

eBook

A photograph of a woman on the left, with long brown hair, wearing a grey sweater, shouting with her mouth wide open and her right hand held out. On the right, a man with dark hair and a beard, wearing a dark blue long-sleeved shirt, is sitting on the floor with his head buried in his hands, looking distressed. The background is a dimly lit living room with a lamp and framed pictures on the wall.

# O Dependente Químico Ama?

**Luciano Ribeiro**

Terapeuta sistêmico e psicanalítico

# INTRODUÇÃO

Se você está lendo este e-book, é porque ama alguém que está lutando contra a dependência química. E amar alguém nessa condição é uma das experiências mais dolorosas e solitárias que existem.

É enfrentar noites sem dormir. É viver com medo do telefone tocar. É tentar adivinhar se a pessoa está viva, usando ou precisando de ajuda. É carregar culpa, frustração, esperança, desespero e um amor tão grande que, às vezes, parece maior do que você mesmo

A dependência química não atinge só quem usa – ela atinge a família inteira. E quase sempre a família fica perdida entre dois sentimentos que se chocam:

o amor, que quer proteger a todo custo,

e a dor, que não aguenta mais o que está vivendo.

# INTRODUÇÃO

Talvez você já tenha dito para si mesmo:

“Eu fiz tudo o que podia.”

“Eu não sei mais o que fazer.”

“Por que ele me machuca tanto?”

“Será que ele ainda me ama?”

“Será que a culpa é minha?”

Eu preciso te dizer, desde o começo: Você não está sozinho. E nada disso é simples. Mas existe saída. Ao longo dos últimos anos, como terapeuta e como alguém que já viveu a dependência por dentro, atendi inúmeras famílias despedaçadas pela dor. Famílias inteiras que amam profundamente, mas não sabem mais como lidar.

E percebi uma coisa: A família ama muito... mas geralmente ama sem ferramentas. Ama tentando salvar. Ama aceitando tudo. Ama se sacrificando além do limite. Ama carregando um peso que não deveria carregar. Ama sem entender o que se passa dentro da mente do dependente. Ama sem compreender a lógica do adoecimento.

# INTRODUÇÃO

E esse tipo de amor, por mais bonito que seja, acaba destruindo a família e não ajudando o dependente. Este e-book foi escrito para te entregar aquilo que ninguém nunca te deu:

clareza, direção, entendimento, consciência emocional, ferramentas concretas, e uma nova forma de amar sem se destruir.

Eu preciso te dizer, desde o começo: Você não está sozinho. E nada disso é simples. Mas existe saída. Ao longo dos últimos anos, como terapeuta e como alguém que já viveu a dependência por dentro, atendi inúmeras famílias despedaçadas pela dor. Famílias inteiras que amam profundamente, mas não sabem mais como lidar.

Aqui você vai entender: por que o dependente ama mas machuca, por que a família sofre mesmo quando faz tudo certo, como ajudar sem sustentar o uso, quando colocar limites, quando dizer “chega”, como lidar com recaídas, como proteger sua saúde emocional, e como transformar o amor em um vínculo consciente não em prisão.

# INTRODUÇÃO

Este não é um livro de promessas mágicas. É um livro de verdade psicológica, cuidado e consciência. A dependência química é dura. Desgasta. Machuca. E quase sempre rouba a paz da família antes mesmo de roubar a paz do dependente. Mas existe vida possível, para ambos. Existe recuperação. Existe renovação. Existe cura emocional. E existe um caminho para que o amor deixe de ser sofrimento e volte a ser vínculo.

Este e-book é seu. Leia devagar, respire fundo e permita que cada capítulo abra um espaço de compreensão dentro de você. Porque quando uma família entende, ela deixa de reagir... e começa a agir com consciência. E é nesse movimento que a transformação começa dentro do dependente, e dentro de você também.

# CAPITULO 1

## O DEPENDENTE QUÍMICO AMA?

*Ele ama, mas a dependência sequestra a capacidade de sustentar esse amor.*

Essa talvez seja uma das perguntas mais dolorosas que uma família faz em silêncio: “Se ele diz que me ama... por que me machuca tanto?” Mãe, pai, esposa, marido, filhos... todos, em algum momento, olham para o dependente químico da família e se sentem traídos, descartados, trocados pela droga. A experiência é essa: “Parece que ele ama mais a droga do que a própria família.”

Antes de qualquer explicação técnica, eu preciso te dizer algo com toda a honestidade e com todo o cuidado: Sim, o dependente químico ama. E ama muito. Eu não estou dizendo isso para aliviar a dor, nem para justificar tudo o que aconteceu. Eu digo isso porque conheço esse lugar por dentro, não apenas como terapeuta, mas como alguém que já viveu a dependência.

## O DEPENDENTE QUÍMICO AMA?

Eu nunca deixei de amar minha família. Nunca deixei de amar quem estava do meu lado. O problema é que o meu comportamento não tinha coerência com esse amor. E é aqui que quase todas as famílias se confundem.

Amor no coração, sequestro na mente:

Na dependência química existe uma contradição profunda: o coração sente amor, mas a mente está sequestrada pelo impulso. Na linguagem da psicanálise, a gente pode dizer assim: o dependente vive com o eu pulsional muito forte, essa parte que quer alívio rápido, quer prazer, quer fuga, quer anestesia da dor. Isso não é frescura, não é escolha simples, não é “falta de vergonha na cara”. É uma mente que aprendeu a usar a substância como forma de não sentir.

## O DEPENDENTE QUÍMICO AMA?

Ao mesmo tempo, o eu racional, a parte que organiza, que pensa nas consequências, que coloca freio, que escolhe, fica sufocado, fraco, quase sem voz. É como se dentro da pessoa existissem duas forças: uma dizendo: “Eu amo minha família, eu não quero machucar ninguém” e outra dizendo: “Eu não aguento essa angústia, eu preciso usar agora.” E, na dinâmica da dependência química, muitas vezes vence o impulso, não o amor.

Ama na essência, machuca na prática

Por isso eu afirmo: o dependente ama na essência, mas machuca na prática. Ele quer cuidar, mas muitas vezes não consegue cuidar nem de si. Quer estar presente, mas some. Promete, mas não cumpre. Pede perdão, mas recai. E aí vem a pergunta que talvez você já tenha feito chorando: “Se ele me ama, por que ele me decepciona tanto?” Porque, na dependência química, o amor existe, mas a pessoa perde autonomia emocional. Ela não consegue escolher como alguém que está com a mente livre. Ela reage. Ela é arrastada pelo próprio funcionamento psíquico.

## O DEPENDENTE QUÍMICO AMA?

Isso não apaga o amor. Mas mostra o quanto essa pessoa está dominada por algo que é maior do que a simples “força de vontade”.

Amor não basta: precisa de tratamento.

