

Relato de Autossuperação da Codependência

Report on Self-Overcoming Codependence

Relato de Autosuperación de la Codependencia

Marina de Góes Salvetti*

* Professora universitária. Doutora em Enfermagem. Voluntária do *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC) e pesquisadora do *Colégio Invisível da Recexologia* (CIR).

mgsalvetti@usp.br

Relato recebido em: 23.12.2021.

Aprovado para publicação em: 30.05.2022.

INTRODUÇÃO

Segundo Vieira (2009, p. 43), "a Recexologia é a especialidade da Conscienciologia que estuda a filosofia, a técnica e a prática da recéxis, ou reciclagem existencial, dentro da intrafiscalidade, que tem seu início pela recin ou a reciclagem intraconsciencial. É um subcampo científico da Intrafisiologia".

Alguns pesquisadores da Recexologia se organizaram em um colégio invisível. De acordo com Ramiro (2018, p. 69), "o *Colégio Invisível da Recexologia* é a organização não institucionalizada formada pela rede de conexões entre os pesquisadores, através de vínculo consciencial, para fomentar o aprofundamento das investigações, produções e intercâmbios científicos em torno da filosofia, técnica e experimentos das recéxis e recins".

Uma das formas de se pesquisar a Recexologia é por meio de estudos de caso das vivências de reciclagens existenciais. Ramiro (2018, p. 54) destaca que "na literatura conscienciológica inúmeros autores publicaram verbetes, artigos ou livros, retratando uma etapa da vida pessoal em que experimentaram as recéxis e recins, vinculadas à Recexologia e a outras especialidades da Conscienciologia".

Este relato é uma contribuição como mais um estudo de caso da experiência pessoal para a pesquisa da Recexologia, neste texto abordando especificamente a busca pela autossuperação da codependência. De acordo com Salvetti (2021):

A autossuperação da codependência é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, enfrentar, dominar, vencer, descartar, ultrapassar ou abandonar o traçar da dependência emocional de pessoa portadora de adicções e / ou de comportamento problemático e destrutivo, por meio do emprego lúcido e persistente dos próprios trafores, capazes de sustentar neoposturas evolutivas.

A motivação para reciclar o traço da codependência surgiu do contexto de desconforto gerado pelas reações pessoais diárias, diante do contato com uma conscin alcoolista, pertencente ao grupocarma da autora. O objetivo deste relato é descrever a trajetória pessoal na busca pela reciclagem e autossuperação do traçar da codependência e auxiliar no esclarecimento dos leitores afinizados com a temática.

Este relato foi desenvolvido segundo o paradigma consciencial. A autora utiliza método próprio para reciclar o traço da codependência e descreve as etapas percorridas na busca pela autossuperação. Tais etapas

foram: reconhecimento do problema, autopesquisa, reflexão, busca pela compreensão mentalsomática do problema e aplicação de estratégias para a autossuperação.

RELATO

A codependência é um padrão de comportamento disfuncional caracterizado pela obsessão em controlar o comportamento do outro, geralmente observado em pessoas com forte ligação emocional a pessoas dependentes de álcool ou outras drogas. Trata-se de um problema complexo, influenciado por variedade de fatores e pode ter raízes em experiências vivenciadas na infância ou até mesmo em retrovidas.

O reconhecimento do problema foi uma fase longa, de mais de 10 anos, pois a autora inicialmente percebia o problema do alcoolismo em conscin do grupocarma próximo, mas ainda não identificava a codependência na manifestação pessoal e não tinha lucidez quanto às interações multidimensionais envolvidas na dinâmica desse relacionamento afetivo, nesse período houve um afastamento de 5 anos.

Alguns meses após retomar esse relacionamento, a autora procurou ajuda de um terapeuta, com a intenção de encaminhar o familiar para tratamento. Ao conversar com o terapeuta, ela percebeu que o problema não era só da outra consciência. A autora havia desenvolvido um padrão de comportamento disfuncional: a codependência. Começou então um período de terapia, que durou cerca de 8 meses, no qual ampliou-se o autoconhecimento e a compreensão sobre o problema.

