

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E SEUS IMPACTOS NA VIDA DO SUJEITO

*Flávia Elízia Martins*¹

*Sara Aparecida Almeida Campos*²

*Daniel Alexandre Gouvea Gomes*³

RESUMO

No decorrer dos anos, embora consideremos a evolução do ser humano, um tema que se encontra carente de pesquisas é a dependência emocional. Mesmo com tantas mudanças, ainda nos deparamos com situações complexas e sem respostas a respeito do tema, o que é preocupante, pois são ameaças para os indivíduos viverem sua autenticidade e subjetividade. O objetivo do presente artigo foi compreender a dependência emocional e seus impactos na vida do sujeito, visto que, o número cada vez mais significativo de pessoas com falta de controle emocional se apresenta no meio social. Para estudar tal tema foi importante pesquisar artigos e livros. A dependência emocional pode ser compreendida como um transtorno em que a pessoa necessita de outra pessoa para manter seu equilíbrio emocional. Dependendo de forma demasiada, perde sua identidade, desconhece seus valores e não toma decisões sozinha. Os impactos causados são vazio emocional, submissão, humilhação, insegurança, raiva, entre outros. A partir dos materiais lidos, os estudos apontam que a dependência emocional tem grande probabilidade de surgir na infância e causar sofrimento ao longo da vida. As necessidades não satisfeitas, a falta de afeto, atenção, mas também os excessos de cuidado fazem que o sujeito quando adulto procure se relacionar com pessoas parecidas com seus pais na maneira de demonstrar afeto. Essas pessoas escolhidas são sujeitos que vão repetir os mesmos padrões de comportamentos dos pais do dependente. É uma busca pelo zelo não recebido na infância. O adulto, dependente, procura a proteção que não usufruiu em seus relacionamentos interpessoais.

Palavras chave: Dependência emocional; dependência afetiva; amor e amor patológico.

ABSTRACT

Over the years, although we consider the evolution of human beings, a topic that has been lacking in research is emotional dependence. Even with so many changes, we are still faced with complex situations and no answers regarding the topic, which is worrying, as they are threats to individuals experiencing their authenticity and subjectivity. The objective of this article was to understand emotional dependence and its impacts on the subject's life, given that an increasingly significant number of people with a lack of emotional control appear in the social environment. To study this topic, it was important to research articles and books. Emotional dependence can be understood as a disorder in which a person needs another person to maintain their emotional balance. Depending too much, you lose your identity, are unaware of your values and don't make decisions alone. The impacts caused are emotional emptiness, submission, humiliation, insecurity, anger, among others. Based on the materials

¹Graduanda em Psicologia no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: martinsflavia@gmail.com

²Graduanda em Psicologia no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: saracamposst@gmail.com

³Doutor em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), professor no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: daniel.gomes@uniptan.edu.br

read, the studies indicate that dependence is very likely to appear in childhood and cause suffering throughout life. Unsatisfied needs, lack of affection, attention, but also excesses of care make the subject as an adult seek to relate to people similar to their parents in the way they show affection. These chosen people are individuals who will repeat the same behavior patterns as the addict's parents. It is a search for the zeal not received in childhood. The dependent adult seeks protection that he did not enjoy in his interpersonal relationships.

Key- words: Emotional dependence; affective relationships; love e pathological love.

INTRODUÇÃO

No decorrer da história, a sociedade vivenciou transformações em vários setores. Tais transformações – sejam no campo social, científico ou tecnológico – encontram-se intimamente relacionadas à capacidade de inovação e vivência do homem. Mas como associar tais transformações e evoluções ao fato de que, em pleno século XXI, mesmo com tanta modernização, o mundo ainda se depara com a temática da dependência emocional, impactos e sofrimentos causados na vida do sujeito.

Para compreendermos as causas da dependência emocional e seus impactos na vida do sujeito, é necessário destacar, em primeira instância, uma de suas definições conceituais. Segundo Bution e Wechesler (2016 *apud* Gomes, 2020) ela pode ser considerada por uma caracterização de um transtorno em que o sujeito precisa do outro de maneira desequilibrada afetivamente. De acordo com Moral e Sirvent (2018 *apud* Gomes, 2020) suas atitudes e escolhas são influenciadas e até decididas por outras pessoas, pelo fato do sujeito não se ver apto para resolver seus próprios problemas e nem estar sozinho, nos mais diversos momentos de sua vida.

A dependência emocional também pode ser definida como uma condição psicológica em que os indivíduos, de acordo com os autores Moral e Sirvent (2018) mantêm uma relação de submissão, tem dificuldade em decidir em suas relações, se sente culpado pelos acontecimentos do relacionamento e sua atenção e energia é toda voltada para o mesmo.

Essa condição pode ser desencadeada na infância, momento esse importante de construção da própria identidade e personalidade da criança. Para que a criança se torne uma pessoa independente emocionalmente, é necessário um lar seguro, de afeto e proteção, suas emoções precisam ser validadas e consideradas. Como Gomes (2020, p. 9) evidencia: “ter afeto e cuidado no decorrer da infância é fundamental para o indivíduo desenvolver-se de forma segura e protegida, [...] além da promoção de amor próprio, autoafirmação e senso de responsabilidade”. Também como ele mesmo menciona “[...] o modelo das relações

familiares vivenciadas na infância interferem no desenvolvimento da personalidade [...]” (p. 9).