Talvez você esteja pensando: “Então, se ele me ama, eu deveria aguentar tudo?” Não. Amor não é aceitar qualquer coisa. O que eu quero te mostrar é outra coisa: o amor está ali, mas sozinho ele não consegue organizar a vida.

É por isso que o tratamento é tão necessário. Porque é o tratamento que: fortalece o eu racional, devolve a capacidade de pensar antes de agir, reconstrói a autonomia emocional, ajuda a transformar amor em atitude e não só em promessa. Quando o dependente começa um processo sério de recuperação, ele não “aprende a amar”. Ele já amava. O que ele aprende é a viver esse amor de forma responsável, concreta, em gestos e escolhas.

## O DEPENDENTE QUÍMICO AMA?

Enquanto isso não acontece, a família enxerga só o comportamento: a mentira, o sumiço, o roubo, a agressividade, a recaída. E, diante disso, é natural que você pense: “Ele não me ama. Se amasse, não faria isso.” Eu entendo esse pensamento. Ele nasce da dor. Mas, do ponto de vista psíquico, o que muitas vezes acontece é outra coisa: Ele ama, mas não sabe ainda viver à altura desse amor.

O que eu quero que você leve deste capítulo Se você lembrar de uma única coisa deste capítulo, que seja isso: O problema central do dependente químico não é a falta de amor, mas a falta de condição interna para transformar esse amor em atitude. Isso não justifica o que ele fez. Isso não obriga você a aceitar tudo. Isso não anula os estragos que você viveu.

Mas essa compreensão pode mudar a forma como você olha para a situação e, principalmente, pode te ajudar a decidir melhor seus próximos passos, sem culpa e sem ódio, com mais consciência.

## O DEPENDENTE QUÍMICO AMA?

Nos próximos capítulos, eu vou te mostrar: por que a família sofre tanto sem entender essa lógica, como ajudar sem se destruir, e qual é, de fato, o papel da família na recuperação. Você não está sozinho(a) nessa. E entender essa frase “o dependente químico ama, mas está sequestrado por dentro” é o primeiro passo para você cuidar melhor de quem você ama... e também de você.

# CAPITULO 2

## **POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?**

*Ele ama, mas o amor não consegue vencer a  
urgência da dor.*

Uma das maiores dores de quem convive com um dependente químico é tentar entender uma incoerência que, para a família, parece impossível de aceitar: “Como alguém que diz me amar pode me machucar tanto?” Essa pergunta nasce da tentativa de conciliar o coração com a realidade. O coração diz: “ele me ama, eu sei que ama”. A realidade mostra: “ele mente, some, me decepciona, coloca a família em risco”. Para a família, isso parece contradição. Para a psicanálise, isso é ruptura interna. E entender isso muda tudo.

1. Amor é sentimento, comportamento é estrutura

O amor é uma emoção profunda. Ele nasce no afeto, na memória, na história compartilhada. Mas o comportamento nasce da estrutura psíquica: da maturidade emocional, da capacidade de lidar com a angústia, do quanto a mente consegue suportar a própria dor sem desmoronar.

## POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?

E na dependência química, essa estrutura está profundamente abalada. A família olha para o comportamento. Mas o dependente está vivendo um mundo interno caótico, onde: a angústia fala mais alto, o impulso domina, o vazio dói, a culpa paralisa, e a vergonha silencia. Ele ama com o sentimento, mas age com a estrutura ferida. E é por isso que o amor existe, mas não organiza a vida.

### 2. O que acontece dentro da mente do dependente:

Para entender por que ele ama e machuca, precisamos compreender o conflito psíquico que existe dentro dele. Há dois “eus” em guerra:

- O EU PULSIONAL Ligado ao prazer imediato, à fuga, à descarga da dor interna. É ele que diz: “eu preciso usar agora, não aguento mais sentir isso.” Esse eu funciona como um interruptor emocional: ele tenta desligar o sofrimento do jeito que aprendeu usando.
- O EU RACIONAL Ligado à consciência, ao autocontrole, às consequências, às escolhas. É ele que diz: “Eu amo minha família, eu não quero machucar ninguém.” Mas esse eu está enfraquecido, exausto, soterrado.

## POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?

Resultado? O dependente ama com o eu racional, mas vive com o eu pulsional. É por isso que para a família parece que o amor é pequeno. Mas, na verdade, não é o amor que é fraco, é o eu racional que está dominado.

3. A essência não muda, quem está sequestrado é a prática:

O dependente químico não deixa de amar. O que ele perde é a capacidade de colocar o amor em ação. É como se dentro dele existisse uma voz dizendo: “Eu amo, mas não consigo ser aquilo que meu amor exige de mim.” E isso gera: culpa profunda, vergonha silenciosa, sensação de falência moral, e muitas vezes, autodesprezo.

A família vê só o comportamento. Mas o dependente vê a si mesmo como alguém que falha repetidamente com quem mais ama. Isso destrói por dentro.

## POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?

### 4. Por que ele machuca quem mais ama?

Essa pergunta dói, mas precisa ser respondida com verdade: Porque é com quem amamos que mostramos nossa maior fragilidade psíquica. A família é o território onde a pessoa baixa a guarda e onde sua desorganização aparece com mais intensidade. Ele não machuca porque não ama. Ele machuca porque está emocionalmente quebrado.

É na casa que ele explode. É com a mãe que ele surta. É com o parceiro que ele mente. É para quem ama que ele pede ajuda... mas também para quem ama que ele repete o erro. Amor não impede a desorganização psíquica. E desorganização psíquica não apaga o amor.

## POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?

### 5. Não é pessoal – é sintoma.

Isso é difícil para a família aceitar, mas é libertador compreender: O que ele faz não é contra você, é contra a própria dor que ele não suporta. Você vira o alvo mais próximo, não o inimigo. Ele não te trai porque quer te ferir. Ele te machuca porque está perdido dentro de si.

Quando entendemos isso, não justificamos a dor, mas entendemos a lógica. E quando entendemos a lógica, saímos da personalização: “Ele não me ama.” “Ele faz isso para me destruir.” “Eu não sou suficiente.” Não é isso. É outra coisa: Ele está travando uma guerra interna que você não vê.

### 6. Só na recuperação o amor vira atitude:

O dependente não precisa aprender a amar. Ele já ama. Ele precisa aprender a: suportar a angústia, lidar com o vazio, organizar a mente, reconstruir limites, recuperar a autonomia emocional.

## POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?

### 5. Não é pessoal – é sintoma.

Isso é difícil para a família aceitar, mas é libertador compreender: O que ele faz não é contra você, é contra a própria dor que ele não suporta. Você vira o alvo mais próximo, não o inimigo. Ele não te trai porque quer te ferir. Ele te machuca porque está perdido dentro de si.