Em seguida, a autora começou a buscar livros e artigos científicos para compreender melhor a questão. A leitura e a ênfase mentalsomática no enfrentamento das dificuldades sempre foi fator de autodesassédio, desde o período da adolescência.

Nessa fase de compreensão do autodiagnóstico, a autora compreendeu que alguns eventos vivenciados na infância podem ter contribuído para o desenvolvimento do *trafar* da codependência. Embora tenha recebido muito amor dos pais, o contexto da infância envolvia altos e baixos, por um lado vivenciou muitas festas, amigos e alegria; por outro lado teve momentos de insegurança e medo, com discussões, poucos limites e falta de rotina organizada.

Crianças que vivenciam sensações de impotência ou falta de controle, alterações bruscas de humor dos pais, brigas e sentimentos de medo podem desenvolver uma necessidade compulsiva de assumir o papel do cuidador, para se proteger da sensação de falta de controle. Na fase adulta, se ligam facilmente a alcoolistas, pois reconhecem o padrão disfuncional que já experimentaram na infância como algo “normal”, passando a cuidar e controlar a pessoa em excesso. Esses comportamentos ao invés de ajudar, reforçam os padrões comportamentais problemáticos do usuário de álcool (Sullivan, 2018, p. 53).

A leitura sobre o tema também permitiu que a autora identificasse na manifestação pessoal alguns padrões de comportamentos típicos de pessoas codependentes, como: autoestima baixa, autculpa, dificuldade de reconhecer as próprias necessidades e dificuldade de estabelecer limites, fatores muitas vezes relacionados a situações de autoassédio e assédio extrafísico.

Considerando o paradigma consciencial, pode-se colocar como hipótese, que esses traços sejam oriundos de existências pretéritas, mas foram reforçados na mesologia atual.

As pessoas codependentes sentem-se responsáveis pelos outros, comprometem-se demais, pensam que não são bons o bastante, contentam-se em serem necessários a outros e sentem-se compelidos a ajudar (Sullivan, 2018, p. 54).

Buscando aprofundar a autopesquisa, a autora fez uma visita ao *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), onde realizou dinâmicas parapsíquicas e experimentos laboratoriais, seguida de uma visita à *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), onde realizou uma sessão pontual de consciencioterapia. Nesse período, a autora começou a escrever um verbete sobre o tema para a *Enciclopédia da Conscienciologia*, com o título *Autossuperação da Codependência*. O verbete foi defendido em abril de 2021 e favoreceu o aprofundamento sobre o tema.

Paralelamente, desde a fase inicial do reconhecimento do traço, a autora intensificou o trabalho energético, dedicando-se à prática da mobilização básica de energias (MBE) e estado vibracional (EV) diariamente, em horários variados. O equilíbrio energético e a lucidez quanto à multidimensionalidade contribuíram para a autossuperação do problema, pois a autora passou a notar o assédio envolvido nas situações de conflitos com o familiar dependente de álcool e deixou de ser isca inconsciente dos assediadores.

Durante a pesquisa bibliográfica a autora encontrou livros e artigos com diferentes abordagens sobre o tema, mas a principal força motivadora no processo de autossuperação foi a técnica da *recéxis*, descrita por Vieira (1994, p. 682) como:

“Mudança para melhor, de todo o curso e perspectiva da vida humana da conscin, fundamentada na Conscienciologia, que, a partir daí, adota novo conjunto de valores com novo descortínio ante a vida e o Universo”.

A autora identificou a necessidade de aplicar a técnica da *recéxis* para superar o traço da codependência ao notar que esse traço estava atrasando sua trajetória evolutiva e dificultando a assistência no contexto do grupocarma. A manifestação da codependência é prejudicial a ambos os envolvidos, pois ao invés de ajudar o dependente a melhorar, os codependentes acabam reforçando o comportamento patológico, com o controle e cuidado excessivo.

Além da compreensão mentalsomática da codependência, a autora verificou as diversas possibilidades de tratamento desse problema, conhecendo grupos de apoio, realizando terapia convencional e uma sessão pontual de consciencioterapia.