Assim, são comuns que as pessoas sejam dependentes emocionais em diferentes áreas de suas vidas, como no trabalho, na família, nas amizades e nos relacionamentos amorosos e no presente artigo, foi destacada a dependência emocional em relacionamentos amorosos. Por isso é necessário compreender como a dependência emocional se desenvolve na vida do sujeito e como esse mesmo sujeito pode tomar consciência de sua dependência e escolher mudar sua condição de sofrimento e para chegar a tal compreensão foram necessários delimitar o objetivo geral e os objetivos específicos. O objetivo geral do trabalho foi compreender as causas da dependência emocional na vida do sujeito, como ela se desenvolve e quais aspectos podem nortear e ajudar na melhora da vida afetiva desse sujeito. Para isso foi realizada uma revisão de literatura sobre o tema. Com a pesquisa, o foco foi uma contribuição para melhor compreender e como enfrentar a dependência emocional. E para atingir esse objetivo foram necessários alguns objetivos específicos que nortearam a pesquisa, como investigar se a infância e fatos ocorridos têm relação com a dependência emocional desenvolvida; se traumas vividos na infância podem ser fatores desencadeadores da dependência e quais os impactos na vida desse sujeito; entender como dependência emocional afeta as relações afetivas e pesquisar possíveis estratégias de enfrentamento para ajudar esse sujeito em sofrimento.

Desse modo, entender a dependência emocional em todo o seu âmbito se faz complexo e amplamente significativo, podendo ela afetar as relações afetivas desse mesmo sujeito. A falta de autoconhecimento e de conhecimento desse transtorno, baixa variabilidade comportamental, baixa autoestima, negação (Mota, 2018 *apud* Gomes, 2020) podem potencializar a sua influência nessas relações.

O tema da dependência emocional e os impactos que são causados na vida do sujeito merece ser mais bem investigado para poder auxiliar em uma melhor compreensão de como ela pode ser desencadeado na infância e como esse padrão de comportamento se mantém durante a vida do sujeito. De acordo com Gomes (2020) existem estudos sobre o tema em destaque, porém ainda encontra-se sendo pouco aprofundado e negligenciado como objeto de investigação, e por ser um assunto de grande relevância por ser incidente na população precisa ser mais estudado.

A Construção do amor

Para entender a dependência emocional, como ela surge e seus impactos na vida do sujeito, é necessário em um primeiro momento buscar compreensão sobre o que é o amor que é subjetivo e uma construção social. Um tema muito estudado por cientistas, filósofos, músicos e escritores. Temática essa de vários filmes, séries, livros (como “Romeu e Julieta”, de Shakespeare), Mitos da Grécia como o Cupido, deus romano do amor chamado Eros. Segundo o dicionário online e perante a religião o amor é um “sentimento de devoção direcionado a alguém ou ente abstrato; devoção, adoração: amor aos preceitos da Igreja” (Ferreira, 2003).

Além disso, o amor é um tema muito aparente que envolve toda a cultura da sociedade e se encontra muito presente, perpassando a antiguidade até os dias atuais. Segundo o dicionário *on-line*, define-se como um “sentimento apaixonado por outra pessoa: sinto amor por você”, “sentimento afetivo”; afeição viva por afeto; o amor a Deus, ao próximo.

Também segundo Amaro (2016 *apud* Gomes, 2020) o amor na perspectiva psicológica é um “atributo da maturidade humana”. O autor Sternberg (1988 *apud* Bution; Wechsler, 2016, p.78) diz que “o amor é resultado de três elementos: intimidade, paixão e compromisso”. Na mesma esteira, Beck (1995 *apud* Mota, 2018, p. 5) define esse sentimento como uma “poderosa força que ajuda os parceiros a se apoiarem mutuamente, se fazerem felizes e formar uma família”.

À proporção temos o amor romântico: “O mito do amor romântico idealiza o outro, atribuindo a ele características inexistentes. O conceito sugere que, se você se apaixona por alguém, essa é a pessoa que vai suprir todas as suas necessidades” (Capanema, p. 19, 2020). O amor ideal perante a sociedade é aquele amor romântico de novela, das princesas da Disney, que a mulher cresce vendo e ouvindo como um amor atribuído idealizado, romântico, como se fosse um conto de fadas, uma princesa vivendo um amor ideal.

Portanto, a definição de amor é muito ampla, cada autor, escritor, músico, sujeito vai dar significado de uma forma. Por isso, não existe apenas um conceito certo, vai ser de acordo com o sentir, pois cada sujeito é único na sua expressão de amar e para cada pessoa este sentimento é sentido de forma subjetiva e singular.

Amor patológico

Na construção do significado do tema “amor patológico”, os fatores humanos são os mais prejudicados nesta questão, pois o amor e o sofrimento estão ligados em uma dicotomia distinta, por isso é difícil reconhecer o amor patológico, pois amar tem relação com o sofrimento e perante a sociedade é comum e passível de aceitação.

Além disso, a falta de amor e suas implicações é um tema muito estudado pela Psicologia, mas o excesso de amor, como surge, quais são seus impactos na vida do sujeito não é tão pesquisado (Mota, 2018). O sofrimento que a pessoa carrega nas suas relações, a sua dinâmica de se relacionar, e os parceiros que escolhe têm padrões de comportamentos semelhantes de seus pais o que para eles são familiares.