Quando entendemos isso, não justificamos a dor, mas entendemos a lógica. E quando entendemos a lógica, saímos da personalização: “Ele não me ama.” “Ele faz isso para me destruir.” “Eu não sou suficiente.” Não é isso. É outra coisa: Ele está travando uma guerra interna que você não vê.

### 6. Só na recuperação o amor vira atitude:

O dependente não precisa aprender a amar. Ele já ama. Ele precisa aprender a: suportar a angústia, lidar com o vazio, organizar a mente, reconstruir limites, recuperar a autonomia emocional.

## POR QUE ELE AMA NA ESSÊNCIA, MAS MACHUCA NA PRÁTICA?

É isso que a recuperação devolve. Não é “caráter”. Não é “vergonha na cara”. Não é “falta de amor”. É saúde psíquica. E quando o dependente começa a se recuperar, acontece algo muito bonito: O amor que antes era apenas sentimento... vira comportamento. Ele começa a aparecer. Começa a pedir ajuda. Começa a assumir responsabilidade. Começa a reparar danos. Começa a ser presente. Começa a agir como alguém que ama de verdade.

A essência sempre esteve lá. O tratamento apenas tira o amor da prisão

O que você precisa levar deste capítulo:

Ele não machuca porque não ama, ele machuca porque não consegue se organizar. O amor dele é real, mas o comportamento é sequestrado. O conflito interno é mais forte do que a força de vontade. Você não é o culpado. E o amor só se transforma em atitude quando a recuperação começa. O próximo capítulo vai te mostrar por que a família sofre tanto sem entender essa lógica e, como esse sofrimento cria um ciclo de dor que pode ser quebrado.

# CAPITULO 3

## ***A FAMÍLIA SE CULPA, MAS NÃO ENTENDE A LÓGICA DA DEPENDÊNCIA***

*Quando a família não entende a dependência, a culpa ocupa o lugar da compreensão.*

A dependência química não adoce apenas quem usa, adoce a casa inteira. E, quase sempre, a primeira reação da família é uma só: Culpa. A culpa é uma sombra que se espalha de forma silenciosa. A mãe se culpa por não ter percebido antes. O pai se culpa por ter sido rígido demais ou ausente demais. O parceiro se culpa por não ter “amado o suficiente”. Os irmãos se culpam por não saber como ajudar. Cada um cria sua própria narrativa dolorosa. Mas toda culpa nasce da mesma raiz: a sensação de ter falhado com alguém que ama.

O problema é que essa culpa é injusta. E, pior, é destrutiva.

## A FAMÍLIA SE CULPA, MAS NÃO ENTENDE A LÓGICA DA DEPENDÊNCIA

### 1. A culpa nasce da ilusão de controle:

A família acredita que poderia ter evitado. Acredita que fez algo errado. Acredita que uma atitude diferente teria mudado tudo. Mas essa crença não é real. A dependência química é multifatorial: psíquica, emocional, genética, social, histórica. Não existe um único causador. Não existe alguém que “fez isso acontecer”. Não existe família perfeita.

A família acredita que poderia ter controlado o processo... quando, na verdade, a dependência não é controlável pela família. Essa culpa é um peso que destrói. E o primeiro passo para sair dela é entender que: O dependente não está assim por sua causa, e não vai melhorar por sua culpa.

### 2. A família tenta salvar, mas reforça o ciclo sem perceber:

É natural querer proteger quem amamos. Mas, na dependência química, esse instinto pode virar armadilha.

## A FAMÍLIA SE CULPA, MAS NÃO ENTENDE A LÓGICA DA DEPENDÊNCIA

Muitas famílias entram em papéis inconscientes:

O salvador que tenta impedir todas as quedas, o controlador que fiscaliza tudo, o cuidador excessivo que abandona a si mesmo, o negador que finge que está tudo bem, o policial que vigia, acusa e pune. Esses papéis não nascem de maldade. Nascem do desespero. Nascem do medo. Nascem da necessidade de sentir que estão fazendo alguma coisa.

Mas eles têm um efeito cruel:

o dependente continua sem responsabilidade, a família continua adoecendo, o ciclo continua se repetindo. Não por falta de amor, mas por falta de compreensão da lógica do adoecimento

## A FAMÍLIA SE CULPA, MAS NÃO ENTENDE A LÓGICA DA DEPENDÊNCIA

3. A família sofre porque tenta interpretar o comportamento com lógica comum:

É aqui que tudo se complica. A família usa a lógica do cotidiano para interpretar o comportamento do dependente: “Se ele me ama, não faria isso.” “Se ele prometeu, deveria cumprir.” “Se ele mentiu, é mau-caráter.” “Se ele sumiu, não se importa.” “Se ele recaiu, não quer mudar.” Mas a lógica da dependência química não é a lógica comum. É a lógica da dor psíquica, da angústia, da compulsão, da fuga. A família se desespera porque interpreta com o coração. Mas o dependente age a partir do real psíquico, não do racional.

Quando a família entende isso, algo muda internamente: “Ele não fez isso contra mim. Ele fez isso porque não sabia como lidar com ele mesmo.” Essa compreensão não elimina a dor, mas reduz a ferida psíquica da personalização.

## A FAMÍLIA SE CULPA, MAS NÃO ENTENDE A LÓGICA DA DEPENDÊNCIA

4. A família sofre porque não sabe o que é dela e o que não é:

Um dos maiores sofrimentos familiares é não saber onde termina o amor e onde começa a responsabilidade. A família tenta: ajudar, segurar, sustentar, impedir, adivinhar, curar. E, em algum momento, se perde completamente. Porque a dependência cria uma confusão profunda: O que é minha obrigação? O que é minha culpa? O que é minha parte? O que é responsabilidade dele?

Essa confusão gera desespero. Mas existe uma verdade que liberta: Você pode ajudar. Mas você não pode salvar. E essa diferença salva famílias.

5. A culpa impede a família de agir com limites:

A culpa faz a família perdoar tudo. A culpa faz a família acreditar que “ser firme” é maldade. A culpa faz a família aceitar migalhas. A culpa faz a família perder a própria saúde mental. Limite não é violência. Limite não é rejeição. Limite não é falta de amor. Limite é proteção. Limite é cuidado. Limite é saúde emocional.

## A FAMÍLIA SE CULPA, MAS NÃO ENTENDE A LÓGICA DA DEPENDÊNCIA

Quem ama de verdade não permite tudo. Quem ama de verdade estabelece fronteiras para não se perder junto.

6. A família sofre porque tenta amar sem ferramentas:

Isso talvez seja o ponto mais importante deste capítulo: A família ama o dependente. A família quer ajudar. A família quer salvar. Mas amor, sozinho, não sabe lidar com dependência química. É necessário: 🧠 compreensão, conhecimento, orientação, limites, suporte, tratamento, psicoeducação.

