÁCITA
PATOLOGIA ALIMENTADA PELO SILÊNCIO**

1ª Edição

Curitiba-PR
Edição do Autor
2026

Copyright©2026 por Péricles Ziemmermann
Registro de direito autoral na CBL.
Todos os direitos reservados ao autor.
Produto da Abstemologia®

Todas as imagens deste documento são clicáveis. Assim, ao clicar em qualquer uma delas, você será direcionado ao *site* da abstemologia correspondente ao tema.

Contatos do **autor: Péricles Ziemmermann**
WhatsApp: **41 99528-7366**
Site: <https://abstemologia.com/links>
E-mail: abstemologia@gmail.com

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada, publicada ou transmitida, total ou parcialmente, por nenhuma forma ou meio, seja mecânico, eletrônico, audiovisual ou qualquer outro, sem autorização prévia e escrita do autor e editor. A violação de direitos autorais é crime previsto na legislação brasileira. Admitem-se citações breves com indicação precisa da fonte.

Como citar esta obra:

ZIEMMERMAN, Péricles. **Codependência tácita: patologia alimentada pelo silêncio.** Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <<https://abstemologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/codepend%C3%Aancia-t%C3%A1cita-patologia-alimentada-pelo-sil%C3%A2ncio>>. Acesso em 14 julho 2026.



CODEPENDÊNCIA TÁCITA

PATOLOGIA ALIMENTADA PELO SILÊNCIO

Codependência tácita é um tipo de dependência relacional não explícita, em que um indivíduo (ou mais) sustenta padrões disfuncionais de comportamento

CODEPENDÊNCIA TÁCITA A CODEPENDÊNCIA SUSTENTADA PELO SILÊNCIO abstemilogia.com			
ASPECTO	DEFINIÇÃO CARACTERÍSTICAS	EXEMPLOS	TRATAMENTO ABORDAGEM
O QUE É? abstemilogia.com	Codependência tácita é padrão relacional não explícito em que os envolvidos mantêm comportamentos disfuncionais sem reconhecimento verbal ou consciente. É sustentada por silêncios, cumplicidade inconsciente e normas implícitas.	1. Parceiro de um alcoólatra que evita confrontos (esconde garrafas, justifica faltas). 2. Mãe que sustenta filho adulto adicto, perpetuando irresponsabilidade.	Conscientização abstemiológica: Identificar "contratos relacionais invisíveis" e crenças tácitas (ex.: "Se eu parar de ajudar, ele se destrói").
DIFERENÇA DA CODEPENDÊNCIA COMUM	Na codependência comum, há algum reconhecimento do problema. Na tácita, a negação é estrutural e opera no não dito.	1. Meu filho é alcoólatra, não sei mais o que fazer. 2. Sempre pago a conta das bebidas do bar que meu filho frequenta, mas não falamos sobre isso.	Compreensão sobre limites e estrutura familiar saudável: serve para todas as formas de codependência.
OPOSTO	Interdependência saudável: relações com autonomia, comunicação clara e apoio mútuo sem fusão patológica.	Meu filho superou a dependência, mas não foi fácil para nenhum de nós.	Normalmente, ajuda profissional para rompimento de laços codependentes.
MECANISMOS DE MANUTENÇÃO abstemilogia.com	✓ Silêncio ativo ✓ Normas implícitas ✓ Adaptação patológica com rotinas ajustadas para evitar conflitos	Família que finge normalidade mesmo após crises de vício: "nunca falamos sobre isso".	Nem mesmo a superação da dependência química ou alcoólica através da vida abstêmia pode romper a codependência tácita. É preciso mudar dinâmicas relacionais (ex.: redistribuir responsabilidades).
IMPACTO SISTÊMICO	Afeta famílias, casais ou grupos de pessoas relacionadas. Permanece mesmo após a estabilização da vida abstêmia.	Famílias continuam bancando dívidas ou assumindo papéis de salvadores.	Terapia sistêmica e grupos de apoio, comunicação assertiva, estabelecimento de limites, afastamento temporário entre os envolvidos (em casos graves).
ABORDAGEM ABSTEMIOLÓGICA	Foco no rompimento de padrões disfuncionais do sistema: todos devem abandonar papéis codependentes para uma recuperação plena (refamiliarização).	Pais assumindo responsabilidades de pais. Filhos assumindo responsabilidades pelos seus próprios atos.	Abordagem multidimensional ou holística, tratar traumas subjacentes, reestruturar "psiquismo coletivo" entre os envolvidos, amenizar culpas ou dores ocultas.
DESAFIO PRINCIPAL	Dificuldade de identificação, pois se camufla na "normalidade do não dito".	Não falamos sobre isso, então "isso não é problema". Modelo de cegueira deliberada.	Desautomatização de comportamentos: romper padrões repetitivos por meio de reflexão e ação consciente.