Ademais a forma de amar e transmitir esse amor são repetidos a partir do que seu meio familiar lhe ensinou, que amar é sofrer, quanto mais sofre mais está amando. “A mulher além de imaginar que só será amada se for necessária a alguém, ela também atribui o seu sofrimento ao fato de estar amando, pois era esse o sentimento de sua infância, o seu amor era medido pelo tanto que sofria por ele” (Lima, 2006 *apud* Mota, 2018). Pelos relatos dos autores, são nítidas como as pessoas em dependência medem o tanto que amam pelo tanto que sofrem por esse amor, isto é, quanto mais sofrimento mais amor. Segundo Norwood (1985):

Amar demasiado [...] significa, na realidade, ficar obcecada por um homem e chamar isso de amor, permitindo que tal sentimento controle suas emoções e boa parte do seu comportamento, mesmo percebendo que exerce influência negativa sobre sua saúde e bem-estar, e ainda assim achando-se incapaz de opor-se a ele. Significa medir a intensidade do seu amor pela quantidade de sofrimento (p. 21).

Também de acordo com Sophia *et al.* (2014 *apud* Mota, 2018) o amor patológico é como um comportamento disfuncional em que o sujeito prioriza e cuida de forma demasiada de seu parceiro esquecendo de seus próprios interesses e objetivos, tornando-se cada vez mais obsessiva (o) com sua (seu) amada (o). É como se fosse uma intoxicação química que anestesia a capacidade crítica do sujeito onde ele fica com a cognição afetada (Gomes, 2020).

Bem como Lorena (2014) descreve em seu artigo alguns sintomas que podem diagnosticar um amor patológico, são eles: abstinência que é causada pelo distanciamento da pessoa a qual se depende emocionalmente ou que se corre o risco de perder, manifestada em sintomas físicos como taquicardia, sudorese, insônia e outros; percepção de que está cuidando demasiadamente da pessoa amada com tentativas frustrantes de parar de se dedicar a pessoa; ciúme excessivo; abandono da vida pessoal para viver em função da vida do parceiro; dificuldade em mudar sua conduta diante desse desequilíbrio afetivo.

Em suma são por esses e outros motivos que falar de amor e atribuir a relação ao sofrimento é tão aceito pela sociedade, pois as pessoas fazem tudo pelo seu companheiro ou companheira, e é mais aceitável uma pessoa que sofre em um relacionamento do que uma que vive bem sucedida na sua carreira, sem filhos. E é por um desses motivos pelo qual é tão

difícil ser diagnosticada a dependência emocional como uma psicopatologia, o que acontece muitas vezes é que o sofrimento, a submissão, o ciúme são confundidos como “normais” da convivência. .

Desenvolvimento das relações afetivas

De acordo com Winnicot (1965/2001, p.37) “A família é um dado essencial de nossa civilização. O modo pelo qual organizamos nossas famílias demonstra na prática o que é a nossa cultura, assim como uma imagem do rosto é suficiente para retratar o indivíduo. A família nunca deixa de ser importante [...]”. A família é o primeiro contato social. E Winnicot (2008) vai dizer que as relações afetivas são desenvolvidas desde a mais tenra idade do ser humano, no seio da família, e também observa que um adulto sem problemas, saudável mental e emocionalmente deverá ter tido bons vínculos afetivos formados desde o seu nascimento. Para o autor, esses vínculos são extremamente importantes para que a criança possa se desenvolver emocionalmente saudável. Tais vínculos estabelecidos entre a criança e seu primeiro contato com a mãe. Contudo, a qualidade da formação desses vínculos irá depender dos cuidados que o bebê receberá de sua mãe cuidadora. Deste modo, a dependência emocional pode ser desencadeada na infância e um dos motivos é porque ela é pode ser desenvolvida a partir dos apegos emocionais. O tipo de comportamento de apego que é construído na vida adulta está relacionado aos vínculos afetivos criados na infância (Paim; Cardoso, 2019 *apud* Dias, 2022). De acordo com Bowlby (1990) a figura de apego é a (o) cuidador (o), mãe ou pai que a criança tem como fonte de segurança e conforto. Retomando os estudos de Bowlby, existem três tipos de apegos, o Apego Seguro, Apego Inseguro Resistente/Ambivalente e o Apego Inseguro/Evitativo. No apego Inseguro Resistente/Ambivalente quando coloca a criança no ambiente ela não explora de forma adequada, na ausência da figura de apego apresenta comportamentos desregulados e na presença da (o) cuidadora (o) ela não fica bem emocionalmente. Já no apego Inseguro/Evitativo ela explora o ambiente tranquilamente, a criança não tem a figura de apego como uma segurança, e quando a (o) cuidadora (o) retorna ela não a (o) procura, e por último o apego Seguro ao colocá-la no ambiente ela fica tranquilamente, tanto longe quanto perto da (o) cuidadora (o) fica bem emocionalmente e tem a figura de apego como base segura.

Do mesmo modo Sophia (2008) ao citar a teoria de Bowlby (1907- 1990) sobre os apegos, o apego que é vivenciado pelos dependentes afetivos é o Ansioso/Ambivalente, ele acontece quando os pais em certos momentos tiveram disponibilidades para seus filhos e em certas situações não, gerando incerteza e podendo provocar ansiedade de separação nos

relacionamentos quando adultos. As experiências geradas na infância que são dolorosas faz com que os indivíduos ao se tornarem adultos recriem essas situações parecidas para obter domínio sobre elas e de certa forma superar.

Enfim, compreende-se que a criança precisa de apoio afetivo dos pais ou responsáveis, mas às vezes isso não acontece, gerando assim adultos inseguros. O Apego Ansioso/Ambivalente é dado pelo apoio intermitente: que é quando os pais em momentos dão apoio e assistência aos filhos e em outras situações não. Esse fator faz com que as crianças quando adultas ao entrar em relacionamentos afetivos podem se sentir inseguras e ansiosas em suas relações.