A família não sofre por falta de amor. A família sofre por falta de ferramentas emocionais e de compreensão do funcionamento psíquico do dependente. Este e-book é exatamente isso: uma ferramenta para você entender o que está acontecendo e resgatar a si mesmo.

Mensagem final do capítulo: A família não é culpada. A família não falhou. A família não causou isso. A família não tem superpoderes. A família sofre porque ama sem saber como agir. E esse sofrimento termina quando o amor encontra consciência

# CAPITULO 4

## **COMO AJUDAR SEM SE DESTRUIR**

*Não é possível salvar o outro destruindo a si mesmo.*

A família quer ajudar, isso é natural. Mas, na dependência química, ajudar se torna um campo minado: cada passo pode aproximar da recuperação... ou aprofundar ainda mais o ciclo da dor. Esse é o capítulo que muitas famílias nunca receberam na vida. Você vai entender, com clareza e humanidade, como ajudar de forma saudável, consciente e sem se perder.

1. A ajuda que salva e a ajuda que adocece:

Existem dois tipos de ajuda:

✓ A ajuda que fortalece – cria autonomia – aumenta responsabilidade – estimula o tratamento – protege a família – sustenta limites saudáveis

# COMO AJUDAR SEM SE DESTRUIR

## ✘ A ajuda que destrói

Alimenta a dependência, esconde consequências, tira responsabilidade, adocece a família, cria codependência, impede o tratamento.

A família, na intenção de ajudar, muitas vezes pratica o segundo tipo. Não por maldade. Mas porque está desesperada. Esse capítulo é para mudar essa dinâmica.

## 2. Você não salva. Você apoia.

Essa é uma verdade dura, mas libertadora: Você não consegue salvar um dependente químico. Mas você consegue apoiar o processo de salvação dele. Quem salva é: o tratamento, a decisão interna, a reconstrução emocional, o fortalecimento do eu racional.

A família é suporte, não solução.

Quando a família tenta ser solução, ela se destrói. Quando a família se torna suporte, ela se fortalece e ajuda de verdade.

# COMO AJUDAR SEM SE DESTRUIR

3. Antes de ajudar, faça estas 3 perguntas-mestre.

Essas perguntas são ferramentas poderosas. Elas te protegem e organizam sua ação. Pergunta

1: “Isso que estou fazendo fortalece ou enfraquece?”  
Exemplos: Dar dinheiro → enfraquece. Levar ao tratamento → fortalece. Acobertar problema → enfraquece, Estabelecer limites → fortalece

Pergunta 2: “Isso é minha responsabilidade ou é responsabilidade dele?”

Se é sua, você age. Se é dele, você devolve.

Pergunta 3: “Minha ajuda elimina uma consequência que ele deveria enfrentar?” Se elimina, você está atrapalhando. Essas três perguntas salvam famílias de verdade.

4. Amor sem limite vira prisão.

Família amorosa ajuda. Família sem limite adocece. O limite é o que impede a família de ser sugada para dentro da dependência. Limite é dizer: “Eu te amo, mas não permito isso.” “Eu te escuto, mas não aceito agressividade.”

## COMO AJUDAR SEM SE DESTRUIR

“Eu te apoio, mas não escondo tuas atitudes.” “Eu te ajudo, mas não financio teu uso.” Limite não é rejeição. Limite é proteção. É dizer: “Você tem um lugar comigo, mas não de qualquer forma.”

5. Como falar com o dependente sem entrar em guerra.

Uma das maiores dificuldades da família é conversar. O que deveria ser diálogo vira explosão. Aqui estão três regras psicanalíticas simples que mudam tudo:

Regra 1. Não converse quando ele estiver alterado  
Alterado = sem racionalidade. Não adianta: explicar, pedir, cobrar, discutir, aconselhar. Fale depois, quando o eu racional estiver acessível

Regra 2. Fale de si, não do outro.

Evite frases como: “Você me destrói.” “Você é irresponsável.” “Você só mente.”

Use: “Quando isso acontece, eu fico assim...” “Eu me sinto inseguro quando...” “Eu preciso de...” O foco sai do ataque, e isso diminui a defensividade.

## COMO AJUDAR SEM SE DESTRUIR

Regra 3. Não prometa o que não pode cumprir.

A família promete: “Se você usar de novo, eu vou te expulsar.” “Essa é a última vez que te ajudo.”

E depois volta atrás. Isso destrói toda autoridade emocional. Só diga o que você pode cumprir. E cumpra.

6. Ajudar não é carregar.

Ajudar é oferecer caminho. Ajudar é: criar condições para o tratamento, estabelecer limites claros, orientar, proteger emocionalmente, estar presente sem ser absorvido.

Ajudar não é: pagar dívidas, financiar aluguel, dar dinheiro, encobrir problemas, desculpar comportamento violento, assumir consequências que não são suas. Ajudar é dar oportunidade, não tirar responsabilidade.

## COMO AJUDAR SEM SE DESTRUIR

7. A família só ajuda de verdade quando está bem.

Esse é o ponto mais ignorado pelas famílias.

Você só consegue ajudar um dependente químico quando cuida da sua própria saúde mental. Se você: não dorme, não come, não tem vida, não tem apoio, vive em alerta, vive em culpa, vive em desespero...

Você não consegue ajudar. Você só reage.

Família precisa de: terapia, apoio emocional, espiritualidade, descanso, rede de suporte, espaços de respiro. Uma família cuidada é uma família que ajuda. Uma família exausta é uma família que adocece junto.

Mensagem final deste capítulo.

Ajudar não é salvar. Ajudar não é carregar. Ajudar não é se destruir. Ajudar é: oferecer caminho, manter limites, preservar sua saúde emocional, acompanhar com consciência, e saber que o verdadeiro movimento de mudança nasce dentro do dependente, não dentro da família

# CAPITULO 5

## **O QUE O DEPENDENTE SENTE, MAS NUNCA CONSEGUE DIZER**

*O silêncio do dependente não é indiferença, é excesso de sofrimento.*

A maioria das famílias acredita que o dependente químico não sente nada. Acha que ele não liga, não se importa, não valoriza ninguém. Acha que ele troca a família pela droga porque não ama o suficiente. Mas isso é uma ilusão criada pelo comportamento, não pela verdade emocional. Dentro de um dependente químico existe uma dor tão intensa, tão complexa e tão difícil de explicar... que muitas vezes ele prefere se calar. E esse silêncio vira afastamento, agressividade, mentira ou fuga. Neste capítulo, quero te mostrar aquilo que o dependente sente, mas nunca consegue colocar em palavras. Porque entender o mundo interno dele muda tudo, não para justificar, mas para enxergar com mais consciência.

