



Estar viciada em alguém não significa amar demais de um jeito bonito, profundo e digno de filme. Significa perceber que seu humor, sua paz, sua autoestima e sua segurança emocional começaram a depender da atenção daquela pessoa.

Você espera mensagem, visualizações, curtida, convite, pedido de desculpa ou qualquer pequena demonstração de carinho. Então, quando ela aparece, você sente alívio. Quando desaparece, tudo desaba novamente.

É? assim que uma mulher pode ficar viciada em alguém: uma dose mínima de atenção consegue aliviar uma dor que a própria relação criou.

Amor ou Dependência Emocional?

Amor saudável tem presença, respeito, construção e reciprocidade. Já a dependência emocional costuma trazer ansiedade, medo, idealização, apego emocional e necessidade constante de aprovação.

Quando você está **viciada** nessa validação, qualquer demora para responder parece rejeição. Mas amor não deveria fazer você perder o chão toda vez que alguém demora para abrir o WhatsApp.

Além disso, autoestima no relacionamento importa. Quando existe falta de reciprocidade, você começa a negociar seus próprios limites apenas para manter a pessoa por perto. Ou seja, deixa de perguntar “isso me faz bem?” e passa a perguntar “o que faço para ele não ir embora?”.

Sinais de Que Você Está Viciada em Alguém

Alguns comportamentos mostram que aquela pessoa começou a ocupar espaço demais na sua rotina emocional. Você pode estar viciada quando percebe que quase tudo gira em torno da reação dela.

- Você espera mensagem como se fosse oxigênio.
- Seu humor muda conforme a reação da pessoa.
- Você aceita migalhas emocionais para não perder contato.
- Você promete se afastar, mas volta no primeiro sinal.

O sinal mais claro não é sentir saudade. Afinal, saudade faz parte. O alerta aparece quando você sente que não consegue funcionar direito sem receber uma resposta.

Por Que Ficamos Viciadas em Quem Nos Dá Pouco?



Existe um ciclo cruel nisso. A pessoa some, depois aparece. Esfria, depois oferece carinho. Ignora, depois manda mensagem. Sendo assim, seu cérebro começa a esperar pela próxima pequena recompensa.

É por isso que alguém pode ficar viciada justamente em quem oferece pouco. Carência, medo de abandono, baixa autoestima, histórico de relações instáveis e esperança de mudança podem reforçar esse padrão.

Além disso, a idealização distorce o que está acontecendo. Você não se relaciona apenas com o que a pessoa faz, mas também com aquilo que imagina que ela ainda poderá fazer. Quando o carinho vem em doses raras, ele parece mais valioso do que realmente é.

[Veja como o Pai Pedro une tradição e modernidade em suas trabalhos!](#)

O Perigo das Migalhas Emocionais

Migalhas emocionais parecem pequenas, mas viram tudo para quem está faminta de reciprocidade. Uma mensagem depois de dias, uma curtida inesperada, um elogio sem compromisso ou aquele clássico “estou com saudade” sem nenhuma atitude concreta podem manter você viciada na expectativa.

O mesmo vale para pedido de desculpa sem mudança e sumiço seguido de carinho. Parece reconectar, mas muitas vezes é apenas repetição.

Migalha emocional não alimenta amor. Alimenta dependência. E, em um relacionamento tóxico, isso pode fazer você permanecer meses esperando uma versão da pessoa que nunca chega.

Como Parar de Ser Viciada em Alguém

Para parar de correr atrás, você precisa reduzir os estímulos que mantêm o ciclo funcionando. Quem está viciada precisa recuperar autonomia emocional antes de tentar descobrir se ainda existe chance.

- Pare de procurar sinais nas redes sociais.
- Reduza contato e evite recaídas por impulso.
- Escreva o que sente, mas não envie.
- Tire essa pessoa do centro da sua rotina.

Sair desse ciclo não acontece com uma frase bonita sobre amor próprio. Acontece com repetição, limite, apoio e pequenas escolhas diárias. Portanto, não espere acordar indiferente amanhã. Construa distância suficiente para enxergar a relação sem a ansiedade no relacionamento comandando suas decisões.

[Saiba como lidar com homem que curte foto de outros!](#)

O Que Fazer Quando Bate a Abstinência Emocional?

A abstinência emocional aparece quando dá aquela vontade quase física de mandar mensagem, stalkear, reler conversa ou provocar alguma reação. Nesse momento, você pode se sentir viciada naquela sensação de contato, mesmo sabendo que provavelmente sofrerá depois.

Espere 24 horas antes de agir. Tome banho, caminhe, saia do aplicativo, escreva a mensagem sem enviar, releia uma lista dos fatos reais e mande um áudio para uma amiga confiável.

Pois a vontade passa. Mas uma mensagem enviada no impulso pode jogar você diretamente para o mesmo ciclo que estava tentando interromper.

[Descubra como namorar na era dos aplicativos!](#)

Conclusão: Estar Viciada em Alguém Não É Amor, É Sinal de Alerta



Em resumo, reconhecer que você está viciada nessa dinâmica não é motivo de vergonha. O problema seria continuar se machucando apenas para receber pequenas doses de atenção de alguém que nunca oferece presença inteira.

Talvez esse não seja um amor viciante. Talvez seja dependência disfarçada de esperança.

Então, se você quer descobrir como se libertar de alguém, comece olhando menos para os sinais de desinteresse dele e mais para aquilo que essa relação está fazendo com você.

Você não precisa se culpar por estar presa. Mas precisa começar a se escolher antes que a dependência consiga convencer você de que migalha é amor.

Se você quer saber mais sobre como o Selamento Espiritual pode transformar seu relacionamento e trazer a reconciliação verdadeira, [entre em contato com o Pai Pedro agora mesmo!](#)

E se você quiser acompanhar mais sobre o trabalho do Pai Pedro e aprender mais sobre o Selamento Espiritual e outras práticas espirituais, não deixe de seguir suas redes sociais. Acesse seu [Instagram](#), [Facebook](#), [YouTube](#) e [TikTok](#) para vídeos, dicas e depoimentos que vão te ajudar a entender como essa prática pode transformar sua vida amorosa. Fique por dentro de tudo e entre em contato para mais informações.

Gostou do conteúdo e quer compartilhar sua opinião ou tirar dúvidas sobre o **Selamento Espiritual**? Deixe seu comentário abaixo! Estamos aqui para ajudar e adoramos saber como podemos apoiá-lo em sua jornada de reconciliação.

Category

1. Relacionamento

Tags

1. Relacionamento
2. Selamento Espiritual
3. União amorosa

Date Created

17/08/2026

Author

zenivox-camilo-copywriter

default watermark