Dependência emocional

A partir dos conceitos de amor e amor patológico, seguimos adiante e podemos fazer uma ponte com a dependência emocional. Este transtorno pode ser definido e conceituado de várias formas. Segundo a edição revisada do DSM-5-TR (APA, 2023, p. 768). O Transtorno de Personalidade Dependente consiste em “uma necessidade generalizada excessiva de ser cuidado que leva a comportamento submisso e apegado e ao medo da separação, começando no início da idade adulta e presente em uma variedade de contextos”, conforme indicado por cinco (ou mais) dos critérios a seguir:

Tem Dificuldade em tomar decisões cotidianas sem uma quantidade excessiva de conselhos e garantias de outros; precisa que outros assumam responsabilidade pela maior parte das áreas de sua vida; tem dificuldades em expressar desacordo com os outros por medo de perder apoio ou aprovação; apresenta dificuldades em iniciar projetos ou fazer coisas por conta própria (devido à falta de autoconfiança no julgamento ou habilidades, em vez de falta de motivação ou energia); faz esforços excessivos para obter apoio dos outros, a ponto de voluntariar-se para fazer coisas desagradáveis [...] (DSM-APA, 2023, p. 768).

Além disso, Moral e Sirvent (2018 *apud* Gomes, 2020 p.8) definem a dependência emocional como “um padrão crônico de exigências afetivas não satisfeitas, que visam ser alcançadas por meio de relações interpessoais representadas por um apego patológico”. Pode ser também conceituada por um transtorno aditivo onde o indivíduo precisa do outro sujeito para preservar sua estabilidade emocional (Gomes, 2020). De acordo com Beck (2017 *apud* Mota, 2018) o comportamento dependente vem do desenvolvimento e ativação de crenças

onde as pessoas temem ser abandonadas e adotam comportamentos muitas vezes inaceitáveis para evitar essas rupturas com seus parceiros.

Ademais, a dependência emocional é um transtorno caracterizado por depender de uma pessoa, de forma que seus valores, seus objetivos são deixados de lado e as decisões que precisam ser tomadas ficam para a (o) parceira (o) decidir. Quando estão longe da pessoa amada elas podem apresentar sintomas de abstinência como insônia, tensão muscular, taquicardia (Norwood, 1985) e com os mesmos sintomas de uma pessoa com dependência de psicoativos, pois a região do cérebro que liga a dependência de psicotrópicos é a mesma da dependência emocional. Também não podemos desconsiderar o meio social, que interfere e pode ser influente para fortalecer as relações afetivas doentias.

Do mesmo modo segundo Arntz (2015 *apud* Gomes, 2020), a dependência emocional pode ser dividida em emocional e funcional. A primeira é caracterizada como uma necessidade de cuidar do outro de forma demasiada e em excesso e a segunda a pessoa se sente desamparada e precisa de outro sujeito para cuidar de si e tomar decisões. Condutas como ser submissa, se sentir com um vazio emocional, tédio, baixa tolerâncias às frustrações, sentimentos de descontentamento, dentre outros são sintomas da dependência (Bution; Wechsler, 2016 *apud* Gomes, 2020).

A dependência emocional também pode ser conceituada como uma condição na qual o indivíduo se encontra associado a depender de pessoas ou coisas para se sentir relevante perante as situações que acontecem na vida cotidiana. E também o dependente busca ser amado, aprovado, querido por outra pessoa, respeitado, validado (Oliva, 2021).

Segundo os autores (Mellody, et al. Miller; Miller, 1992) o dependente emocional, por assim dizer, viciado em amar, sempre apresenta dois temores, o medo de ser abandonado, tolerando qualquer coisa para que isso não aconteça, e o medo da intimidade. Esse medo da intimidade deriva de uma experiência infantil de abandono físico, emocional ou ambos, pois não teve oportunidade de ser íntima com a pessoa que os abandonou para saber como ter essa intimidade de forma sadia. Esses dois temores causam uma dicotomia agonizante, já que o indivíduo almeja a convivência, mas não de forma benigna, assim escolhe um parceiro que também não seja capaz dessa ligação saudável. Por isso a necessidade exagerada do sujeito de cuidar, por causa do medo de ser abandonado e ficar sozinho.

Essa necessidade de cuidar e de ser cuidado pode vir da infância, mais exatamente na primeira infância. Se nessa etapa a criança não receber cuidado, amparo, carinho, afeto, ela poderá ser uma pessoa propensa a sofrer com a dependência emocional nas suas futuras relações quando adultas. Porém, se ela quando criança for cuidada, amparada, amada, tiver

suas emoções validadas e receber afeto de seus pais ou responsáveis, ela possivelmente crescerá com menor probabilidade de ser dependente emocional em suas relações afetivas. “Receber amor e cuidado durante a infância é imprescindível para o indivíduo desenvolver-se de modo seguro e protegido, isso é necessário para o desenvolvimento das atividades e relações futuras de forma satisfatória” (Sophia *et al.*, 2007 *apud* Mota, 2018).

