

Marcelo Henrique de Carvalho

junho 19, 2026

A codependência, quando pensamos a partir da experiência concreta das adicções e da saúde mental, não é apenas um conceito clínico; é um drama existencial, uma forma de estar-no-mundo em que o próprio eu se dilui na tentativa incessante de salvar, controlar ou sustentar o outro. Falar dela filosoficamente é, portanto, falar de liberdade, de amor, de reconhecimento e, sobretudo, de sofrimento silencioso.

A palavra “codependência” surgiu ligada ao universo das dependências químicas, para designar aquele ou aquela que “adoece junto” com o adicto. Enquanto o dependente se entrega à substância, o codependente se entrega à relação: vive em função do outro, organiza sua rotina, seus afetos e até sua identidade em torno da tarefa impossível de controlar algo que, por definição, escapa ao seu poder. Nessa dinâmica, a pessoa abre mão de limites, diz “sim” quando queria dizer “não”, tolera o intolerável, acreditando que apenas mais um esforço, mais um sacrifício, mais uma vigília será suficiente para, enfim, resgatar aquele que ama.

Do ponto de vista filosófico, poderíamos dizer que a codependência é uma forma trágica de má-fé, no sentido sartreano: uma recusa em assumir a própria liberdade e a própria responsabilidade, mascarada por um discurso de amor e de sacrifício. Em Jean-Paul Sartre, a má-fé aparece como essa tentativa de fugir do peso da liberdade, fingindo que somos coisa, função, papel, e não sujeitos de escolha. O codependente, muitas vezes, encontra refúgio na narrativa de que “não tem opção”, de que “precisa” cuidar do outro, de que “não pode” abandoná-lo, quando, por baixo de tudo isso, há uma profunda dificuldade em se reconhecer como alguém que também merece cuidado, proteção e limites.

Erich Fromm, em “A arte de amar”, ajuda-nos a sofisticar essa compreensão ao lembrar que amor não é anulação de si, mas, ao contrário, pressupõe amor-próprio e respeito por si mesmo. Para Fromm, quem não se reconhece como sujeito digno de cuidado tende a buscar, no outro, uma espécie de salvação que nunca se concretiza. Assim, o que se chama amor torna-se, na prática, dependência: a vida só parece fazer sentido se estiver colada à vida de outra pessoa, mesmo que essa colagem seja dolorosa, mesmo que o vínculo seja marcado

por violência simbólica, mentiras e promessas constantemente quebradas.

É importante dizer, com delicadeza, que a codependência não nasce de pessoas “fracas” ou “irracionais”. Ao contrário: com frequência nasce de almas generosas, que aprenderam, muitas vezes na infância, que o seu valor estava em serem úteis, disponíveis, silenciosamente heroicas. Crianças que cresceram em lares marcados por instabilidade, abuso ou imprevisibilidade, por exemplo, podem ter interiorizado a ideia de que precisarão vigiar o ambiente, acalmar conflitos, antecipar crises para sobreviver. Transformam-se, de forma quase inevitável, em adultos que repetem essa coreografia: assumem o papel de cuidador universal, mesmo que isso lhes custe o próprio equilíbrio.

Nietzsche, ao denunciar a moral de rebanho e o ressentimento, insistia na necessidade de um amor-próprio robusto, que não se confunde com egoísmo, mas com afirmação da vida. Em sua crítica, o filósofo via com desconfiança todas as formas de “virtude” que se construía à custa da anulação de si, especialmente quando essa anulação era celebrada como superioridade moral. Há algo de profundamente nietzschiano em reconhecer que certa “santidade” do sacrifício, tão glorificada em contextos de codependência, pode esconder, na verdade, um profundo esquecimento de si mesmo. Aceitar tudo, suportar tudo, “aguentar firme” não é, necessariamente, nobreza; pode ser também sintoma de adoecimento.

Quando olhamos para a codependência no contexto das adicções, percebemos que ela forma, com a dependência do outro, uma espécie de dança mortífera: enquanto a vida do adicto gira em torno da droga, a vida do codependente gira em torno do adicto. Ambos, de modos distintos, encontram-se cativos. O adicto está preso à substância; o codependente, ao papel de salvador. E é precisamente aqui que a filosofia nos oferece um horizonte de reflexão: o que significa, afinal, ser livre? O que significa amar de maneira que não destrua nem a si nem ao outro?

