

# Dependência emocional

Por que você se perde de si?  
Para não se perder do outro.

Quando o medo de ser deixado controla a alma,  
a pessoa começa a se anular para manter o outro.  
E, tentando evitar a perda,  
vai se afastando de si mesma.



AULAS  
AO VIVO



AULAS  
GRAVADAS



GRUPO  
EXCLUSIVO



BIBLIOTECA  
DE PDFs



JCFLIX  
LEITURA



COLEÇÃO  
TPN



PROGRAMA  
DE ROTINA



Instituto Jair Cavalcanti  
IJC Educação  
Saúde mental à luz da Bíblia

## **Dependência emocional**

**Por que você se perde de si para não perder o outro**

### **INTRODUÇÃO**

Depois de compreender o que é dependência emocional, o próximo passo é perceber como ela se manifesta no dia a dia.

Muitas pessoas acreditam que amar é ceder, suportar e se adaptar constantemente, mas não percebem que, nesse processo, vão se afastando de si mesmas.

A dependência emocional age de forma silenciosa, fazendo com que a pessoa abra mão da própria identidade para manter o vínculo.

O medo de perder o outro passa a ser maior do que o compromisso consigo. Aos poucos, vontades são anuladas, limites são ignorados e a vida emocional começa a girar em torno do humor, da resposta e da presença de alguém.

Isso não acontece por fraqueza, mas por um sistema emocional que aprendeu que a perda é perigosa demais para ser enfrentada.

O Método JC trabalha para restaurar o “eu” sem destruir vínculos, ensinando que permanecer consigo é o único caminho para relações verdadeiramente saudáveis.

### **1. O medo de perder governa decisões**

- 👉 Decisões baseadas no medo
- 👉 Silenciamento para evitar conflito
- 👉 Concordar para não ser rejeitado
- 👉 Ceder para manter o vínculo
- ✖ Medo enfraquece o eu
- ✖ O eu enfraquecido se anula

### **2. Como acontece o autoabandono**

- 👉 Ignorar o que sente
- 👉 Minimizar a própria dor
- 👉 Priorizar sempre o outro
- 👉 Trair os próprios limites
- ✖ Autoabandono não é amor
- ✖ É sobrevivência emocional

### **3. Confundir amor com sacrifício constante**

- 👉 Amar vira sofrer
- 👉 Cuidar vira se anular
- 👉 Permanecer vira prisão
- 👉 Sacrifício vira regra
- ✖ Amor saudável não anula
- ✖ Ele fortalece

#### **4. A perda da identidade emocional**

- 👉 Você deixa de se reconhecer
- 👉 Não sabe mais o que quer
- 👉 Não sabe o que sente
- 👉 Vive em função do outro
- ✖ Sem identidade não há equilíbrio
- ✖ Há dependência

#### **5. O corpo sente antes da mente**

- 👉 Ansiedade ao se posicionar
- 👉 Medo de desagradar
- 👉 Aperto no peito
- 👉 Cansaço emocional
- ✖ O corpo denuncia o autoabandono
- ✖ Antes da consciência perceber

#### **6. O eixo emocional fora do lugar**

- 👉 O outro vira centro
- 👉 A própria vida gira ao redor
- 👉 Humor depende do vínculo
- 👉 Segurança fica instável
- ✖ Eixo fora gera caos
- ✖ Caos gera sofrimento

## **7. O Método JC e o resgate do eu**

- 👉 Reconhecer o padrão
- 👉 Validar a própria dor
- 👉 Reposicionar limites
- 👉 Restaurar identidade
- ✖ O eu fortalecido sustenta vínculos
- ✖ Sem dependência

## **8. Encerramento da Aula 02**

- 👉 Você não se perdeu por escolha
- 👉 Você se adaptou para sobreviver
- 👉 Agora pode escolher diferente
- 👉 Sem se abandonar
- ✖ Permanecer consigo é maturidade
- ✖ Não é egoísmo

## **CONCLUSÃO**

A dependência emocional começa quando você se abandona para não perder o outro. A cura acontece quando você se reencontra e entende que nenhum vínculo vale a perda de si mesmo. Relações saudáveis nascem de um eu inteiro.

### **LER CURA.**

Consciência liberta.

Reprogramar é amadurecer.

**- Prof. Jair Cavalcanti**



Fale direto com o  
Professor Jair Cavalcanti



Siga no  
Instagram



Inscreva-se no  
YouTube

GRUPO DE APOIO  
**Ciência&Fé**  
Saúde Mental à Luz da Bíblia



IJC  
Educação

Mentoria JC  
**IndividualExclusiva**