sem verbalizar ou reconhecer conscientemente sua participação no ciclo de dependência. Diferentemente da codependência clássica, em que há um reconhecimento do problema, ainda que parcialmente, na **forma tácita**, os envolvidos agem por meio de "silêncios", cumplicidade inconsciente e normas implícitas, mantendo o

equilíbrio patológico do sistema, podendo afetar a família, casal ou grupo de pessoas emocionalmente envolvidas.

Entendo que o **oposto da codependência tácita** seja a **interdependência saudável**, na qual os indivíduos mantêm relações baseadas em **autonomia consciente, comunicação clara e apoio mútuo sem fusão emocional patológica**.

Para facilitar a compreensão acerca do fenômeno da codependência tácita, mencionarei 02 (dois) exemplos:

(I) Casal em que um parceiro é alcoolista e o outro nunca confrontou o problema. Aliás, inclusive, o parceiro não alcoolista ajusta sua rotina a fim de evitar conflitos, por exemplo, escondendo garrafas da visão de terceiros ou auxiliando

nas justificativas de faltas no trabalho. A **codependência é sustentada pelo silêncio e pela normalização do comportamento.**

(II) Mãe que, sem questionar, sempre “resgata” o filho adulto de dívidas ou crises financeiras decorrentes da drogadição, perpetuando a irresponsabilidade e vitimismo do filho. **Ambos não falam sobre o padrão**, mas ele se mantém por meio de ações repetidas.

Analisando a codependência tácita

O conceito de **codependência tácita** se insere no campo da **Abstemiologia**. A abstemiologia consiste numa disciplina que se dedica à compreensão aprofundada dos **mecanismos subjacentes à dependência**, a busca pela **abstinência da droga de eleição e de drogas correlatas** e a **superação de padrões comportamentais disfuncionais**. A visão abstemiológica sobre a codependência tácita, amplia a visão tradicional da codependência, que muitas vezes se foca em manifestações mais óbvias.

A **codependência tácita** opera em um nível mais sutil, **naquilo que não é dito explicitamente** e no que está **incorporado implicitamente na dinâmica das relações**.

Assim, a vida abstinência de um dos envolvidos na codependência tácita é **insuficiente** para romper o padrão disfuncional estabelecido. Aqui, a sobriedade é apenas uma parte do processo de recuperação, sendo relevantíssimo que os indivíduos e seus sistemas relacionais rompam com a **“dependência emocional invisível”** já que essa codependência tácita se mantém mesmo após o indivíduo dependente ter cessado o uso da substância. Por exemplo, a pessoa interrompe o consumo de drogas ou álcool, mas o outro familiar continua com todos os encargos de outrora: sustentando a “vida fácil”, auxiliando no pagamento de dívidas cotidianas ou responsabilizando-se “sozinho” pelas atividades domésticas.

Para a Abstemiologia, a vida abstinência é um processo contínuo de **“autodesenvolvimento livre de vícios”**. No contexto da **codependência tácita**, isso significa que a família ou o grupo de pessoas envolvidas também precisa passar por um processo de **“abstinência”** de seus papéis codependentes.