Os grupos de apoio são organizados por pessoas que se reconhecem enquanto codependentes e buscam compartilhar experiências e oferecer apoio mútuo. Nesses grupos, os membros aprendem a se colocar em primeiro lugar e buscam desenvolver relacionamentos saudáveis e amorosos, ao invés de relacionamentos disfuncionais, por meio da autovalorização e autoestima. Os grupos de apoio podem ser interessantes para algumas pessoas, principalmente na fase inicial, de reconhecimento do problema. Mas, há de se avaliar que certos grupos têm influência religiosa, sendo esse fator relevante para a autora procurar outra abordagem.

A psicoterapia foi outro passo importante para o reconhecimento do problema e compreensão de suas possíveis raízes. Também, há de se considerar que tem foco na ciência dos fenômenos psíquicos, ou intracerebrais, e do comportamento humano, ou intrafísico, e não considera a multidimensionalidade e a seriéxis, deixando portanto, a desejar (Vieira, 1994, p. 74).

A Consciencioterapia, por outro lado, traz outros recursos terapêuticos e utiliza o paradigma consciencial, que considera a multidimensionalidade, as interações energéticas e a seriexialidade, trazendo ideias renovadoras, visão ampliada dos problemas e estratégias diferenciadas para autossuperação (Vieira, 1994, p. 111).

Nesse percurso em busca de *recéxis*, a autora fez autorreflexões, vivenciou experiências e oportunidades de aprendizado, permitindo a proposição de 15 estratégias para autossuperação da codependência, descritas a seguir em ordem lógica:

01. Reconhecer o problema da codependência, identificando em si mesma comportamentos de controle e preocupação excessivos, direcionados para outra consciência.

02. Buscar ajuda, por exemplo, por meio de grupos de apoio, leitura, psicoterapia e Consciencioterapia.

03. Reconhecer a impotência pessoal frente ao comportamento do outro, pois, só se pode mudar a si próprio. É preciso respeitar as escolhas e o livre arbítrio do outro.

04. Fortalecer o trabalho energético por meio da prática do EV profilático. Na experiência pessoal, o EV ampliou o equilíbrio pensênico e o autocontrole emocional frente às situações de assédio.

05. Ampliar a autopesquisa, utilizando por exemplo, a técnica da Autorreflexão de 5 Horas (Vieira, 2018, p. 4.007), com a intenção de ampliar o autodiscernimento, identificar e respeitar os valores evolutivos e prioridades pessoais.

06. Ampliar a autoaceitação, com foco no amor-próprio e autorrespeito, favorecendo a autoestima saudável. Nessa etapa, a autora buscou estabelecer limites, deixando de atender prioritariamente as demandas alheias, atendendo primeiro às necessidades pessoais.

07. Praticar o autocuidado, priorizando o bem-estar pessoal e a satisfação íntima, por meio de hábitos saudáveis e rotinas úteis. Nessa etapa, a autora retomou a prática de atividade física regular (exercícios funcionais e yoga), iniciou o voluntariado conscienciológico e passou a cultivar amizades evolutivas, além de vivenciar mais atividades culturais nos períodos de lazer.

08. Manter a lucidez frente à multidimensionalidade. Nessa etapa, a autora buscou manter-se lúcida nas interações com outras consciências, evitando responder a provocações e não se permitindo entrar em conflito direto com assediadores.

09. Aplicar a empatia nas relações interpessoais, favorecendo a manutenção da higiene consciencial e a intercompreensão das fragilidades do outro. A empatia é um trafor, que ajudou a autora a manter a lucidez nos momentos críticos.

10. Aplicar a técnica do olhar de fraternidade às consciências envolvidas:

“O *olhar de fraternidade* é o ato ou efeito de dirigir os olhos para alguém, contemplando, encarando ou examinando a pessoa atentamente, de modo fraterno ou afetuoso, predispondo-se à intercompreensão ou à interassistencialidade” (Vieira, 2018, p. 15.909).