Todavia, se na primeira infância a criança foi abusada, sofrer negligências e maus tratos, se não puder expressar suas emoções, sentimentos, não receber afeto dos pais é mais provável que ela se torne uma dependente emocional. É também na fase da primeira infância que acontece a individuação que é um processo da qual o indivíduo se separa emocionalmente de sua família e se torna independente (Gomes, 2020). Etapa caracterizada cuja criança precisa se desvincular da mãe, deixar a simbiose e é nesse período que precisa ter cuidado, para que o movimento seja o mais natural possível, pois quanto melhor for à diferenciação e mais saudável a separação melhor será para o desenvolvimento de maturidade e independência da criança (Gomes, 2020).

Para Norwood (2011) a dependência emocional se dá pela busca constante de afeto que a pessoa não recebeu de seus pais na infância, por isso, “quando nossas experiências na infância são bastante dolorosas, somos frequentemente compelidos a recriar situações o indivíduo é impulsionado a recriar situações parecidas em nossa vida, com o intuito de conseguir domínio sobre elas” (Norwood, p.29, 2011). Dessa forma, os dependentes procuram pessoas que são parecidas com seus pais na forma de afeto, pois elas buscam aquilo que é o mais familiar possível, muitas das vezes reproduzindo comportamentos apreendidos na infância. A forma como a criança será apegada em suas relações é de acordo com o apego que ela presenciou. A pessoa com dependência afetiva provavelmente vivenciou o apego Ansioso/Ambivalente que é quando os pais tiveram disponibilidades em alguns momentos e em outros não, fazendo com que a criança adquira essa incerteza perante o afeto que em momentos não receberá o que causa essa ansiedade de separação nas relações e prejudica a forma de se relacionar (Mota, 2018).

Além disso, outra questão que perpassa sobre a vida dos dependentes é que como eles não receberam afeto de sua família, não foram cuidados pelas mesmas, eles procuram desde cedo cuidar de outras pessoas e não cuidam de si mesmos (Norwood, 2011). Essa falta de cuidado, de afeto, carinho na infância que não foram satisfeitas cria a necessidade de busca por um relacionamento que proverá cuidado e afeto, mas não é isso que acontece, a pessoa com dependência afetiva procura parceiros inseguros e distantes que não vão prover zelo, ao

contrário são pessoas que necessitam ser amparadas e são esses sujeitos que os dependentes se relacionam (Sophia *et al.*, 2007 *apud* Mota, 2018).

Enfim, as pessoas com dependência emocional desenvolvem crenças de desamparo, crenças essas em que os sujeitos se sentem incapazes de dar conta de suas próprias responsabilidades e de decidir por si, sem ajuda de outras pessoas, o que faz com que elas desenvolvam comportamentos disfuncionais para tentar ter o amor do parceiro (Beck, *apud* Mota, 2018).

METODOLOGIA

O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão de literatura. A revisão de literatura é uma leitura de materiais em que se buscam as partes mais adequadas ao estudo, e visa identificar as publicações mais pertinentes para a pesquisa (Gil, 2008). Visa oferecer bases teóricas e/ou metodológicas à consecução do estudo (Correia e Sousa, 2018). E também segundo Gil (2002), a pesquisa é desenvolvida com base em material já elaborado e construído principalmente de livros e artigos científicos.

Através das citações dos autores podemos compreender que a revisão de literatura é uma pesquisa importante para analisar o que já foi pesquisado sobre o tema e é uma forma de rever a teoria. Foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca de dados (livros, sites de banco de dados, google acadêmico, scielo) e os critérios de exclusão e inclusão de tais conteúdos se deram pela seleção de informações que trouxeram veracidade ao nosso tema contribuindo assim para o alcance dos objetivos propostos. O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados entre 1992 até 2023. As palavras chaves: dependência emocional; dependência afetiva; amor e amor patológico.

Os artigos foram selecionados de maneira criteriosa com o intuito de separar os materiais necessários para compor nosso estudo. Primeiro foi feita a leitura dos títulos, em seguida foi analisado os resumos dos textos e também uma análise de artigos, os que não estavam de acordo com o propósito em estudo foram separados, um exemplo disso, textos abordando sobre a codependência, transtorno de personalidade borderline. Dos livros foram lidos os capítulos que remetiam ao tema, artigos e dissertações que estavam de acordo com a temática foram lidos na íntegra.

Essa análise de maneira cuidadosa e cautelosa fez com que tivéssemos contato com materiais importantes para nossa pesquisa e que aborda justamente nosso objetivo proposto aqui neste trabalho.

RESULTADOS

Compreender o desenvolvimento da dependência pode estar relacionado a diversos fatores, como a história de vida do indivíduo, traumas vividos e suas experiências no ambiente familiar e social, e na crença aprendida de que o mundo é perigoso e hostil. O resultado dessa funesta combinação (“Não sou capaz de ver por mim mesmo” e “O mundo é terrivelmente ameaçador”) faz a pessoa perceber se como indefesa, desamparada e solitária. O destino final é altamente previsível: sem autonomia, sem liberdade e, claro, com dependência (Riso, 1999).

Associados à dinâmica e o desenvolvimento da dependência emocional, itens fundamentais para o campo da psicologia, assim entendemos como a dependência se dá na vida do sujeito e como podem ser amenizados seus sintomas. As consequências dos traumas da infância, por exemplo, nos sugerem um fator desencadeante, no momento da diferenciação “momento de ficar só quando mais alguém está presente” (Winnicott, 1990, *apud* Gomes, 2020, p. 15) a criança está entre o primeiro e o terceiro ano de vida. É nessa fase que acontece o processo de diferenciação, com que ocorre a separação emocional da mãe, se não for uma cisão bem tranquila, a criança pode se tornar dependente da sua genitora e quando adulta vai buscar relacionamentos que também será dependente. Por isso, é de suma importância que esse processo de separação seja saudável para que a criança cresça independente. A falta de autoconhecimento, sentimento excessivo de solidão decorrente de um entendimento deturpado de afeto também são propensões da dependência.