Sartre diria que o amor verdadeiro é sempre uma tensão entre a nossa liberdade e a liberdade do outro. Queremos ser amados, mas não queremos ser objeto; desejamos o outro, mas não podemos possuí-lo sem, ao mesmo tempo, destruí-lo como sujeito. Na codependência, essa tensão se rompe: um dos polos se anula. A pessoa passa a viver como se sua existência fosse apenas função da existência alheia. É como se a frase “sem você, eu

não vivo” deixasse de ser figura de retórica e se tornasse programa de vida. O problema é que ninguém aguenta, por muito tempo, ser o oxigênio existencial de outra pessoa. A relação, assim, torna-se insustentável, mas, paradoxalmente, difícil de abandonar.

Do ponto de vista clínico, fala-se frequentemente de codependência como um “transtorno emocional crônico”, exigindo acompanhamento terapêutico, grupos de apoio, trabalho profundo de autoconhecimento e reconstrução de limites. Do ponto de vista filosófico, podemos descrevê-la como uma ruptura do eixo do si-mesmo: o eu deixa de ser centro de experiência para se tornar satélite. A tarefa da cura, então, não é “deixar de amar”, mas reencontrar, no interior de si, um lugar desde onde seja possível amar sem desaparecer, cuidar sem se autoaniquilar, dizer “sim” sem ter medo do “não”.

É fundamental, aqui, um gesto de acolhimento. Muitas pessoas codependentes experimentam profunda vergonha quando começam a perceber o padrão em que vivem. Perguntam-se: “Como pude chegar a esse ponto? Por que aceitei tanto? Por que não fui embora antes?” A filosofia, sobretudo em sua vertente existencial, pode ajudar a lembrar que ninguém nasce pronto, que nossas escolhas são sempre situadas, atravessadas por histórias, medos e esperanças. O caminho não é a autocritica destrutiva, mas a compreensão: reconhecer que aquele modo de amar era o único que se conhecia, e que aprender a amar de outro jeito é possível, embora demande tempo, apoio e, muitas vezes, ajuda profissional.

Erich Fromm recorda que amar-se é condição para amar o outro: “quem não se ama está condenado à dependência afetiva ou ao vazio”. Isso não significa adotar um narcisismo frio, mas reencontrar a própria dignidade. A pessoa codependente precisa descobrir, não apenas intelectualmente, mas existencialmente, que sua vida tem valor em si mesma, independentemente da capacidade de salvar alguém, de manter um relacionamento, de “dar conta” de tudo. Uma das tarefas mais árduas é aprender a dizer “não” sem sentir que o mundo desaba, sem acreditar que isso a transforma em alguém egoísta ou cruel.

Há também uma dimensão ética importante: a de reconhecer que tentar controlar o outro, ainda que sob o signo do cuidado, é uma forma de violar sua liberdade. A filosofia da alteridade, de autores como Emmanuel Levinas, lembra que o outro é sempre um mistério, nunca totalmente capturável. Na codependência, porém, há uma tentativa constante de

reduzir esse mistério a algo administrável: vigia-se, verifica-se, fiscaliza-se, suplica-se. É um amor que quer segurança absoluta e, por isso mesmo, se transforma em controle. A cura passa por reaprender a confiar, não no sentido ingênuo de fechar os olhos para os riscos, mas no sentido maduro de aceitar que não somos donos do destino de ninguém.

Dirigindo-me a você, leitor ou leitora que talvez se veja, em maior ou menor grau, nesse espelho doloroso: a filosófica reflexão sobre a codependência não é um exercício abstrato. É, antes, um convite à reconciliação consigo mesmo. Você não é “culpado” por ter amado como pôde; mas é responsável, agora, pela forma como seguirá amando. Reconhecer a própria história, buscar ajuda, participar de grupos de apoio, abrir-se à terapia, tudo isso não é sinal de fraqueza, mas de coragem. Em termos nietzschianos, trata-se de aprender um novo amor fati: não o amor fatalista pelas dores que se repetem, mas o amor pela possibilidade de reescrever a própria vida, com mais verdade e menos autoabandono.

Ao final, pensar a codependência filosoficamente é afirmar, com toda seriedade, que nenhuma relação, por mais intensa que seja, tem o direito de nos roubar de nós mesmos. O desafio é encontrar uma forma de amar que não seja prisão, mas encontro; que não seja apagamento, mas diálogo; que não seja sacrifício unilateral, mas caminho compartilhado. E esse desafio, embora árduo, é profundamente humano. Ninguém precisa enfrentá-lo sozinho.