

# MELODY BEATTIE



## Vencer a Codependência

O clássico para aprender a deixar de viver  
em função dos problemas dos outros

ESSENCIAIS  
BEM-ESTAR

inásciente

# Prefácio da Edição Revista

.....

No Dia dos Namorados de 1986 — por encomenda da editora —, Terry Spahn, um vizinho que trabalhava na Hazelden, conduziu até minha casa em Stillwater, no Minnesota, para receber das minhas mãos as páginas impressas numa impressora margarida que haveriam de se tornar *Vencer a Codependência*.

Gravara-o numa disquete num *Kaypro* — um dos primeiros computadores domésticos produzidos no mundo. Estava encantada com esta nova tecnologia de escrita que me permitia corrigir infinitamente e (ao contrário dos processadores de texto) distrair-me nos intervalos a jogar *Pong*. Foi também por isso que o Terry precisou de ir tomar posse física do manuscrito. Depois de o abraçar com força e me debater por instantes enquanto o Terry se esforçava por o arrancar dos meus braços, larguei-o e lancei o livro no mundo.

*Vencer a Codependência* resistiu bem à passagem do tempo desde aquele dia em Stillwater, no Minnesota. Validou o conceito. Ainda me sinto bem com a cadência e a verdade essencial do livro.

Todavia, nas últimas duas décadas, e especialmente com os avanços tecnológicos que tiveram um impacto tão amplo na nossa vida, dei por mim a arrepiar-me com a linguagem

e as referências antiquadas e por vezes arcaicas; a forma cautelosa como contei a *minha* história; a verborreia que por vezes manifestei (na minha vida e no livro) sobre se seria bom, realmente bom, amarmo-nos a nós próprios e, assim sendo, em que medida e o que isso significa exatamente.

Embora estivéssemos sob a alçada de uma consciência diferente quando pesquisei e escrevi o livro na década de 1980, já começávamos a questionar ideias que tínhamos como certas. As mulheres estavam a deixar de ser bens móveis com poucos direitos para se tornarem pessoas de pleno direito, e as pessoas estavam sedentas de informação que as ajudassem a perceber a vida num mundo em rápida mudança. As livrarias ainda não tinham secções de auto-ajuda, mas as pessoas começavam a ter curiosidade sobre a sua vida interior. Embora as verdades essenciais do livro permaneçam sólidas, algumas das armadilhas tinham um ar tão antiquado que obscureciam a informação útil. O livro precisava de uma atualização.

«Achas que os leitores mais jovens sabem sequer quem é Bob Newhart?», perguntei à minha nova editora, referindo-me à epígrafe de um capítulo.

«Não», respondeu ela, «mas sabem procurá-lo no Google».

• • •

Desde que *Vencer a Codependência* foi publicado pela primeira vez, também houve muitas mudanças na minha vida que me moldaram e às minhas crenças: mudar-me para a Califórnia, a morte do meu ex (pai dos meus filhos) e a morte do meu pai — dois dos meus três qualificadores originais de codependência —, e cuidar da minha mãe no final da sua vida (a minha relação original de amor e ódio).

A perda mais profunda, porém, foi a morte do meu filho Shane no dia a seguir ao seu 12.º aniversário. Este evento mergulhou-me inegavelmente no mundo da dor, paralisando-me com o trauma.

Através desta terrível provação eu viria a compreender de que forma o trauma, a ansiedade e a Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) se cruzam com a codependência. É óbvio que estas lições não me agradavam nada quando estava a aprendê-las. O *trauma* não fazia sequer parte do nosso vernáculo, exceto no caso dos soldados que regressavam da guerra, antes do 11 de Setembro, altura em que o vivenciamos coletivamente. A comunidade de recuperação começara a reconhecer que, o caos e o medo incutidos naqueles que cresceram numa família alcoólica ou que conviveram com a agressão sexual ou violência física, era como estar em guerra. No meu caso, tornou-se claro que eu precisava de lidar com o meu trauma residual, para encontrar a minha própria cura e paz.

Foi isso que, em última instância, inspirou a escrita do novo capítulo, *Acalme-se*, neste livro. Sou grata por o ter escrito.

• • •

Enquanto trabalhava na revisão, também decidi revelar a minha história de codependência. Como as pessoas de quem era mais dependente ainda estavam vivas em 1986, tinha-as disfarçado, bem como a mim própria. Não me sentia no direito de contar as suas histórias. Incluo-as agora, aqui. Não o faço para falar mal de quem partiu, mas também já não estou a encobri-los de uma forma codependente. Podemos contar a verdade acerca das nossas experiências com amabilidade e compaixão — sem nos rebaixarmos ou rebaixarmos os outros.

Outro objetivo da revisão foi «despatologizar» a escrita — separar as pessoas das suas aflições, rótulos, dificuldades e doenças. Existem muitos espetros em que muitos de nós pousamos... algures. Embora grande parte da escrita se concentre na codependência desencadeada pelo abuso de substâncias de alguém, também encontrará histórias e relatos que não envolvem o abuso de substâncias. Os comportamentos de recuperação abordados neste livro podem aplicar-se a uma ampla gama de gatilhos de codependência.

Nesta edição revista também inclui um guia de recursos inclusivo que toma em consideração as muitas áreas em que as pessoas podem precisar de ajuda extra ou urgente. Parabéns a Lauren Barragan, que habilmente agregou esta secção.

• • •

Quanto mais o tempo avança, mais convencida estou de que a nossa principal responsabilidade na vida é encontrar uma maneira de fazermos as pazes connosco, com o nosso passado e o nosso presente — independentemente daquilo que enfrentemos e de quantas vezes precisemos de o fazer. Também é nossa obrigação praticar conscientemente o amor-próprio. Diariamente. Por todas as nossas vidas. Não se trata de uma atitude narcisista ou desagradavelmente egoísta em relação à vida e aos nossos relacionamentos. O amor-próprio é algo mais tranquilo, mais humilde. Acabará por se habituar a ele. Eu gosto; talvez também goste.

No Dia dos Namorados de 2022 entreguei a versão revisada e atualizada de *Vencer a Codependência*. É o meu legado e o presente há muito devido para todos nós, à medida que

saímos do fim caótico da era passada e entramos na Era de Aquário.

Que Deus abençoe esta nova edição.

# Introdução

.....