# O QUE O DEPENDENTE SENTE, MAS NUNCA CONSEGUE DIZER

## 1. “Eu tenho vergonha de mim mesmo”

O dependente químico vive atormentado pela própria imagem. Mesmo quando tenta esconder, o que o domina por dentro é a vergonha:

vergonha de decepcionar, vergonha de prometer e não cumprir, vergonha de não conseguir parar, vergonha de olhar nos olhos da família, vergonha de quem ele se tornou.

A vergonha é tão grande que ele se afasta. Não porque não ama, mas porque não suporta ser visto. A família pergunta: “Por que ele evita a gente?” A resposta, por dentro, é:

“Porque olhar para vocês me lembra que eu falhei.”

## O QUE O DEPENDENTE SENTE, MAS NUNCA CONSEGUE DIZER

### 2. “Eu me odeio por te machucar”

A família acredita que o dependente é egoísta. Mas, na verdade, ele vive consumido pelo auto-ódio.

Ele vê a dor que provoca. Ele sabe que destrói a confiança. Ele percebe a tristeza ao redor.

E isso o corrói por dentro. Muitas vezes ele usa porque não aguenta viver com o peso do mal que acha que causa. É cruel, mas é real: A culpa empurra o dependente para longe das pessoas que ele ama.

### 3. “Eu não quero te perder, mas não sei como ficar.

” Como explicar isso?

Para o dependente: estar com a família é amor, mas estar sóbrio é dor, e usar a droga é alívio. Ele ama a família, mas não sabe como existir emocionalmente sem a substância. É como se dissesse: “Eu quero você, mas não sei como ser eu perto de você.” Esse dilema destrói relações, mas não significa falta de amor. Significa falta de estrutura psíquica.

## O QUE O DEPENDENTE SENTE, MAS NUNCA CONSEGUE DIZER

### 4. “Eu tenho medo de melhorar e falhar de novo”

A família acha que ele não quer tratamento. Mas muitas vezes o que ele tem é pavor de tentar, e fracassar mais uma vez.

Medo de criar esperança na família... e destruir tudo novamente. Medo de assumir uma responsabilidade emocional que se sente incapaz de cumprir. Medo de olhar para si mesmo sem anestesia. O que parece “preguiça” é, muitas vezes, terror interno.

### 5. “Eu não faço isso porque quero, faço porque não sei lidar com a minha dor”

A dependência química não é sobre “gostar de usar”. É sobre não suportar a própria angústia.

Para o dependente, a droga se tornou: fuga do sofrimento, anestesia emocional, válvula de alívio, forma de interromper a dor interna.

## O QUE O DEPENDENTE SENTE, MAS NUNCA CONSEGUE DIZER

O uso não é escolha racional. É tentativa desesperada de sobreviver ao próprio caos psíquico. E o que a família interpreta como “falta de amor” é, muitas vezes, falta de recurso emocional.

6. “Eu queria pedir ajuda, mas sinto que ninguém entende”

O dependente tem dificuldade enorme de pedir ajuda. Não porque não quer, mas porque sente que: ninguém compreenderia, ninguém acreditaria, ninguém aguentaria ouvir o que ele carrega por dentro.

Ele tem medo de ser um fardo. Medo de decepcionar de novo. Medo de ser visto como fraco.

O silêncio dele não é indiferença. É medo de frustrar quem ama.

## O QUE O DEPENDENTE SENTE, MAS NUNCA CONSEGUE DIZER

7. “Eu queria te explicar, mas eu mesmo não entendo o que sinto”

Esse talvez seja o mais importante. O dependente químico não tem linguagem interna organizada.

Ele sente mais do que consegue pensar. Ele reage mais do que consegue explicar.

É como se dentro dele existisse: um turbilhão emocional, sem nome, sem forma, sem narrativa.

Por isso ele não sabe falar. E o que a família interpreta como falta de amor é, muitas vezes, falta de simbolização. Ele sente, mas não sabe traduzir.

Mensagem final deste capítulo: O dependente não fala... mas sente. Não explica... mas sofre. Não organiza... mas se desespera. Não mostra... mas carrega um universo inteiro de dor, vergonha e desamparo.

Este capítulo é para que você entenda que, quando ele se afasta, explode ou machuca, não é falta de amor, é excesso de sofrimento interno.

# CAPITULO 6

## **O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO**

*Quando a família muda de posição, o processo de recuperação ganha sustentação.*

A família não causa a dependência química, mas influencia profundamente a recuperação.

E aqui está uma verdade simples, mas fundamental: A forma como a família se posiciona pode acelerar a recuperação... ou atrasá-la por anos. Mas não porque a família é culpada. E sim porque ela é um elemento emocional central na vida do dependente.

O que você faz, como fala, como reage e como se posiciona constrói o ambiente onde a recuperação vai acontecer, ou onde o uso vai se perpetuar.

Este capítulo existe para te mostrar qual é esse papel, com clareza, consciência e sem peso de culpa.

# O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO

1. A família é o espelho emocional do dependente.

O dependente vive uma guerra interna. E a família é, muitas vezes, o lugar onde essa guerra se manifesta com mais intensidade. Por quê? Porque é no ambiente familiar que ele: baixa a guarda, se sente exposto, revive memórias, experimenta vínculos, sente emoções profundas, lida com expectativas.

A psicanálise ensina que o outro funciona como um espelho: é no olhar do outro que encontramos quem somos. Se o espelho é de guerra, há conflito. Se o espelho é de negação, há confusão.

Se o espelho é de medo, há instabilidade. Se o espelho é de limite, há responsabilidade. Se o espelho é de consciência, há maturidade. A família não cura sozinha. Mas cria o ambiente onde a cura pode acontecer

# O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO

2. A família não é remédio, é estrutura.

A família não é o tratamento.

A família não é psiquiatra.

A família não é clínica.

A família não é terapia

. A família não é NA.

Mas a família é: ambiente, fronteira, suporte, referência, espelho, continente emocional.

A dependência química é um problema psíquico, físico e relacional. E a família é parte da relação. Por isso, o papel da família é estrutural, não técnico

## O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO

3. O papel da família não é convencer, é conduzir.

Famílias tentam: convencer, implorar, discutir, ameaçar, argumentar. Mas o dependente não muda por convencimento.

Ele muda por consequência, limite e acolhimento consciente.

O papel da família não é: fazer palestras, dar sermão, pressionar, fazer o dependente jurar, vigiar 24h.

O papel da família é: oferecer caminhos, apresentar opções, manter limites, criar ambiente seguro, evitar sustentar o uso.

4. A família influencia pela postura, não pela fala.

O dependente não muda porque você pede. Ele muda porque sua postura muda.

Aqui estão quatro posturas familiares que transformam o ambiente:

# O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO

1. Clareza: Ser direto, simples e honesto. Sem dramas, sem ameaças, sem discursos longos.

2. Consistência: Dizer algo hoje e manter amanhã. Não variar conforme a emoção.

3. Limite: Não permitir agressão, não tolerar violência, não financiar uso, não encobrir.

4. Acolhimento: Ser firme, mas não hostil. Ser amoroso, mas não permissivo. Essas quatro atitudes são muito mais potentes do que qualquer discurso emocional.