O medo de rejeição, de errar, e de não ser aceito faz com que o indivíduo se sujeite a relacionamentos tóxicos e abusivos, uma vez que depende do outro para se sentir validado e amenizar esses sentimentos que o assombram e os tornam incapazes de perceberem a felicidade para além daquela relação ao qual ele é dependente. “Em razão da sua necessidade em preservar vínculos relevantes, o indivíduo é capaz de aguentar abusos e violências” (Gomes, p.18, 2020).

O indivíduo adoecido na relação não vê no outro uma companhia saudável e estável porque na sua busca por sanar sua necessidade emocional, só percebe no outro uma presença necessária que supra a sua carência e falta de amor. Muitas vezes a pessoa dependente fica ao lado de pessoas que consideram relevantes em suas vidas com medo de não ficarem sozinhas (Beck, 2017).

De acordo com Dias (2022) o modelo da constituição de família e a disponibilidade dos pais e seus laços vivenciados na infância interferem em uma proporção considerada no

desenvolvimento de vida do sujeito e do suprimento das necessidades bem como seus conceitos e valores. Consequentemente, irá nortear assim a forma como ele vivenciará suas relações futuras e se essas relações serão conduzidas de forma saudável ou não. Se um sujeito aprendeu na infância que amar e receber afeto são necessidades de sobrevivência e que o outro é seu objeto de vida, ele se apoiará de forma doentia e destruidora a essa pessoa e ou objeto, justificando assim sua dependência emocional.

Os traumas vividos pelos indivíduos enquanto crianças e as consequências que isso gera no decorrer de sua vida afetiva, mesmo sem que ele perceba, o leva a buscar em relacionamentos algo que amenize a dor vivida, as necessidades não satisfeitas, uma carência desenvolvida e um vazio que necessita de preenchimento e apego. Por isso, a importância de receber cuidado e afeto durante a infância para que as crianças se desenvolvam com segurança e proteção, o que pode refletir em um desempenho satisfatório das atividades e relações humanas futuras (Boscardin e Kristensen, p.519, 2011).

A dependência se dá pela busca excessiva de um cuidado que a criança não teve na sua infância, gerando assim adultos que procuram esse zelo nos relacionamentos interpessoais. As pessoas dependentes se interessam por sujeitos que têm padrões de comportamentos semelhantes à de seus pais ou responsáveis, buscando assim pessoas parecidas com seus pais ou cuidadores no modo de se comportar, sem perceber sobre essa repetição e busca por esse amparo. “As aprendizagens na fase inicial do desenvolvimento humano podem influenciar na vida adulta na busca de relacionamentos que ofereçam familiaridade. Dessa forma, nos relacionamentos afetivos adultos pode haver a repetição de padrões apreendidos nos primeiros anos de vida” (Boscardin e Kristensen, p. 519, 2011).

Conhecendo a dependência emocional e seus sintomas e aceitando que contempla algo sobre a vida afetiva do sujeito, baseados nas leituras, um novo paradigma pode ser construído como lemos abaixo:

Muitos pensam que o parceiro ideal vai nos completar finalmente nos tornando inteiros. Também acreditamos que esse amante ideal irá revelar o sentido da vida. Contudo, cada um de nós tem potencial para nos sentirmos inteiros e completos, a ponto de poder desenvolver nosso amor-próprio, autoproteção, autoconsciência, autocuidado e autocontenção (Mellody; et al. Miller, Miller, 1992, p.56).

Assim, aceitar sua própria identidade, assumir as redes de seus sentimentos e ações, se vendo como passível de cuidar de si mesmo pode levar o indivíduo a uma nova percepção e construção das relações afetivas.

Estratégias de enfrentamento

Segundo Beck (2022) a terapia cognitiva comportamental é um método estruturado, de curto prazo, orientado para o presente e dirigido para a resolução de problemas atuais, por meio da modificação do pensamento e do comportamento disfuncional. É uma teoria dentro da psicoterapia que entende a forma como o ser humano interpreta os acontecimentos, como aquilo que os afeta sem focar nos acontecimentos em si, e é a forma como cada pessoa vê, sente e pensa com relação a uma situação que causa desconforto, dor, incômodo, tristeza ou qualquer outra sensação negativa. E a TCC pode ajudar na melhora da qualidade de vida e bem-estar das pessoas com dependência afetiva.

Mas para a pessoa conseguir procurar ajuda, é necessário o rompimento com a (o) parceira (o). Com o distanciamento do parceiro, a falta do amado, o sofrimento gerado pode fazer com que a pessoa busque ajuda de uma psicoterapia, por exemplo. A psicoterapia interpessoal é a mais indicada e segundo Schramm (2015 apud Gomes, 2020) ela é estruturada em três etapas: compromisso terapêutico; associação da dependência com a situação interpessoal, verificando seus relacionamentos como foram construídos; e assim se estabelece os objetivos do tratamento. Os objetivos são: reconhecer a existência de um problema; desprender-se dos problemas dos demais; responder com ações e não com preocupação; centrar a energia em sua própria vida; assumir suas responsabilidades; e sair do ambiente familiar (Schramm, 2015 apud Mota, 2018).