O meu primeiro encontro com codependentes ocorreu no início dos anos 1960. Nessa altura, as pessoas atormentadas pelo comportamento de outras ainda não eram denominadas codependentes e as pessoas dependentes de álcool e outras drogas ainda não eram rotuladas de toxicodependentes. Embora não soubesse o que eram codependentes, geralmente sabia quem eles eram. Enquanto alguém que se debateu com o alcoolismo e a dependência de substâncias, irrompi pela vida, ajudando a criar outros codependentes.

Os codependentes eram um incômodo necessário. Eram hostis, controladores, manipuladores, dissimulados, produtores de culpa, com quem era difícil comunicar, geralmente desagradáveis, por vezes francamente detestáveis e um obstáculo à minha compulsão em ficar «pedrada». Gritavam comigo, escondiam os meus comprimidos, faziam má cara, despejavam o meu álcool pelo ralo do lavatório, tentavam impedir-me de obter mais drogas, queriam saber por que é que eu lhes estava a fazer aquilo e perguntavam qual era o meu problema. Porém, estavam sempre presentes, prontos para me resgatarem dos desastres autocriados. Os codependentes da minha vida não me entendiam e o mal-entendido era mútuo. Eu não me entendia e não os entendia.

O meu primeiro encontro profissional com codependentes ocorreu anos depois, em 1976. Naquela época, no Minnesota, os drogados e alcoólicos tinham-se tornado *toxicodependentes*, e as suas famílias e amigos tinham-se tornado *entes queridos*, e eu passara a ser uma *drogada* e *alcoólica em recuperação*. Nessa altura, também trabalhava como conselheira na área da toxicodependência, aquela vasta rede de instituições, programas e entidades que ajudam toxicodependentes a recuperar. Como sou mulher e a maioria dos outros entes queridos daquela altura eram mulheres, e porque tinha menos antiguidade e nenhum dos meus colegas de trabalho queria fazê-lo, o meu empregador no centro de tratamento de Minneapolis disse-me para organizar grupos de apoio para mulheres dos toxicodependentes no programa.

Não estava preparada para esta tarefa. Ainda achava os codependentes hostis, controladores, manipuladores, dissimulados, produtores de culpa, com quem era difícil comunicar, entre outras coisas.

No meu grupo vi pessoas que se sentiam responsáveis pelo mundo inteiro, mas que se recusavam a assumir a responsabilidade de liderar e viver a própria vida.

Vi pessoas que davam constantemente aos outros, mas não sabiam receber. Vi pessoas darem até ficarem zangadas, exaustas e esvaziadas de tudo. Vi algumas darem até desistirem. Vi inclusivamente uma mulher dar e sofrer tanto, que morreu de «velhice» e de causas naturais aos 33 anos. Era mãe de cinco filhos e mulher de um alcoólico que tinha ido parar à prisão pela terceira vez.

Trabalhei com mulheres que eram especialistas em cuidar de todos à sua volta, todavia, estas mulheres duvidavam da sua capacidade de cuidar de si próprias.

Vi meras carapaças de pessoas, a correr irrefletidamente de uma atividade para outra. Vi pessoas que gostam de agradar aos outros, mártires, estoicos, tiranos, videiras definhantes, videiras agarradas e, citando Howard Sackler na sua peça *The Great White Hope*, «rostos tensos a denunciar misérias».

A maioria dos codependentes era obcecada por outras pessoas. Com grande precisão e detalhe, conseguiam recitar longas listas de atos e más ações da outra pessoa: o que pensava, sentia, fazia e dizia; e o que não pensava, sentia, fazia e dizia. Os codependentes sabiam o que o outro deveria ou não fazer. E indagavam extensivamente sobre o porquê de o terem feito ou não.

Todavia, estes codependentes que tinham uma visão tão grande dos outros não conseguiam ver-se a si próprios. Não sabiam o que sentiam. Não tinham a certeza do que pensavam. E não sabiam o que fazer para resolverem os próprios problemas — se é que tinham algum problema além da outra pessoa.

Eram um grupo formidável, estes codependentes. Sofriam, reclamavam e tentavam controlar tudo e todos, menos a si próprios. E com a exceção de alguns discretos pioneiros da terapia familiar, muitos orientadores (inclusivamente eu) não sabiam como podiam ajudá-los. O campo da toxicodependência estava em florescimento, mas a ajuda concentrava-se no toxicodependente. A literatura e formação em terapia familiar eram escassas. De que é que os codependentes precisavam? O que é que queriam? Não seriam apenas uma extensão do alcoólico, um visitante do centro de tratamento? Porque é que não podiam cooperar, em vez de criarem sempre problemas? O alcoólico tinha uma desculpa para a sua maluquice — estava bêbedo. Estes outros relevantes não tinham qualquer desculpa. Estavam completamente sóbrios.

Em pouco tempo aderi a duas crenças populares: estes codependentes malucos (outros entes queridos) são mais doentes do que os alcoólicos e não é de admirar que o alcoólico beba; quem não o faria com um cônjuge assim maluco?

Nessa época, estava sóbria há algum tempo. Estava a começar a compreender-me, mas não compreendia a codependência. Tentei, mas não consegui — até anos depois, quando fiquei tão embrenhada no caos do *meu alcoólico*, que deixei de viver a minha própria vida. Deixei de pensar. Deixei de sentir emoções positivas e sobrou-me a raiva, a amargura, o ódio, o medo, a depressão, a impotência, o desespero e a culpa. Por vezes, queria deixar de viver. Não tinha energia. Passava a maior parte do tempo preocupada com as pessoas e a tentar descobrir uma forma de as controlar. Não conseguia dizer não (a nada além de atividades divertidas), como se a minha vida dependesse disso, e dependia. Os meus relacionamentos com amigos e família estavam em frangalhos. Sentia-me terrivelmente vitimizada. Perdi-me e não sabia como isso acontecera. Não sabia o que acontecera. Julguei que estava a ficar maluca e, pensei, apontando o dedo ao meu alcoólico, a culpa é *dele*.

Infelizmente, além de mim, ninguém sabia o quão mal me sentia. Os meus problemas eram o meu segredo. Ao contrário do alcoólico, eu não criava grandes problemas nem esperava que alguém viesse resolvê-los, a seguir. Na verdade, ao lado do alcoólico, eu parecia estar bem. Era muito responsável, muito confiável. Por vezes, não tinha bem a certeza de ter um problema. Sabia que me sentia infeliz, mas não entendia o porquê de a minha vida não estar a correr bem.