5. A família não salva... mas abre portas.

É importante entender onde termina o amor e onde começa a responsabilidade do dependente. A família abre portas quando: incentiva a internação adequada, ajuda no transporte para o tratamento, procura profissionais, oferece suporte emocional, participa de reuniões familiares, mantém limites saudáveis, para não encobrir, respeita o tempo da recuperação

# O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO

A família não abre portas quando: paga dívidas de uso, dá dinheiro, mente por ele, tenta “controlar”, tenta “mudar ele na marra”, tolera agressões, mantém o caos dentro de casa. A família ajuda melhor quando ajuda certo.

6. O papel da família é fortalecer o “eu racional”.

Todo dependente tem dentro de si o eu pulsional (impulso) e o eu racional (consciência).

A droga fortalece o eu pulsional. O tratamento fortalece o eu racional. E a família? A família pode fazer os dois.

A família fortalece o eu pulsional quando: facilita o uso, encobre, tira consequências, cede ao medo.

A família fortalece o eu racional quando: estabelece limites claros, mantém postura firme, exige tratamento, recusa comportamentos abusivos, apoia decisões saudáveis. Ou seja: A família não cura, mas participa da reorganização psíquica.

# O PAPEL DA FAMÍLIA NA RECUPERAÇÃO

7. O papel da família também é proteger-se.

Ninguém aguenta viver anos de caos emocional. A família precisa se proteger de: agressões, manipulação, desgaste, esgotamento, ansiedade, culpa, medo. Isso não é egoísmo. É saúde emocional. A família saudável é mais capaz de acolher. A família destruída reage com desespero.

E o desespero não ajuda, nem a você, nem ao dependente. Proteger-se é parte do processo.

Mensagem final do capítulo.

A família não tem o poder de salvar... mas tem o poder de: influenciar, conduzir, estabelecer limites, criar ambiente saudável, incentivar o tratamento, fortalecer o eu racional, proteger a si mesma.

O dependente muda quando ele decide. Mas essa decisão nasce num ambiente onde a família deixa de ser refém e passa a ser estrutura emocional consciente. No próximo capítulo, vamos entrar em um dos temas mais difíceis e libertadores:

# CAPITULO 7

## **QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”**

*O limite aparece quando o amor já não consegue se sustentar sem dor.*

Nenhum familiar quer chegar nesse ponto.

A ideia de dizer “chega” parece brutal, fria, quase impossível.

Mas há momentos em que a família já tentou tudo: já conversou, já acolheu, já chorou, já esperou, já acreditou... e já se destruiu tentando salvar. E mesmo assim, nada muda.

Esse capítulo não é sobre abandonar. É sobre colocar limites que protegem você e, paradoxalmente, ajudam o dependente.

# QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

Há momentos em que dizer “chega” não é falta de amor, é o único caminho que resta para que o amor não se torne destruição. Vamos entender quando e por quê.

1. Dizer “chega” não é desistir, é preservar vida.

A dependência química cria um esgotamento emocional tão profundo que a família se vê em duas opções: continuar sendo destruída junto, ou estabelecer um limite real.

Quando você diz “chega”, você não está abandonando a pessoa.

Você está abandonando o ciclo que te destrói. É diferente. Você continua amando.

Continua se importando.

Continua disponível para a recuperação. Mas para o processo, não para o caos.

## QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

2. Quando há risco à integridade física ou emocional.

Aqui o limite não é escolha, é necessidade. A família deve dizer “chega” quando: há agressão física,

Há ameaça, há violência emocional constante,

Há invasão de privacidade,

Há roubo dentro de casa,

Há risco para crianças,

Há manipulação grave,

Há explosões de raiva incontroláveis,

Há risco evidente de tragédia.

Ninguém é obrigado a viver em perigo. Ninguém deve colocar a própria vida na linha “por amor”. Amor não exige isso de ninguém.

## QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

### 3. Quando a família sustenta o uso sem perceber.

Existem situações em que a família, por amor, acaba alimentando a dependência: pagando dívidas de drogas, emprestando dinheiro, dando casa e comida sem limite, permitindo que ele volte para casa após agressões repetidas, encobrindo problemas para não “queimar o nome”.

Essas atitudes mantêm o dependente sem consequências reais. E sem consequência não existe mudança. Nesses casos, dizer “chega” significa: “eu não vou mais sustentar seu uso.” “eu te apoio se você quiser se tratar.” “mas eu não participo mais da sua destruição.” Isso é amor consciente.

### 4. Quando tudo vira chantagem emocional.

A chantagem emocional é um dos sinais mais claros de que o limite precisa entrar. Frases como: “Se você não fizer isso, vou usar.” “Se você me impedir, eu fujo.” “Se você não der dinheiro, eu me mato.” “Se você não me ajudar, você é culpado.” “Você é o motivo de eu estar assim.” Isso não é diálogo. Isso é aprisionamento emocional.

## QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

A família precisa dizer: “Eu te amo. Eu quero te ver bem. Mas eu não vou agir pelo medo.” E manter-se firme.

5. Quando o dependente não quer tratamento e a família já tentou tudo.

Se a pessoa recusa todas as formas de ajuda, mente repetidamente, manipula, destrói a convivência, se coloca em risco constante, vive em ciclo de uso que devora tudo, e arrasta a família junto... Então é hora de dizer: “Se quiser ajuda, eu estou aqui:

Para o tratamento.

Para o seu cuidado.

Mas não para sustentar o uso.” Esse limite pode ser o gatilho para que ele finalmente enxergue a realidade.

## QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

6. Como dizer “chega” sem romper o vínculo.

O segredo aqui é a forma. Dizer “chega” não é cortar relação.

É mudar como a relação acontece. Você pode dizer: “Eu te amo, mas não aceito agressão.”

“Eu me importo, mas não vou financiar seu uso.”

“Eu te apoio, mas só no tratamento.”

“Eu estou aqui, mas não desse jeito.”

“Quando você quiser se tratar, eu estou do seu lado.”

“O que eu não posso é permitir que isso destrua nós dois.”

Limite não é afastamento. Limite é reorganização.

## QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

7. O limite da família é o início da responsabilidade do dependente.

Quando você para de: resgatar, encobrir, financiar, desculpar, minimizar, permitir tudo... Você obriga o dependente a olhar para si mesmo.

É duro. É doloroso. É tenso. Mas é profundamente necessário. Porque: Enquanto a família segurava tudo, ele nunca precisou segurar nada. Quando a família muda o posicionamento, algo novo pode surgir dentro dele.

8. Dizer “chega” devolve a dignidade da família.

Dependência química tira da família: a paz, o sono, a rotina, o respeito, o limite, a saúde mental, a esperança.