E após os objetivos tem a etapa seguinte que de acordo com Schramm (2015 apud Mota, 2018) são: duelo; disputas pessoais; déficits interpessoais; e transição de papéis. Neste momento a (o) psicoterapeuta juntamente com o dependente vão analisar suas relações e fazer a elaboração, e também as vantagens e desvantagens das relações; disputas pessoais e entender suas expectativas não recíprocas e tentar formar novos vínculos; os déficits pessoais que estão muitas vezes ligados com problemas de isolamento social ou de insatisfação; e por último as transições de papéis que seriam explorar as possibilidades de um novo papel mais autônomo, de habilidades e saber de forma mais realista o que pode perder-se. Ao final da psicoterapia acontece a despedida da relação terapêutica que é uma fase de separação. Assim, é possível perceber a autonomia do paciente de partir e deixar partir.

Nesse sentido o paciente pode entender sua dependência, aceitar e tentar mudar, mas não é fácil, o sujeito pode ser deparar com recaídas que, segundo Beattie (2007 apud Gomes, 2020) são: as emoções se trancam, elas têm a sensação de que as emoções são impróprias; os comportamentos compulsivos como comer retornam; a imagem de vítima retoma; a autoestima cai; a negligência retorna; as loucuras retomam. A pessoa se depara com um misto de sentimentos como ansiedade, mágoa, se sente culpada, temor, entre outros.

De acordo com os autores Mellody *et al.* (1992) outros possíveis processos de recuperação são: ser atraído e atraente para pessoas sadias. Existem muitas pessoas sadias em nossa sociedade, mas os dependentes emocionais não as veem porque estão sempre ocupados com relacionamentos não saudáveis. Imersos em um caos emocional que não conseguem tornarem-se conscientes de si mesmos e de suas histórias afetivas, tendo olhos só para as pessoas adoecidas como eles mesmos. Deste modo, mudar a sua forma de ver o outro e como tentar atraí-lo pode trazer alívio e possibilidade de encontros mais sadios entre pessoas; permanecer não sexual é quando a pessoa encontra outra sexualmente atrativa, ainda que tenha bom potencial para relacionamento o autor do livro recomenda que esse relacionamento seja não sexual por um tempo, pois será um relacionamento de forma não familiar e provavelmente difícil. Isto porque o ex-dependente não tem nenhuma experiência em relacionamentos sadios, logo ele precisará de todas as suas faculdades mentais para estar alerta e tentar avaliar o que está acontecendo com ele e a outra pessoa. Já que estando envolvido em uma relação sexual torna - se difícil pensar claramente.

Assim, sabemos que não existe um fim para essa demanda da área emocional que abrange sua dependência e seus impactos na vida do sujeito, pois uma verdade científica absoluta e incontestável é inexistente no que se refere à subjetividade e sentimentos de uma pessoa. A temática é muito mais ampla e se apropria de um contexto muito complexo de vida. Buscar respostas e abordagens possíveis de trabalho que amenize os impactos e o sofrimento causado pela dependência emocional é um caminho seguro e passível de acertos.

CONCLUSÃO

Através da análise de materiais minuciosamente estudados, podemos deduzir que a dependência emocional pode ser conceituada como um distúrbio enraizado nas experiências da infância, e que inflige um considerável sofrimento, principalmente nas mulheres. As carências não satisfeitas durante a fase de crescimento, a ausência de afeição, atenção e afeto, conduzem a uma dinâmica onde, na vida adulta, o indivíduo tende a buscar parceiros que se assemelham a seus pais ou cuidadores, tanto em comportamento quanto na maneira de demonstrar afeto. Inconscientemente, essa busca visa preencher as lacunas deixadas pela infância, e inadvertidamente resulta em relacionamentos prejudiciais, frequentemente tóxicos, que perpetuam os mesmos padrões de comportamento dos progenitores. Nesse contexto, muitos sentimentos prejudiciais, como raiva, vazio emocional, angústia, tédio e frustração, florescem no interior da pessoa. Muitas vezes, o sujeito renuncia aos seus próprios valores, compromete sua dignidade e se rebaixa tudo em um esforço desesperado para evitar o

abandono. Além disso, a dependência emocional pode causar sintomas físicos e emocionais, incluindo insônia, compulsões alimentares, compras excessivas, ansiedade e taquicardia, que resultam de uma prolongada abstinência da pessoa amada. É por todas essas razões, e mais, que é crucial que aqueles que sofrem de dependência emocional busquem acompanhamento terapêutico. Um terapeuta especializado pode auxiliar esses indivíduos na compreensão do processo de formação da dependência, bem como nas raízes que a desencadearam. Nesse contexto, o profissional acompanha o paciente, ajudando-o a tomar consciência de sua dependência, a aceitá-la e, posteriormente, a escolher a mudança, visando à autonomia e independência. Dessa forma, contribui-se significativamente para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar do indivíduo.

Atualmente a dependência emocional está sendo um tema muito recorrente dos temas em estudos, mas percebe-se que é necessário continuar as pesquisas para cada vez mais ter teorias que poderão servir de base para o trabalho dos profissionais em seus consultórios, ajudando seus pacientes com intervenções eficazes que servirão para tratamentos com diagnósticos com transtorno de personalidade dependente, diagnóstico esse muito difícil, pois perpassa a cultura, sendo a dependência algo considerado “normal” perante a sociedade.