Depois de desesperar durante algum tempo, comecei a compreender. Assim como muitas pessoas que julgam severamente os outros, percebi que fizera uma longa e dolorosa

caminhada com os sapatos daqueles que havia julgado. Compreendia agora aqueles codependentes malucos. Tinha-me tornado um deles.

Gradualmente, comecei a sair do meu abismo negro. Ao longo do caminho desenvolvi um interesse apaixonado pelo tema da codependência. Enquanto conselheira e escritora, a minha curiosidade fora provocada. Também tinha uma participação pessoal no assunto. O que é que acontece a pessoas como eu? Como é que acontece? Por quê? Mais importante ainda, o que é que os codependentes precisam de fazer para se sentirem melhor? E assim permanecerem?

Conversei com orientadores, terapeutas e codependentes. Li os poucos livros disponíveis sobre o assunto e temas relacionados. Reli o básico — os livros de terapia que resistiram ao teste do tempo —, procurando ideias que se aplicassem. Fui a reuniões do Al-Anon, um grupo de autoajuda baseado nos Doze Passos dos Alcoólicos Anónimos, mas orientado para quem foi afetado pelo alcoolismo de outra pessoa.

Acabei por encontrar aquilo de que andava à procura. Comecei a ver, a compreender e a mudar. A minha vida voltou a correr bem. Em pouco tempo estava a orientar outro grupo de codependentes, noutra centro de tratamento de Minneapolis. Porém, desta vez, tinha uma vaga noção do que estava a fazer.

Continuava a achar os codependentes hostis, controladores, manipuladores e dissimulados. Continuava a ver todas as peculiares reviravoltas de personalidade que via anteriormente, porém, via mais profundamente.

Vi pessoas que eram hostis; tinham sido tão magoadas, que a hostilidade era a sua única defesa para evitarem ser novamente destruídas. Estavam zangadas, porque qualquer

pessoa que tivesse tolerado o mesmo que elas tinham tolerado estaria igualmente zangado.

Eram controladoras, porque tudo à sua volta e dentro delas estava descontrolado. A represa da própria vida e da vida das pessoas à sua volta estava sempre prestes a rebentar e a cuspir consequências nefastas sobre todos. E ninguém, a não ser elas, parecia reparar ou importar-se.

Vi pessoas que manipulavam, porque a manipulação parecia ser a única forma de obter algum resultado. Trabalhei com pessoas que eram dissimuladas, porque os sistemas em que viviam pareciam incapazes de tolerar a honestidade.

Trabalhei com pessoas que julgavam estar a enlouquecer por, ao terem acreditado em tantas mentiras, não saberem o que era realidade.

Vi pessoas que, de terem ficado tão absortas nos problemas dos outros, não tinham tempo para identificar ou resolver os seus próprios problemas. Eram pessoas que se preocupavam tão profundamente, e muitas vezes de forma destrutiva, com outros, que já nem se lembravam como era preocuparem-se consigo próprias. Os codependentes sentiam-se responsáveis por muito, porque as pessoas à sua volta se sentiam responsáveis por muito pouco; eles estavam apenas a preencher a lacuna.

• • •

Vi pessoas magoadas e confusas que precisavam de consolo, compreensão e informação. Vi vítimas de alcoolismo que não bebiam, mas não obstante eram vítimas do álcool. Vi vítimas debaterem-se desesperadamente por algum tipo de poder sobre os seus perpetradores. Aprenderam comigo e eu aprendi com elas.

Em pouco tempo comecei a aderir a algumas crenças novas sobre a codependência. Os codependentes não são mais doidos ou doentes do que os alcoólicos, mas sofrem tanto ou mais. Não conquistaram o mercado da agonia, mas passaram pela dor sem os efeitos anestesiantes do álcool ou de outras drogas, ou de outros estados alcançados por pessoas perturbadas por compulsões. E a dor de amar alguém com problemas pode ser profunda.

«O parceiro toxicodependente entorpece os sentimentos e o não abusivo dobra-se de dor — aliviado apenas pela raiva e fantasias ocasionais», escreveu Janet Geringer Woititz num artigo do livro *CoDependency, An Emerging Issue*.<sup>1</sup>

Os codependentes são completamente sóbrios, porque passaram pelo que passaram sóbrios.

Não é de admirar que os codependentes sejam tão doidos. Quem conseguiria evitá-lo, depois de conviver com as pessoas com quem conviveram?

Não tem sido fácil para os codependentes obterem a informação e a ajuda prática de que precisam e merecem. É extremamente difícil convencer as pessoas que se debatem com perturbações compulsivas a procurarem ajuda. É mais difícil convencer as pessoas que se debatem com a codependência — aquelas que, por comparação, parecem normais, mas não se sentem normais — de que têm problemas.

Os codependentes sofreram no contexto da pessoa aflagida. Caso tenham recuperado, fizeram-no também em segundo plano. Durante muitos anos, orientadores (como eu) não sabiam o que fazer para os ajudar. Às vezes, os codependentes eram culpabilizados; às vezes, eram ignorados; às vezes, esperava-se que se pussem em forma magicamente (uma atitude arcaica que não funcionou com o alcoolismo e também não ajuda na codependência).

Raramente os codependentes eram tratados como indivíduos que precisavam de ajuda para melhorar. Raramente recebiam um programa de recuperação personalizado para os seus problemas e o seu sofrimento. No entanto, pela sua natureza, o alcoolismo e outras perturbações compulsivas transformam todos os afetados pela doença em vítimas — pessoas que precisam de ajuda mesmo que não bebam, usem outras drogas, joguem, comam demais ou exagerem uma compulsão.

Foi por esse motivo que escrevi este livro. Desenvolveu-se a partir da minha pesquisa, das minhas experiências pessoais e profissionais e da minha paixão pelo assunto. É uma opinião pessoal e, em alguns aspectos, preconceituosa.

Não sendo eu uma especialista, este não é um livro técnico para especialistas. Quer a pessoa por quem se deixou afetar se debata com abuso de substâncias, jogo, distúrbios alimentares ou vício em sexo; quer se trate de um adolescente rebelde, um pai neurótico, outro codependente ou qualquer combinação dos anteriores, este livro é para si, o codependente.

Este livro não é sobre formas de ajudar o outro, embora, se o leitor melhorar, as hipóteses de recuperação do outro também aumentem.<sup>2</sup> Este livro é sobre a sua mais importante e provavelmente mais negligenciada responsabilidade: cuidar de si mesmo. É sobre o que pode fazer para começar a sentir-se melhor.