Os estudos da Abstemiologia enfatizam que o silêncio, a cumplicidade inconsciente e as normas implícitas que sustentam a codependência tácita criam um ambiente propício para a manutenção da dependência, mesmo que em outras áreas da vida. A **“libertação abstinência”**, portanto, engloba não só o indivíduo que apresenta a dependência original, mas todos os envolvidos na dinâmica codependente, que precisam reconhecer seus próprios padrões e desenvolver uma **“autonomia consciente”** em suas relações. A abordagem



Abstemiológica sugere que, para um tratamento efetivo, é fundamental que haja uma **“reestruturação do psiquismo coletivo”** do sistema afetado, promovendo a identificação e a quebra desses **“contratos de convivência invisíveis”** que perpetuam o sofrimento e impedem a plena recuperação e o bem-estar de todos os envolvidos.

Como tratar o problema?

Existem diversas formas de lidar com essa patologia emocional. Gosto de pensar que os **estudos de Abstemiologia** servem como mecanismo de conscientização do problema. Por exemplo, **se você está lendo este estudo inédito**, está apto para raciocinar sobre este problema e quem sabe auxiliar no desencadeamento do processo de solução, ainda que de forma meramente

informativa. Você pode identificar a existência desses “**contratos de convivência invisíveis**” que mantêm a dinâmica da codependência tácita. As crenças tácitas que sustentam este dilema, geralmente, são no seguinte sentido: “Nunca falaremos sobre isso”, “Se eu parar de ajudar, ele vai se destruir” ou “Eu sei que ele tem um problema, mas não precisamos falar sobre isso”.

A **quebra dos padrões de comportamento** é o principal objetivo do tratamento, ou seja, é preciso identificar, reconhecer e modificar esse padrão disfuncional e patológico que mantém as pessoas aprisionadas no universo da drogadição. É que, se um dependente químico para de usar drogas, mas a família mantiver os mesmos papéis ([salvador e vítima](#)), a **vida abstinência de um não resolverá a codependência do outro**. É preciso **reestruturar as relações** e, quiçá, passar pelo processo de [refamiliarização](#).

A terapia sistêmica ou grupos de apoio podem auxiliar bastante nesse processo de tratamento. É muito importante trabalhar a **comunicação assertiva** e o estabelecimento de limites. Em casos graves, o afastamento temporário dos familiares com a finalidade de romper o ciclo por ser recomendável, por exemplo através de uma **intervenção profissional**.

Atualmente, também se recomenda uma **abordagem multidimensional ou holística** uma vez que a codependência tácita pode estar associada a traumas não resolvidos.

Conclusões

A **codependência tácita** é uma das formas de codependência mais difíceis de ser identificada, pois se camufla na **normalidade do não dito**. Seu tratamento exige **desautomatização de comportamentos** e reconstrução de vínculos sob novas bases.

A **codependência tácita** é uma forma silenciosa e não explícita de dependência relacional, em que as pessoas sustentam **padrões disfuncionais sem**

reconhecer conscientemente seu papel nesse ciclo. Diferente da codependência clássica — onde há algum nível de consciência do problema —, aqui o que prevalece é o silêncio, a cumplicidade inconsciente e normas não ditas que mantêm um equilíbrio patológico em casais, famílias ou grupos.

O oposto disso seria a **interdependência saudável**, fundada na autonomia, comunicação clara e apoio mútuo sem relações sufocantes. Essa dinâmica é estudada pela **Abstemiologia**, que vai além da abstinência química e foca na