Com a pesquisa foi possível perceber que os fatos ocorridos na infância e os traumas vividos são desencadeadores da dependência. Como esse transtorno impacta a vida do sujeito e prejudica suas relações interpessoais, também foi percebido, e através do estudo foram constatadas possíveis intervenções que podem amenizar esse sofrimento. Dessa forma, o estudo perpassou desde a história da dependência, como ela é construída, vivenciada, os sofrimentos causados e possíveis intervenções que podem ser realizadas com pessoas dependentes afetivamente. A pessoa que vive a dependência sofre muito, pois ela se despersonaliza em função do outro, perdendo sua própria identidade, mas com a psicoterapia é possível uma percepção melhor da situação e mudanças podem ser feitas.

Limitações deste estudo incluem a necessidade de uma análise mais aprofundada das influências culturais e sociais que podem afetar a percepção da dependência emocional, bem como a sua manifestação e aceitação dentro da sociedade. Além disso, a pesquisa não explorou amplamente as possíveis variações de dependência emocional entre diferentes grupos demográficos, como gênero, idade e origem étnica, o que poderia fornecer *insights* valiosos para um entendimento mais completo desse fenômeno.

Para trabalhos futuros, é fundamental continuar a investigação sobre a dependência emocional, a fim de desenvolver teorias mais abrangentes e eficazes que possam servir como base para intervenções terapêuticas. Estudos adicionais podem se concentrar na diferenciação

da dependência emocional em diferentes contextos culturais, bem como na identificação de marcadores mais precisos para o diagnóstico do transtorno de personalidade dependente. Além disso, a pesquisa futura pode se aprofundar na avaliação da eficácia de diversas abordagens terapêuticas e estratégias de intervenção para pessoas afetadas pela dependência emocional, visando à promoção de mudanças significativas em suas vidas. Com esforços contínuos na pesquisa e na compreensão desse fenômeno complexo, podemos contribuir para o alívio do sofrimento das pessoas afetadas e para uma maior qualidade de vida, bem-estar e autonomia.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*/Judith S. Beck; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.

BUTION, Denise Catricala; WECHSLER, Amanda Muglia. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 77-101, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 mar. 2023.

BOWLBY, Jonh. **Formação e Rompimento dos Laços Afetivos**. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo: Editora Martins Fontes São Paulo, 2001.

CAPANEMA, Ana Eliza Silva. **Psicologia e Literatura na transição do amor ideal em um relacionamento tóxico**. 2020, p. Monografia de Conclusão de Curso – UNIFASIPE – Centro Universitário de Sinop. Disponível em: <<http://104.207.146.252:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/549/ANA%20ELIZA%20SILVA%20CAPANEMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 7 de Nov. de 2023.

CORREIA, Larissa Costa; SOUZA, Nadia Aparecida de . **Pesquisa Bibliográfica ou Revisão de Literatura: Traçando limites e ampliando compreensões**. UNICENTRO: Guarapuava-PR, 2010. Disponível em: <https://anais.unicentro.br/xixeaic/pdf/1262.pdf>. Acesso em: 10 de out. de 2023.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 9 de dez. de 2023.

DIAS, Antônia Grazianne Ferreira. **Dependência emocional: uma perspectiva cognitivo-comportamental a partir da teoria do apego e dos esquemas iniciais desadaptativos**. Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unichristus.edu.br/jspui/handle/123456789/1403>. Acesso 22 de mar. de 2023.

CRIPPA, José Alexandre de Souza (coord.). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM -5 -TR. 5, texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio Século XXI: O dicionário da língua portuguesa**. 2023. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/aurelio-2/>. Acesso em: 31 mar. 2023.

GIL, Antônio, Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Atlas, São Paulo, 4. ed. 2008.

GOMES, Vanessa Maria Meireles. **Impactos biopsicossociais da dependência emocional nos relacionamentos amorosos**. 2020. Disponível em: <https://repositorio.unicid.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2024/1/VANESSA%20MARIA%20MEIRELES%20GOMES.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2023.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katál**. Florianópolis, 2007, p. 37-45.

LORENA, Andrea. **Amor Patológico - Sintomas e Tratamento**. 2014. Editora literare books. Acesso em: 10 de out. de 2023

MELLODY, Pia; MILLER, Andrea; MILLER, Keith. **O vício de amar**. São Paulo: Editora Best Seller, 1992. Acesso em: 10 de out. de 2023.

MOTA, Giselle dos Anjos. **Dependência afetiva: quando amar é uma patologia – levantamento, intervenção e prevenção**. São Paulo: Universidade Paulista, 2018. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002547.pdf>. Acesso em: 01 maio. 2023.

NORWOOD, Robin. **Mulheres que amam demais**. Ed. Rocco. 1ª ed. 2011. Acesso em: 10 de out. de 2023.

OLIVA, Cliff. **Dependência emocional: O Guia completo**. Simplíssimo, 2021 Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=1TFREAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=%20comportamentos%20autodestrutivos%20a%20dependencia%20emocional&ots=nc_1ZvqnSS&sig=Yrn2TjcFGBfwhEWVkefhGNNuL4Q#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 10 de out. de 2023.

RISO, Walter. **Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável**. São Paulo: Planeta. 2021.

WINNICOTT, Donald Woods. **A criança e seu mundo**. Trad. Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Editora LCT, 2008.

WINNICOTT, Donald Woods. **A família e o desenvolvimento individual**. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. Editora UBU, 1965/2001. Disponível em: https://lotuspsicanalise.com.br/biblioteca/Donald_winnicott_%20familia_e_desenvolvimento_individual.pdf. Acesso em: 7 de nov. de 2023.