Compilei alguma da melhor e mais útil informação sobre a codependência. Também incluí citações e histórias para mostrar como pessoas reais lidaram com problemas reais de codependência. Embora tenha mudado nomes e alguns detalhes para proteger a privacidade, todas as histórias são verdadeiras e não são compostas de retalhos.

• • •

Um amigo meu, Scott Egleston, que é profissional na área da saúde mental, contou-me uma fábula terapêutica. Ouviu-a de alguém, que a ouviu de outra pessoa. É assim:

Era uma vez uma mulher que se mudou para uma caverna nas montanhas para estudar com um guru. Ela queria, dizia ela, aprender tudo o que havia para saber. O guru forneceu-lhe pilhas de livros e deixou-a sozinha, para que pudesse estudar. O guru voltava à caverna todas as manhãs para acompanhar o progresso da mulher. Trazia na mão uma pesada bengala de madeira. A cada manhã, colocava a mesma pergunta: «Já aprendeste tudo o que há para saber?» E a cada manhã a resposta da mulher era a mesma. «Não», dizia ela, «não aprendi». O guru então batia-lhe na cabeça com a bengala.

Este cenário repetiu-se durante meses. Um dia, o guru entrou na caverna, fez a mesma pergunta, ouviu a mesma resposta e ergueu a bengala para bater na mulher como sempre, mas a mulher agarrou na bengala do guru, interrompendo o seu ataque no ar.

Aliviada por acabar com a pancada diária, mas temendo represálias, a mulher olhou para o guru. Para sua surpresa, o guru sorriu.

— Parabéns — disse ele —, terminaste a tua formação. Agora sabes tudo o que precisas de saber.

— Como assim? — perguntou a mulher.

— Aprendeste que nunca aprenderás tudo o que há para saber — respondeu ele. — E aprendeste a acabar com a dor.

É disso que trata este livro: acabar com a dor e adquirir o controlo da sua vida.

Muitas pessoas aprenderam a fazê-lo. O leitor também poderá aprender.

P A R T E   I

.....

# O Que É a Codependência e a Quem Afeta?

# 1

---

## A Minha História

*O sol brilhava e era um dia bonito quando o conheci.  
Depois, tudo descarrilou.*

MELODY, CASADA COM UM ALCOÓLICO

Quando nos conhecemos, eu estava sóbria e desintoxicada de álcool e drogas há dois anos. Trabalhava como secretária jurídica num escritório de advocacia de prestígio em Minneapolis, no último andar do então recém-construído Centro IDS, ao mesmo tempo que fazia algumas cadeiras na Universidade de Minnesota para me tornar orientadora de toxicodependentes. Tínhamos sido apresentados pelo meu padrinho dos Alcoólicos Anónimos (AA). Eu estava em êxtase.

O David era mais do que eu alguma vez tinha desejado: um metro e noventa e cinco de altura, atraente, inteligente, culto e engraçado. Fazia parte da família fundadora de uma importante comunidade terapêutica/centro de desintoxicação em Minneapolis (não aquele que eu frequentara) e trabalhava aí como diretor. Aparecia frequentemente nos

jornais, associado a juízes e grandes figuras. Trabalhava na reinserção, ajudando pessoas a saírem da prisão e a receberem tratamento em crimes relacionados com o abuso de substâncias, tanto antes como depois da sentença. Este trabalho era simultaneamente entusiasmante e inovador. Enquanto sociedade, estávamos apenas a começar a descobrir — e a ser honestos sobre — a profundidade, a amplitude e o impacto do abuso de substâncias. Todos adoravam o David, desde as pessoas que ele ajudava até aos juízes, aos seus amigos e à família.

Em pouco tempo, também eu o adorava. Por essa altura, tinha feito as minhas reparações — emocionais e financeiras; cumprira a duras penas o meu programa de desintoxicação. O processo era tudo para mim. O David alcançara cinco anos de sobriedade a mais do que eu, embora não frequentasse os AA. Dizia que, através da comunidade terapêutica em que trabalhava, tinha encontrado outra forma de se manter sóbrio e desintoxicado. Como trabalhava na área e era tão respeitado e amado, confiei na sua palavra.

O nosso relacionamento progrediu rapidamente. Ele mudou-se para o meu pequeno apartamento T1 no sul de Minneapolis. Como ambos trabalhávamos — o David, muitas vezes à noite, fins de semana e feriados —, o nosso tempo juntos era limitado e precioso. Eu estava ocupada com os estudos, o trabalho no escritório de advocacia e as reuniões dos AA.

Seis meses depois de nos conhecermos, casámo-nos em Sioux Falls, no Dakota do Sul. Apesar do meu entusiasmo com a cerimónia, algo parecia... errado. Em vez de ficar no Dakota do Sul para uma lua de mel, o David mudou os planos à última hora e quis regressar de imediato a Minneapolis, para substituir o irmão, Jim, numa produção

teatral. (Ele e o Jim trabalhavam em teatro, boxe e programas de desintoxicação.) Perguntei-lhe se queria que eu fosse; respondeu que não. Ao regressar ao apartamento a seguir ao espetáculo — a primeira noite na nossa casa depois de casados —, o David comunicou-me que o seu pai tinha morrido naquela noite, após ter sofrido um AVC. Ele tinha de ir ao hospital, ficar com os irmãos e tomar providências.

Perguntei-lhe se queria que fosse com ele; respondeu que não. Às 6h30 da manhã seguinte, chegou a casa e disse que tinha decidido jogar às cartas com os amigos para se distrair da perda. Eu ficara acordada a noite toda a chorar, à espera de uma palavra dele. O David começou a andar de um lado para o outro, com o seu corpo gigante a preencher o apartamento e a pairar sobre mim, que continuava sentada no sofá, tentando reprimir o meu transtorno.

«Arrisquei muito ao casar contigo», disse ele, carrancudo. «Estás sóbria há apenas dois anos. Não és confiável no que toca a sobriedade. És nova nisso. Não me deceções. Não comproves que cometí um erro.»

As suas palavras atingiram o alvo. A verdade é que eu não sabia nada sobre o casamento, muito menos sobre o amor. A minha mãe casara oito vezes; nenhum casamento durara mais de dois anos. Era uma mulher agressiva, exigente e controladora — sofredora —, criada numa quinta com sete irmãos, dois dos quais seriam mandados mais tarde para a prisão sob a acusação de abuso sexual de crianças. Eu era a mais nova dos seus quatro filhos, com uma diferença de dez anos. A minha mãe tinha posto no hospital o pai dos meus três irmãos mais velhos quando eles eram pequenos, para depois se divorciar dele. Casou com o meu pai anos depois, quando descobriu que estava grávida de mim. Aquilo que mais gostava de me dizer? «Devia ter abortado quando podia.»