Dizer “chega” devolve dignidade. E dignidade familiar não é inimiga da recuperação, é parte dela. A família que se respeita exige respeito.

A família que se organiza cria ambiente de cura. A família que se posiciona ajuda mais.

## QUANDO A FAMÍLIA DEVE DIZER “CHEGA”

Mensagem final do capítulo.

Dizer “chega” não é fechar portas. É mudar de porta.

É dizer: “A porta da destruição está fechada. A porta do tratamento está aberta.”

Essa é a coragem que falta em muitas famílias, não porque não amam, mas porque amam demais e se perderam tentando salvar.

Dizer “chega” é um ato de amor maduro.

# CAPITULO 8

## ***ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL***

*Na vida real, a recaída fala mais sobre dor do que sobre escolha.*

Poucas palavras machucam tanto uma família quanto esta:

“Ele recaiu.”

Para muitos, a recaída parece o fim do mundo. A família sente que tudo voltou ao zero, que todo esforço foi perdido, que nada funciona. Vem a sensação de impotência, desânimo e frustração profunda. Mas a verdade é outra.

Recaída não é retrocesso total.

Recaída não é falta de amor.

Recaída não é fraqueza moral.

Recaída não é fracasso da família.

# CAPITULO 8

## **ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL**

*Na vida real, a recaída fala mais sobre dor do que sobre escolha.*

Recaída é um fenômeno complexo, psíquico, emocional e fisiológico, e só pode ser compreendido sem culpa quando olhamos para sua lógica interna. Vamos entender essa lógica juntos.

1. A recaída não é um evento, é um processo.

A maioria das pessoas pensa que recaída acontece “de repente”. Não é assim. Recaída não começa no ato de usar. Recaída começa dias ou semanas antes, em pequenos sinais: irritação sem motivo, isolamento, paranoia, insônia, perda de rotina, abandono das ferramentas de recuperação, queda de autocuidado, brigas familiares, retorno a lugares de risco, pensamentos de autossabotagem. O uso é só o último capítulo, não o primeiro. Quando entendemos isso, paramos de achar que a recaída é uma “traição” e começamos a enxergar como um colapso emocional anunciado

## ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL

2. Recaída não apaga o que foi aprendido.

Famílias pensam assim: “Recaída significa voltar ao ponto zero.”

Mas isso não é verdade. Nada que foi construído se perde: toda consciência adquirida, toda reflexão interna, todo amadurecimento emocional, todo vínculo terapêutico, todo entendimento sobre si mesmo. Tudo isso permanece.

O que a recaída mostra é que a estrutura ainda não está consolidada. Mas ela não apaga o caminho já percorrido.

3. Recaída não é falta de amor, é falta de recurso interno.

A família costuma pensar: “Ele não me ama.” “Se ele amasse, não faria isso.” “Ele prefere a droga a nós.” Mas na psicanálise entendemos outra coisa: Recaída não é escolha afetiva, é resposta psíquica à angústia. Quando o dependente recai, ele não recai por falta de amor pela família. Ele recai por incapacidade de lidar com a dor interna sem anestesia.

## ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL

Recaída não é decisão consciente. É desespero emocional.

4. Recaída acontece porque o eu racional desaba.

Lembra dos dois “eus” que convivem dentro do dependente?

Eu pulsional → impulso, alívio, fuga.

Eu racional → consciência, limite, organização.

Na recaída, acontece o seguinte: o eu racional desaba, e o eu pulsional assume o controle. Esse desequilíbrio não tem a ver com amor, caráter ou vergonha. Tem a ver com: traumas, ansiedade, memórias internas, angústia, falta de ferramentas psíquicas, fragilidade emocional, desorganização interna. É uma batalha mental invisível e dolorosa.

## ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL

5. Recaída machuca a família, mas dói dez vezes mais no dependente.

Por trás da recaída, existe um universo interno devastador: vergonha profunda, sensação de fracasso, medo de perder a família, auto-ódio, medo de dizer a verdade, arrependimento sufocante.

A família sofre, sim, e muito. Mas o dependente vive uma culpa que a família nem imagina. A recaída não é um descaso. É um colapso.

6. Como a família reage pode determinar o futuro.

Existem dois caminhos:

Caminho 1:

Reação com desespero, gritos, acusações, expulsão imediata, humilhação, discursos agressivos, punição emocional.

Esse caminho: aumenta a culpa → gera mais uso, aumenta o desespero → gera fuga, destrói o vínculo e fortalece o eu pulsional.

# ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL

Caminho 2:

Reação com firmeza e consciência, estabelecer limites, conduzir para o tratamento, retirar permissões, evitar financiar o caos, não normalizar o comportamento, falar com clareza e postura.

Esse caminho: ativa o eu racional, traz o dependente de volta para a realidade, fortalece a responsabilidade, aproxima o tratamento, mantém o vínculo saudável.

A forma como a família reage pode definir se o dependente volta ao tratamento ou afunda mais.

7. Recaída é oportunidade, não final da história.

Eu sei que dói dizer isso, mas é uma verdade clínica: Toda recaída mostra exatamente onde a estrutura emocional precisa ser trabalhada.

Recaída indica: fragilidades emocionais, gatilhos não resolvidos, comportamentos de risco, falhas na rotina de recuperação, vínculos que precisam ser cortados, dores internas não simbolizadas. Ou seja:

## ENTENDENDO A RECAÍDA NA VIDA REAL

A recaída aponta o caminho da cura. Sem recaída, ninguém saberia onde fortalecer. Por isso, ela precisa ser encarada não como tragédia, mas como janela de compreensão.

Mensagem final deste capítulo A recaída não é o fim.

Não é retrocesso total.

Não é falta de amor.

Não é derrota da família.

A recaída é: sinal de alerta, pedido de ajuda, manifestação de dor, consequência da desorganização, e oportunidade de reconstrução.

Quem entende a recaída com consciência sai do desespero e entra na realidade da recuperação.

# CAPITULO 9

## *COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM*

Curar-se não é esquecer o que aconteceu, é parar de viver apenas em função disso.

A dependência química não destrói só o dependente.

Ela destrói o sono, a paz, o emocional e a saúde mental de toda a família.

E existe uma verdade que quase ninguém ousa dizer: A família também adocece. A família também precisa de tratamento. E a família também precisa de cura.

Não é egoísmo cuidar de si. É sobrevivência. A família que se cura deixa de viver em função do uso e passa a viver em função da própria vida. Vamos entender como essa cura começa.

# COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM

1. A família precisa se libertar da culpa.

A culpa é o maior veneno emocional da família.

Ela tira forças, tira clareza e tira dignidade. A família se culpa porque:

Acha que falhou,  
Acha que não viu sinais,  
Acha que estragou tudo,  
Acha que um gesto teria mudado a história,  
Acha que devia ter feito diferente.