DIFERENÇA ENTRE ABSTÊMIO DE BALCÃO E SOBRIEDADE SECA abstemiologia.com		
CARACTERÍSTICA	ABSTÊMIO DE BALCÃO	SOBRIEDADE SECA
Foco do Problema	Manutenção de ambiente e hábitos externos relacionados à fase de adicção.	Estado emocional e psicológico interno .
Mentalidade	"Ainda pertenço àquele mundo, só não uso."	"A vida é amarga e difícil sem a minha muleta."
Relações Sociais	Mantém os mesmos contatos do uso.	Frequentemente se isola ou é hostil com familiares.
Problema na verticalização	Inexistente; recusa-se a mudar de "tribo".	Estagnada; há sofrimento por falta de autoconhecimento.
Problema na horizontalização	Normalmente, ocorre no início da vida abstêmia	Por definição da abstemiologia, caso ocorra, será após o segundo ano de sobriedade

mudança dos sistemas relacionais. Mesmo que o dependente pare de usar substâncias, a **codependência tácita** persiste se os outros continuarem nos mesmos papéis (como o "salvador" que paga dívidas ou o "cúmplice" que evita conflitos). A verdadeira recuperação exige que todos rompam com esses

contratos invisíveis — como a crença de que "não se pode falar sobre o problema" ou "se eu não ajudar, ele se afunda".

O tratamento envolve **conscientização**, **terapia sistêmica** (para reestruturar relações), **comunicação assertiva** e, em casos graves, até afastamento temporário. Uma abordagem holística é essencial, pois muitas vezes há traumas não resolvidos por trás desses padrões. O maior desafio? Identificar o que não é dito. A cura está em substituir automatismos por vínculos conscientes — porque, no fim, é no silêncio que a codependência tácita mais se fortalece.



PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ZIEMMERMANN, Péricles. **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2018. ISBN 978-85-824565-3-8

ZIEMMERMANN, Péricles. **TEORIAS ABSTEMIOLÓGICAS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2019. ISBN 978-85-824566-2-0

ZIEMMERMANN, Péricles. **ITINERÁRIOS ABSTEMIOLÓGICOS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2020. ISBN 978-85-924432-3-8

ZIEMMERMANN, Péricles. **ABSTEMIOPATIAS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2021. ISBN 978-85-824583-6-5

ZIEMMERMANN, Péricles. **GEOMETRIA DA VIDA ABSTÊMIA: UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO E TRANSFORMAÇÃO**. Curitiba/PR: edição do autor, 2024. ISBN nº 978-65-01-20922-7

ZIEMMERMANN, Péricles. **LUCIDEZ E ANTILUCIDEZ: MECANISMOS QUE AUXILIAM OU PREJUDICAM A MANUTENÇÃO DA VIDA ABSTÊMIA**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2025. ISBN nº 978-65-01-42922-9

DEMAIS REFERÊNCIAS

AFORNALI, M. A.; MESTRES, Raphael. **Por trás da aparência singela de mãe: uma nova visão sobre o papel da mãe e suas consequências mais extremas**. 2ª Edição. Curitiba/PR: Edição do autor, 2015.

ALVES, Rubem. **Ostra feliz não faz pérola**. 3ª ed. São Paulo: Planeta, 2021.

BARROS FILHO, Clóvis de; BRENMAN, Ilan. **Filosofia ao pé do ouvido: Felicidade, ética, amizade e outros temas**. Campinas: 7 Mares, 2024. (Coleção Papyrus Debates).

BERTAGNOLLI, Ana Cristina; KRISTENSEN, Christian Haag; BAKOS, Daniela Schneider. Dependência de álcool e recaída: considerações sobre a tomada de decisão. **Aletheia**, Canoas, n. 43-44, p. 188-202, ago. 2014.

BURTON, Neel. **O mundo de Platão: a vida e a obra de um dos maiores filósofos de todos os tempos**. Trad. Mário Molina. São Paulo: Cultrix, 2013.

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século. A síndrome do pensamento acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos**. 1ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2014.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Trad.: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

DURKHEIM, Émile. **O suicídio**. Trad. Marco Casanova. São Paulo: Martin Claret, 2024.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Trad. Raquel Ramalhete. 42 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

FRANKL, Viktor. **A questão do sentido em psicoterapia**. Campinas: Papyrus, 1990.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Editora Vozes, 1991.