Pessoas magoadas magoam pessoas, por vezes, até os próprios filhos.

Todas as crianças da minha família fugiram de casa assim que puderam, inclusivamente eu. A Mamã era uma gritadora. Entrava numa divisão da casa aos gritos e berros e saía da mesma maneira. Crítica, acusatória, culpava e batia, sem piedade, nos meus irmãos. Ainda me lembro de me esconder atrás de uma cadeira quando era muito nova, vendo-a encostar à parede o meu irmão de 13 anos. Prendia-lhe o cabelo com uma mão e batia-lhe no rosto com uma pesada pá de madeira. De um lado e do outro. Um golpe atrás do outro. Por ter problemas cardíacos, eu escapava da pancadaria, a não ser que ela pedisse ao Padrasto do Ano para me castigar. Então, ele fazia o que queria. *Hás de ir embora desta casa antes de mim*, pensava eu enquanto esperava que ele saísse do meu quarto.

Comecei a medicar-me com álcool aos 11 anos; eu e o meu irmão ingeríamos lentamente todas as bebidas que a Mamã guardava debaixo do lavatório para os homens que recebia. (A Mamã não bebia; mal tomava uma aspirina quando tinha uma dor de cabeça.) Assinalei os dias até completar 18 anos num grande calendário que guardava debaixo do meu colchão.

No colégio particular onde fiz o ensino secundário, destaquei-me ao aprender a datilografar 150 palavras por minuto, estenografia e a falar outras línguas. Também me apaixonei pela escrita ao trabalhar no jornal da escola: a aluna mais jovem de sempre na equipa. Porém, não tinha vida social. Por ter sido levada da rua onde vivia e molestada por um estranho quando tinha 4 anos, não me era permitido ter uma. Era a forma de a minha mãe me proteger.

O meu pai abandonou-nos quando eu tinha 2 anos. Era um músico talentoso e extremamente criativo que trabalhava

como bombeiro. Também era alcoólico. Não consigo recordar-me das palavras exatas murmuradas, bêbedas e devastadoras que disse na noite em que se foi embora de vez, mas marcaram-me com uma profunda culpa e vergonha subliminares, fazendo com que me sentisse culpada por não ter um pai que me amasse.

Não devia ter ficado surpreendida por não fazer qualquer ideia de como ser casada, de como participar num bom casamento ou sequer de como seria ter um bom casamento. Não me foi permitido namorar ou ter amigos até completar 18 anos e sair de casa. Pouco depois, tropecei no meu primeiro verdadeiro relacionamento. O meu namorado era dez anos mais velho do que eu e vendia erva e comprimidos. (Mais tarde, ficou sóbrio e fundou os Narcóticos Anónimos em Minneapolis.) Dois anos depois, fugi com um traficante de drogas pesadas, um rapaz rico dos subúrbios que ainda vivia numa casa de luxo com os seus pais chiques. A seguir, descobri que estava grávida.

Queria ter o bebé e dá-lo para adoção. O meu namorado disse-me que tinha encontrado uma família, mas mais tarde descobri que a única coisa que ele sabia sobre essas pessoas é que elas estavam dispostas a pagar 20 mil dólares pelo bebé. Não deixei que tal acontecesse; jamais deixaria que ele vendesse o nosso bebé. Depois de o John nascer, vivi com o meu namorado num apartamento durante alguns meses. Obtivemos uma autorização de casamento, que rasguei em pedaços em menos de 24 horas. Apesar de não estar cem por cento sã, apesar das minhas ações e vícios, tive a capacidade de perceber que este casamento jamais funcionaria.

Porém, se não nos casássemos, o John seria rotulado de «ilegítimo» o resto da vida. Colei com fita-cola a autorização de casamento e casámo-nos uma semana depois.

Naquela altura, eu trabalhava como secretária jurídica para contribuir para a nossa situação financeira. O escritório em que trabalhava representava uma clínica nova dentro do complexo do Hospital Mount Sinai, inaugurada por volta de 1970. A metadona é um substituto dos opiáceos que ajuda os toxicodependentes a evitarem o consumo de drogas. Um dia, entrei no gabinete do meu chefe, fechando a porta atrás de mim. «Sou toxicodependente», disse-lhe. «Nas pausas para o café, consumo Dilaudid. Pode, por favor, ajudar-me e ao meu marido a entrarmos no programa de metadona? Por favor.», pedi eu. «A lista de espera é longa e não podemos esperar.»

Passado um momento, aceitou ajudar-nos. No dia seguinte entrámos no programa de metadona, mas perdi o meu emprego. A empresa não podia dar-se ao luxo de ter um toxicodependente como colaborador.

O meu primeiro casamento desfez-se um mês depois disso. O meu marido agarrou no nosso bebé e voltou para casa dos pais. Sabia no fundo da minha alma que não seria capaz de o criar; também sabia que não podia deixar que a minha mãe ficasse com ele. Por mais que alguém conseguisse ficar em paz em tais circunstâncias, sabendo que deixar que fosse criado pelos avós paternos era a coisa certa a fazer, depois de tomar essa decisão, perdi-me. Durante cerca de um ano, mergulhei na maior escuridão e esquecimento de que fui capaz, o que resultou numa sentença judicial de tratamento e uma advertência de que bastaria uma multa de estacionamento para acabar na prisão.

Agora, cinco anos depois, tentava manter o meu casamento com o David. Talvez tudo o que estivesse a acontecer connosco fosse normal. Talvez este turbilhão avassalador de sentimentos instintivos também fosse normal. O meu

padrinho era da opinião de que eu e o David éramos um par perfeito. Eu não tinha assim tanta certeza. Queria que funcionasse; precisava que funcionasse. A minha esperança era não apenas que o nosso casamento fosse bom para nós, mas também que pudesse inspirar outros.

A minha alma, a minha autoestima não suportariam outro divórcio. Tinha conversado acerca do meu casamento com outra mulher da minha idade que estava casada há 12 anos com outro cofundador do programa de desintoxicação em que David trabalhava. Ela e o marido pareciam tão apaixonados; o casamento deles dera certo. Um dia perguntei-lhe:

— Como é que uma pessoa se mantém casada e sem se divorciar?