11. Aplicar a técnica do desligamento emocional, muito utilizada nos grupos de apoio. Os comportamentos dos codependentes têm forte influência do psicossoma, atendendo sempre as necessidades do outro e depois a si mesmo. O desligamento emocional ajuda o codependente a priorizar a racionalidade e o mental-soma, favorecendo o respeito às escolhas e o livre arbítrio da outra consciência.

12. Identificar, anotar e comunicar claramente os limites pessoais na relação com as consciências envolvidas.

13. Treinar a assertividade e aprender a dizer não, buscando superar a necessidade de agradar. Nessa etapa, a autora permitiu-se agradar a si mesma, passando a manifestar de modo claro as próprias necessidades, comunicando-se mais assertivamente, evitando desequilíbrios do psicossoma.

14. Manter a autovigilância frente aos patopensenes e comportamentos disfuncionais de excessivo cuidado e proteção. A fixação das neossinapses e dos neocomportamentos leva tempo e requer dedicação. O codependente tende a sentir raiva, o que abre a porta para o assédio.

15. Manter a autodisciplina na manutenção dos novos hábitos para fortalecer a recin e fixar definitivamente a recéxis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autora realizou busca ampla de informações para compreender a codependência e experimentou diversas possibilidades de tratamento. A leitura de artigos científicos e livros sobre o tema foi o passo inicial para reconhecer o problema. O enfoque mentalsomático contribuiu para o autodesassédio inicial e facilitou a auto-pesquisa. Os passos seguintes foram: conhecer os grupos de apoio, realizar psicoterapia convencional, ampliar a lucidez quanto à multidimensionalidade, fortalecer o trabalho energético e realizar sessão pontual de Consciencioterapia.

A compreensão da codependência a partir da visão científica, aliada ao paradigma consciencial favoreceu o aprofundamento na autopesquisa e a aplicação de novas estratégias de enfrentamento do problema, com mudança do holopense da autora e modificação de comportamentos disfuncionais. A intensificação do trabalho energético contribuiu para a ampliação da lucidez da autora quanto à dinâmica do assédio envolvido, além de facilitar a manutenção de holopense mais sadio. Todos esses elementos foram importantes para a autora realizar a *recin* e *recéxis* no atual momento evolutivo.

A autora reconhece a importância e eficiência do método elaborado para a autossuperação da codependência. O estudo, o uso da racionalidade, o somatório dos conhecimentos disponibilizados pela ciência convencional, acrescidos das informações, recursos e técnicas ofertados pela Conscienciológica evidenciaram a dinamização das *recins* iniciais.

A autossuperação da codependência, entretanto, está sendo realizada gradativamente, trazendo aprendizados contínuos para a autora, com ultrapassagens de gargalos, acertos grupocármicos e encaminhamento de consciexes nocivas.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Ramiro**, Marta; *Manual da Técnica da Recéxis*; pref. Nilse Oliveira; revisores Guilherme Kunz; *et al.*; 144 p.; 2 seções; 8 caps.; 15 citações; 1 cronologia; 23 *E-mails*; 13 enus.; glos. 151 termos; 1 microbiografia; 2 questionários; 13 siglas; 4 tabs.; 16 testes; 24 *websites*; 36 *webgrafias*; 22 anexos; alf.; ono.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 54 e 69.

2. **Salvetti**, Marina; *Autossuperação da Codependência*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; verbete N. 5.561, apresentado no *Tertularium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 26.04.21; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 02.05.22; 18h58.

3. **Sullivan**, K; *The Structure of Codependency and its Relationship to Narcissism*; Artigo; *Journal of Heart-Centered Therapies*; Revista; Mensário; Vol. 21; N. 1; S. L.; maio, 2018; páginas 53 e 54.

4. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciológica*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 74, 111 e 682.

5. **Idem**; *Autorreflexão de 5 Horas; Olhar de Fraternidade*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 6 e 19; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 4.007 a 4.010 e 15.909 a 15.912; ISBN 978-85-8477-118-9.

6. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 43.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Beattie**, Melody; *Codependência nunca mais* (*Codependência nunca mais*); 322 p.; 2 partes; 20 caps.; br.; 5ª Ed.; *Best-Seller*; Rio de Janeiro, RJ; 2017.