FRANKL, VIKTOR EMIL. **Psicoterapia e sentido da vida**. São Paulo: Quadrante, 1989.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1987.

GAIARSA, José Ângelo. **O corpo e a terra**. São Paulo: Ícone, 1991.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOMES, Betânia da Mata Ribeiro. **A influência da família no consumo de álcool na adolescência**. 2012. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

LEANDRO FERREIRA, M.C. **Da ambiguidade ao equívoco a resistência da língua nos limites da sintaxe e do discurso**. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 2000.

MARINOFF, Lou. **Mais Platão, menos prozac**. Trad.: Ana Luíza Borges. 7ª Edição. Rio de Janeiro: Record, 2004.

MESTRES, Raphael; AFORNALI, M. A. **Não dá nada? Temas polêmicos sobre a maconha e outras drogas**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2015.

PETRY, Jacob. **O óbvio que ignoramos**. São Paulo: Planeta, 2016.

PIAGET, Jean. **Biologia e conhecimento**. Petrópolis: Vozes, 1996.

PROCHASKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C. C. **Mudar para Melhor**. Barcarena: Marcador Editora, 1994.

ROSNER, Stanley; HERMES, Patrícia. **O Ciclo da Autossabotagem**. Trad. Eduardo Rieche. 8ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2016.

SANTOS, Nara Cristina. **Autopoiese: uma possível referência para compreender a arte como sistema**. 16º Encontro Nacional da Associação Nacional de Pesquisadores de Artes Plásticas (XVI ANAPAP). Dinâmicas Epistemológicas em Artes Visuais – 24 a 28 de setembro de 2007 – Florianópolis, p. 433-441.

TALEB, Nassim Nicholas. **Antifrágil**. Tradução: Eduardo Rieche. 17ª Ed. Rio de Janeiro: Best Bussiness, 2019.

TALEB, Nassim Nicholas. **A cama de Procusto: aforismo filosóficos e práticos**. Tradução: Renato Marques. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2022.

VIEIRA, Waldo. **Redutor do Autodiscernimento**. Enciclopédia da Conscienciologia. Especialidade: Holomaturologia. Tematologia: Nosográfico. Verbetógrafo: Waldo Vieira. Tertúlia 607. Data 28/07/2007. Ref. 9ª Edição, Vol. 23, p. 19252 a 19255.

YALOM, Irvin. **Quando Nietzsche chorou**. Trad. Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Agir, 2015.

YOUNG, Valerie. **The secret thoughts of successful women: why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it**. New York: Crown Business, 2011.

Para saber mais: [CURSOS E CERTIFICADOS](#)

Para mais informações: [COMPRANDO LIVROS TÉCNICOS](#)



SOBRE O AUTOR

O autor, [Péricles Ziemmermann](#), nasceu em 11 de julho de 1975 na cidade de Porto Alegre/RS, mas reside atualmente em Curitiba-PR. Bacharel em Direito e especialista em diversas áreas. Pesquisador e palestrante de temas abstemiológicos. Além desta obra e de diversas apostilas abstemiológicas, também é autor dos livros **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS, TEORIAS ABSTEMIOLÓGICAS, ITINERÁRIOS ABSTEMIOLÓGICOS** e **ABSTEMIOPATIAS**.



Dedica-se a estudar e fomentar os valores da abstinência que devem reger o cotidiano de todos aqueles que se envolveram com uso abusivo de drogas/álcool. Atua de forma voluntária e solidária como educador abstêmio em comunidades e clínicas ministrando palestras para dependentes e familiares. Participante ativo de grupos abstêmios há mais de quinze anos. Defensor da mudança de foco do estudo da adicção para o estudo da abstinência. Idealizador do maior *site* do Brasil sobre tema da vida abstêmia: <<https://abstemiologia.com>>.

Para mais informações: [CONVERSE DIRETAMENTE COM O PRÓPRIO FUNDADOR DA ABSTEMIOLOGIA \(clique aqui\)](#)