— Apenas... Sem. Nunca. Se. Divorciar — disse ela. — Independentemente de tudo.

*Parece bastante simples*, pensei.

• • •

Um mês depois de eu e o David nos casarmos, fiquei grávida da nossa filha, Nichole. Estar grávida dela inspirou-me a realizar o meu sonho de trabalhar como orientadora de toxicodependentes. Queria ajudar outros da mesma forma que o meu orientador me ajudara profundamente a transformar a minha vida. Comecei a ir a entrevistas de emprego em todos os centros de tratamento de toxicodependências em Minneapolis que estivessem a contratar.

Em meados da década de 1970 eram poucas as vagas para mulheres nos centros de tratamento que não fossem para trabalho de escritório. Depois de ter ido a todas as entrevistas disponíveis e saído de mãos a abanar, rendida ao meu desespero, o David chegou a casa do trabalho e disse-me que

a clínica de desintoxicação onde trabalhava tinha decidido contratar-me. «É um trabalho de escritório; envolve trabalhar com o conselho de administração», explicou. «Mas pode ser que surja algo mais tarde, no futuro.»

Aceitei.

Mudámo-nos para um apartamento maior em Edina; trabalhei até a Nichole nascer.

O David parecia estar muito feliz com o bebé, embora estivesse sempre a trabalhar. E viajava muito a negócios.

Três semanas depois de a Nichole nascer, eu estava em casa com ela e o David quando o autoclismo não parava de correr. Fui à casa de banho e carreguei na alavanca algumas vezes. Não ajudou. Acabei por tirar a tampa do tanque do autoclismo.

Como uma cena de um mau filme, descobri uma garrafa de vodca presa no tanque. Isto era demasiado óbvio, demasiado *Escravos do Vício*.

*O David a beber?* Mal conseguia assimilar a ideia; nem sequer me tinha ocorrido. Nunca. Nem por um segundo.

Quando o confrontei, mais tarde, ameacei ir-me embora. Mas para onde iria eu com um bebé de três semanas? O David prometeu que a vodca tinha sido um evento único; não voltaria a acontecer. O irmão mais velho dele apareceu, encorajando-me — implorando-me — a dar outra oportunidade ao David.

Achei estranho que, de nós três, eu fosse a única a achar que o facto de o David beber às escondidas era um problema. Eu sabia que não seria inteligente para a minha própria sobriedade ficar ao lado de um alcoólico.

Mas fiquei.

Naquela época, a nossa pequena família mudou-se para uma casa na Pleasant Avenue, no Sul de Minneapolis. A minha mãe emprestou-nos o dinheiro para a entrada;

a casa era uma confusão em mau estado. Tinha sido alugada e claramente não fora alvo de qualquer manutenção durante muitos anos. Aprendi rapidamente que a familiaridade do David com a chave de fendas se aplicava apenas à bebida\*, não à ferramenta. Aprendi a reparar e a pintar paredes; afaguei e restaurei o soalho; tapei um buraco enorme na parede da casa de banho que dava para a rua; pus a cozinha bonita e acolhedora. Transformei a casa num lar confortável e aconchegante.

Também fui promovida no trabalho. O financiamento federal exigia que a clínica de desintoxicação onde trabalhava financiasse grupos destinados a familiares e entes queridos de toxicodependentes.

«Queremos que organizes e dirijas esse grupo», disse o David. «Destinado às famílias.»

Visões horríveis sobre trabalhar com mulheres como a minha mãe inundaram a minha cabeça. Embora os AA nos tivessem aberto as suas portas e o seu coração, a maioria dos jovens do programa não participava no Al-Anon, que tivera início em 1951, destinado a familiares afetados pelo alcoolismo de outro. Pensava nele principalmente como um programa para mulheres católicas de alguma idade.

— Não sei o que fazer com... *elas* — disse eu.

— Nem nós — disse o David. — É por isso que o trabalho é teu.

Não fiquei entusiasmada. Queria trabalhar com toxicodependentes, pessoas com um verdadeiro problema. Não os «entes queridos» que não eram queridos — nem para si próprios nem para mais ninguém.

---

\* Referindo-se ao cocktail *screwdriver*, palavra em inglês para chave de fendas.  
[N. T.]

Ainda assim, animei-me e aceitei o desafio. O meu objetivo era criar o grupo mais útil e eficaz que conseguisse. Não demorei mais de um minuto a perceber que também pertencia a este grupo. Éramos espelhos, eu e as pessoas deste grupo. Enquanto as observava e escutava, comecei a ouvir-me a *mim mesma*. Embora tivesse mergulhado profundamente na literatura e na minha formação universitária sobre como lidar com famílias de toxicodependentes, encontrei pouco que fosse tangivelmente útil em termos de técnica terapêutica. No entanto, quando comecei a olhar para dentro de mim e à minha volta e a seguir a minha curiosidade, comecei a encontrar respostas — embora lentamente, no início.

Quarenta anos depois viria a descobrir uma sincronicidade universal. Enquanto a nossa cultura ainda estava a ganhar consciência sobre a prevalência do abuso de substâncias e a começar a difundir informação sobre como sarar, o astrónomo americano Charles Kowal identificou o asteroide menor Quíron, que era, finalmente, suficientemente grande e brilhante para ser visto. Quíron ficou conhecido como o planeta «curandeiro ferido», numa referência à habilidade do deus grego Quíron de curar todos, exceto a si próprio. Em 1951, Carl Jung foi o primeiro a aplicar o termo «curandeiro ferido» à forma pela qual a doença e a dor da própria alma de um curandeiro podem treiná-lo para ajudar os outros a sarar.<sup>3</sup>

A ser verdade, eu fui bem treinada.

Citando Rumi, «a ferida é o lugar onde a Luz entra em nós».

As «recaídas» do David tornaram-se mais graves e frequentes, causando-lhe cada vez mais danos e à nossa família e, por fim, à sua carreira. Eu tornei-me mais irritadiça,

assustada, curiosa, encurralada, desanimada, insegura, oprimida, desconfiada, controladora, rígida, triste e infeliz. Não havia paz entre as suas recaídas; apenas ira reprimida e medo da próxima vez que acontecesse. As nossas finanças ficavam constantemente caóticas; tornei-me especialista em afastar os funcionários da empresa de gás que batiam à nossa porta para desligar os serviços públicos. O David não acreditava em pagar contas; eu era compulsiva a esse respeito. Com o tempo, percebi que tínhamos poucos valores em comum, exceto um: ambos amávamos a nossa filha. Também sabia que ele tinha casos, embora eu nunca o conseguisse provar. (Depois de nos divorciarmos, descobri que nunca terminara o seu relacionamento com a amante que tinha antes de nos casarmos. Ela vivia a mil e quinhentos metros de nós.) Como confrontar alguém que nos nega de forma tão eficaz e sincera as nossas reivindicações e sem termos qualquer prova? O *gaslighting*\* foi suficiente para me enlouquecer.