Mas a culpa é construída em cima de uma mentira: A família não causou a dependência. Ela foi atingida por ela.

A cura emocional da família começa quando ela solta esse peso injusto.

# COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM

## 2. A família precisa voltar a viver.

Vivendo ao redor do dependente, a família: deixa de dormir, deixa de comer, deixa de se relacionar, deixa de ter rotina, deixa de se cuidar, deixa de se perceber.

É como se a vida ficasse pausada enquanto o dependente usa.

Mas isso é insustentável. A cura começa quando a família recupera: o direito de descansar, o direito de dizer não, o direito de ter paz, o direito de sair, o direito de sorrir, o direito de existir além da dor.

A família vive, e o dependente precisa aprender a lidar com isso.

## 3. A família precisa reconstruir a própria identidade.

A dependência química cria um papel doloroso: mãe salvadora, pai vigilante, parceiro carregando peso, filho adulto que virou pai do próprio pai. Esse papel sufoca.

## COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM

A cura começa quando a família devolve a si mesma:

A sua identidade, seus desejos, seus projetos, suas relações, seus limites, sua dignidade. Você não é “a mãe de um dependente”. Você não é “o marido de uma dependente”. Você não é “o filho do problema”. Você é você. E precisa voltar a existir como tal.

4. A família precisa de rede de apoio, não de isolamento.

O maior erro das famílias é o isolamento.

Vergonha, Medo do julgamento.

Vontade de proteger a imagem

Tabu

Silêncio

Mas o silêncio adocece. E o isolamento destrói. A cura familiar exige: grupos de apoio, terapia individual, aconselhamento, comunidade, espiritualidade, redes de proteção emocional. Famílias curadas aprendem a dividir o peso, não a carregar sozinhas.

## COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM

5. A família precisa aprender a colocar limites sem culpa.

O limite é o instrumento mais curativo da família. Limite não é punição.

Limite não é vingança.

Limite não é abandono.

Limite é: cuidado emocional, proteção do vínculo, preservação da saúde mental, defesa da própria dignidade.

O limite cura porque: impede o caos, impede a autodestruição, impede a manipulação, impede a violência, impede que a família vire prisioneira.

Uma família forte coloca limites para sobreviver e para ajudar melhor.

## COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM

### 6. A família precisa fazer terapia.

Eu sei que muitas famílias pensam: “Quem precisa de terapia é ele, não eu.”

Mas não é assim. A família precisa de terapia porque: carrega traumas, viveu violência emocional, perdeu anos de paz, adoeceu junto, se perdeu de si mesma, vive entre medo, amor e desespero, foi esmagada pela culpa, quase sempre está emocionalmente ferida.

Terapia para a família não é luxo, é necessidade.

### 7. A família precisa aprender a amar com consciência.

Esse é o ponto de maturidade emocional: Amor sem consciência vira prisão.

Amor com consciência vira cura.

## COMO A FAMÍLIA SE CURA TAMBÉM

Mensagem final do capítulo.

A família tem direito à vida.

Tem direito ao descanso.

Tem direito ao cuidado.

Tem direito à cura.

Tem direito a ser feliz, mesmo enquanto luta.

Tem direito a existir além da dependência química.

A recuperação verdadeira é uma estrada paralela: o dependente cuida de si, e a família cuida de si.

Quando ambos se fortalecem, o vínculo deixa de ser prisão e se transforma em aliança consciente.

# BONUS FINAL

## **CONVITE À TRAVESSIA (ALÉM DA DROGA)**

*Além da droga não há promessa de facilidade, mas a possibilidade real de um novo posicionamento diante da vida.*

Se você chegou até aqui, é porque algo em você não se satisfaz com explicações simples.

Talvez porque a dependência química já tenha atravessado sua família, seus afetos e sua história de uma forma profunda demais para ser reduzida a conselhos ou fórmulas prontas.

O e-book que você leu não foi escrito para oferecer soluções rápidas, mas para abrir compreensão. Ainda assim, compreender não elimina, por si só, o peso do caminho. Muitas famílias percebem que, mesmo entendendo melhor a dependência, continuam se sentindo perdidas, cansadas ou sozinhas.

Foi a partir dessa realidade que nasceu o Projeto Além da Droga.

[alemdadroga.com.br](http://alemdadroga.com.br)

# CONVITE À TRAVESSIA (ALÉM DA DROGA)

O Além da Droga não é apenas um conteúdo, nem um método fechado. É um espaço de continuidade, criado para quem entendeu que a recuperação do dependente e da família, não acontece apenas com informação, mas com processo, escuta e reposicionamento emocional.

No projeto, falamos sobre:

- o lugar da família no processo de recuperação, sem culpa e sem onipotência;
- os limites entre ajudar e se destruir
- os efeitos emocionais da dependência em quem convive com ela;
- a reconstrução do vínculo possível, mesmo quando a história já foi marcada por dor;
- e, principalmente, sobre como cada pessoa pode deixar de viver apenas em função da dependência.

# CONVITE À TRAVESSIA (ALÉM DA DROGA)

O Projeto Além da Droga é voltado tanto para familiares quanto para dependentes em reflexão, e oferece:

- conteúdos reflexivos contínuos,
- orientações clínicas acessíveis,
- espaços de conversa e escuta,
- e acompanhamento terapêutico conforme a necessidade de cada um.

Este convite é um bônus para quem leu este e-book porque acredito que a compreensão que você construiu aqui não precisa terminar na última página.

Acesse: [www.alemdadroga.com.br](http://www.alemdadroga.com.br)

E, se quiser caminhar mais de perto, trocar experiências e receber conteúdos exclusivos, participe do meu grupo de WhatsApp:

[Clique aqui para entrar no grupo](#)

## **SOBRE O AUTOR**

Luciano Ribeiro Vieira é estudante de Psicanálise Clínica e terapeuta com ampla experiência no campo da dependência química e da saúde emocional.

Atuou por cinco anos como diretor terapêutico em uma clínica de reabilitação na cidade de Londrina , PR, onde acompanhou de perto o processo de recuperação de centenas de pessoas e famílias marcadas pelo sofrimento psíquico e pela busca de sentido.

A partir dessa vivência, desenvolveu uma abordagem que une psicanálise, espiritualidade e reconstrução simbólica, dando origem ao projeto “Além da Droga”, que hoje inspira e transforma vidas por meio de conteúdos, mentorias e reflexões diárias.

Atualmente, Luciano dedica-se a palestras, atendimentos online e produção de materiais educativos voltados a dependentes químicos, familiares e profissionais da área terapêutica.

Sua missão é ajudar cada pessoa a compreender o próprio inconsciente e ressignificar a dor, transformando o vazio em ponto de partida para uma vida mais consciente e plena.