Tinha de me afastar.

Não queria esta angústia toda; não queria uma família desfeita.

Não queria ser codependente.

Detestava ser codependente.

Dois anos e dois meses depois do nascimento da Nichole, nasceu o nosso filho Shane. O David mal apareceu no hospital, embora eu estivesse num daqueles quartos adoráveis onde ambos os pais podiam dormir com o bebé. A Nichole

---

\* Termo inspirado no filme de 1944, *Gaslighting* (Meia-Luz, em Portugal), trata-se de uma forma de manipulação psicológica que visa criar dúvida e confusão através da distorção da realidade, com o objetivo último de exercer controlo e poder sobre a vítima. [N. T.]

estava com a avó; tenho a certeza de que o David estava com a amante. Pouco a pouco, as mentiras e traições — e a doença do alcoolismo — desenganaram-me de qualquer sentimento de amor que eu tivesse por David.

Divorciei-me dele quando chegou a altura certa, quando me senti capaz de o fazer. Esperei até ao último momento possível; os miúdos amavam muito o pai. Quando saímos da Pleasant Avenue, encontrei dezenas de garrafas vazias de vodca escondidas na cave.

O David foi o meu karma. Foi o meu qualificador, a pessoa que me qualificou para a codependência (e o Al-Anon) e o meu gatilho (e disparou muito). Também foi a minha motivação, a força motriz por detrás da minha aprendizagem sobre a codependência e o meu desejo de partilhar com outros a minha cura. Não era uma má pessoa, embora os seus comportamentos me magoassem e magoassem muito a família. Muitos dos nossos conhecidos em comum sabiam dos seus casos — e do seu alcoolismo. Era embaraçoso e humilhante. Desde então, aprendi a deixar que o seu comportamento se refletisse sobre ele e a não o assumir para mim.

O David tinha uma compulsão por bebida e sexo; perdera o controlo.

A minha compulsão era controlá-lo; também eu perdera o controlo.

• • •

Estava prestes a aprender três ideias fundamentais.

Em primeiro lugar, não estava maluca; era codependente. O alcoolismo e outras perturbações compulsivas são verdadeiramente doenças familiares. A forma como a doença afeta outros membros da família é denominada *codependência*.

Em segundo lugar, uma vez afetados os membros da família, a codependência assume vida própria. É semelhante a contrair pneumonia ou adquirir qualquer hábito destrutivo. Assim que a temos, é nossa.

E, em terceiro lugar, se quisermos livrar-nos dela, temos de fazer algo para que desapareça. Não interessa de quem é a culpa. A nossa codependência torna-se um problema *nossa* — e um desafio nosso. Resolver o nosso problema é da nossa responsabilidade.

Se formos codependentes, precisamos de descobrir o nosso próprio processo de recuperação ou cura — o nosso próprio caminho para o bem-estar. Para iniciar essa recuperação, é útil entender a codependência e certas atitudes, sentimentos e comportamentos que geralmente a acompanham. Também é importante mudar algumas destas atitudes e comportamentos e saber o que esperar à medida que estas mudanças ocorrem.

Este livro buscará esses entendimentos e incentivará essas mudanças.

A minha história não se fica por aqui. Descobri um novo começo. Melhorei. Comecei a viver a minha própria vida. O leitor também poderá.

## ATIVIDADE

1. No final dos capítulos seguintes, encontrará instruções para registar as suas reações ao que leu. Poderá ser útil apontar num caderno pensamentos e sentimentos que vá tendo enquanto lê este livro.

---

## Outras Histórias

*Quando digo que sou codependente, não estou a dizer que sou um pouco codependente. Estou a dizer que sou realmente codependente. Não me caso com homens que fazem uma pausa para tomar umas cervejas depois do trabalho.*

*Caso-me com homens que não trabalham.*

ELLEN, UM MEMBRO DO AL-ANON

Talvez se tenha identificado com a minha história no último capítulo. É um exemplo de codependência, mas não é o único tipo de codependência. Existem tantas variações da minha história como pessoas para as contar.

Eis algumas.

• • •

Jason, um homem atraente e apresentável de 40 e poucos anos, autodenomina-se um homem «bem-sucedido nos negócios, mas um fracasso nos relacionamentos com

as mulheres». Durante o ensino secundário e a faculdade, Jason namorou muito. Era popular e considerado um bom partido. No entanto, depois de se formar, Jason surpreendeu a família e os amigos ao casar-se com Lisa, que o tratava pior do que qualquer outra mulher com quem namorara. Era fria e hostil com ele e os seus amigos, partilhava poucos interesses com ele e não parecia gostar ou interessar-se muito por ele. Treze anos depois, o casamento acabou em divórcio quando Jason descobriu serem verdadeiras algumas das coisas de que suspeitava há anos: Lisa relacionara-se com outros homens desde o casamento e abusava (e já o fazia há algum tempo) de álcool e outras drogas.

Jason ficou devastado, porém, após um luto que durou cerca de dois meses, apaixonou-se perdidamente por outra mulher, uma alcoólica que começava a beber de manhã até desmaiar. Depois de passar vários meses preocupado com ela, tentando ajudá-la, tentando descobrir que ações suas a tinham levado a beber, tentando controlar o seu consumo de álcool e, por fim, zangando-se com ela porque não parava de beber, Jason terminou o relacionamento. Pouco tempo depois, conheceu outra mulher, apaixonou-se por ela e mudou-se para o seu apartamento. Em poucos meses, Jason suspeitou que também ela era toxicodependente.

Jason começou a passar muito tempo preocupado com a namorada. Revistava-a, vasculhava a mala dela à procura de comprimidos ou outras evidências e questionava-a sobre as suas atividades. Por vezes, limitava-se a negar que ela tivesse um problema. Nessas alturas, mantinha-se ocupado, tentava aproveitar o tempo com ela (embora se sentisse inquieto) e dizia a si próprio, *o problema sou eu. Há algo de errado comigo.*

Durante uma das muitas crises do seu relacionamento mais recente, quando era temporariamente arrancado do

estado de negação, Jason consultou um orientador em toxicodependência para se aconselhar.

«Eu sei que devia terminar o relacionamento», disse Jason, «mas simplesmente não estou pronto para a deixar. Conseguimos conversar sobre tudo e qualquer coisa. Somos muito bons amigos. E amo-a. Porquê? Porque é que isto me acontece sempre?»

Confidenciou, «mostre-me uma sala cheia de mulheres e apaixonar-me-ei por aquela que tiver mais problemas — aquela que me vai tratar pior. São um desafio maior. Ser muito bem tratado por uma mulher desanima-me.»

Jason via-se como alguém que bebe socialmente e que nunca teve problemas com a bebida. Disse ao orientador que nunca tinha consumido drogas. O seu irmão mais velho abusava do álcool desde a adolescência. Durante muitos anos, Jason negou veementemente que qualquer um dos seus falecidos pais fosse alcoólico, porém, com o passar do tempo, admitiu relutantemente que o pai, dono de um bar/ restaurante, talvez «bebesse demasiado».

O orientador sugeriu que o alcoolismo e o consumo excessivo de álcool na família imediata de Jason ainda poderiam estar a afetá-lo e aos seus relacionamentos.

«Como é que os problemas deles podem estar a afetar-me?», perguntou Jason. «O meu pai morreu há anos e raramente vejo o meu irmão.»

Depois de algumas sessões de aconselhamento, Jason começou a identificar os seus comportamentos de codependência, mas não sabia exatamente o que isso significava ou o que fazer a esse respeito. Quando ficou menos zangado com o problema imediato no seu relacionamento, interrompeu o aconselhamento. Jason decidiu que os problemas com drogas da sua namorada não eram assim tão maus. Convenceu-se

de que os seus problemas com as mulheres eram culpa sua. Sentia-se atraído por mulheres problemáticas. Talvez um dia se cansasse do drama e mudasse o seu padrão.

• • •

Patricia tinha 30 e poucos anos e estava casada há 11 quando procurou a ajuda de um terapeuta particular. Tinha três filhos, o mais novo dos quais sofria de paralisia cerebral. Patrícia desistira da sua carreira para se dedicar a criar os filhos. Disse ao terapeuta que amava os filhos e que não se arrependia da sua decisão de ficar em casa, mas detestava a sua rotina diária.

Antes do casamento, Patricia tinha muitos amigos e interesses; trabalhava como enfermeira e gostava de se manter ativa — fazer caminhadas, exercitar-se e inclusivamente treinar para maratonas. No entanto, nos anos que se seguiram aos nascimentos dos filhos, especialmente do filho com paralisia, Patricia perdeu o entusiasmo pela vida. Tinha poucos amigos, tinha engordado mais de 35 quilos, não sabia o que sentia, e quando sabia sentia-se culpada por se sentir assim. Tentara manter-se ativa fazendo trabalho voluntário na escola dos filhos, mas os seus esforços resultavam normalmente em sentimentos de ineficácia e ressentimento. Pensou em voltar a trabalhar, mas não o fez porque, como disse ao terapeuta, «tudo o que sei é enfermagem e estou farta de cuidar de pessoas».

Também partilhou:

— A minha família e os meus amigos acham que sou uma fortaleza. A boa e confiável Patty. Sempre presente. Sempre ao comando. Sempre pronta para ajudar. A verdade é que estou a desmoronar, muito silenciosa, mas

consistentemente. Estou deprimida há anos. Não consigo livrar-me. Choro «por dá cá aquela palha». Não tenho energia nenhuma. Estou sempre a gritar com os miúdos. Não tenho nenhum interesse em sexo, pelo menos não com o meu marido. Sinto-me permanentemente culpada por tudo. Até me sinto culpada por ter vindo consultá-lo — disse ao terapeuta. — A terapia é uma ridícula perda de tempo e dinheiro. Devia ser capaz de resolver os meus próprios problemas. Devia ser simplesmente capaz de sair deste estado. Mas tinha de fazer alguma coisa.

» Ultimamente, tenho pensado em suicídio — confessou Patricia. — Claro que nunca me mataria. Há muitas pessoas que precisam de mim. Há muitas pessoas que dependem de mim. Mas estou preocupada. E assustada.

Patricia contou ao terapeuta que, antes do casamento, o marido tinha problemas com o álcool. Depois de se casarem, ele bebia menos, mantinha o mesmo emprego e era respeitado a nível profissional. Mas quando o terapeuta a pressionou, Patricia revelou que o marido não frequentava as reuniões dos AA ou qualquer outro grupo de apoio. Em vez disso, ficava sóbrio durante meses, para depois «sair dos trilhos» e beber em excesso nos fins de semana. Quando bebia, descontrolava-se. Quando não bebia, ficava zangado e hostil.

— Não sei o que lhe aconteceu. Não é o homem com quem me casei. O que é ainda mais assustador é que não sei o que está a acontecer-me ou quem eu sou — disse Patricia. — É difícil explicar exatamente qual é o problema. Eu própria não percebo. Não há nenhum grande problema que eu possa apontar e dizer «é isto que está mal». Mas parece que me perdi. Por vezes, pergunto-me se estarei a enlouquecer. O que é que se passa de errado comigo?

**Bestseller N.º 1 do New York Times**

**Mais de 7 milhões de exemplares vendidos**

**Um fenómeno cultural que é um olhar compassivo e perspicaz sobre a codependência – o conceito de nos perdermos a nós mesmos no ímpeto de ajudar os outros.**

O problema de outra pessoa é o seu problema? Se perdeu de vista a sua própria vida no drama de cuidar do comportamento autodestrutivo de um ente querido, talvez seja codependente – e pode assim identificar-se neste livro. Esta edição revista inclui um capítulo novo sobre trauma e ansiedade, tornando-o ainda mais relevante hoje do que quando foi publicado pela primeira vez, há mais de 30 anos.

Com reflexões pessoais, exercícios e histórias esclarecedoras retiradas da vida da autora e das vidas daqueles que ela aconselhou, este livro ajuda a quebrar velhos padrões, a manter limites saudáveis, e oferece um caminho de esperança em direção à liberdade e à felicidade.

**LEIA TAMBÉM, DA MESMA COLEÇÃO:**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f @penguinlifestylept  
d penguinlivros

ISBN 9789897872068



9 789897 872068 >