

CARTILHA

DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL

70 *Ufra*
anos

Cartilha com orientações sobre a dependência emocional.
Material elaborado em parceria com o Projeto de Extensão “Psicologando”.
Ouça o podcast com o tema Dependência Emocional.



Comissão de Elaboração do Documento:

Equipe de psicologia que atua na assistência estudantil da Universidade Federal Rural da
Amazônia - UFRA

Autoras/es:

Aneska Oliveira (Psicóloga – Campus Paragominas)

Cláudia Camilo (Psicóloga – Campus Parauapebas)

Hadassa Almeida (Psicóloga – Campus Capitão Poço)

Stephanie Corrêa (Psicóloga PROAES – Campus Belém)

Suzane Lima (Psicóloga – Campus Tomé Açu)

Thiago Costa (Psicólogo – Capanema)

Belém - PA
2021

Caros (as) discentes,

Nós, psicólogos da assistência estudantil, criamos este material para abordarmos sobre a dependência emocional. O que é, principais características, fatores envolvidos, gêneses do comportamento, comorbidades e as consequências para os envolvidos.

Esse material é um complemento do nosso podcast do mês de junho sobre Dependência Emocional. Além de compartilhar informações, gerar autoconhecimento, esse material, visa propiciar debates acerca de um tema tão importante para manter equilíbrio emocional e fortalecer os aspectos saudáveis nos relacionamentos afetivos.

Boa Leitura!!!

✚ O que é dependência emocional e quais as suas principais características?

Você já ouviu falar em **dependência emocional**? Ela é mais presente em nosso cotidiano do que imaginamos, muitas vezes vivemos relacionamentos de dependência e nem percebemos.

A dependência emocional, como qualquer dependência, **traz muitos prejuízos para o indivíduo, por isso, precisa ser identificada em uma**

relação. Ela é caracterizada “pela necessidade de estar em um relacionamento a fim de se atingir estabilidade emocional”, (BUTION; WECHSLER, 2016, p. 89).

É um padrão presente em indivíduos independentemente de gênero ou orientação sexual, pesquisas sobre essa questão não são conclusivas, mas apontam para uma tendência de **maior frequência em mulheres**, como lembram Bution e Wechsler (2016). A falta de mais estudos epidemiológicos dificulta essa mensuração. Questões culturais reforçam padrões de dependência e dificultam sua identificação.

Em nossa cultura ocorre desde muito cedo a apresentação da jovem indefesa que precisa de um homem para protegê-la, através das histórias infantis, esse movimento vai sendo reforçado e desenvolvido através dos anos, por meio de filmes, novelas, livros, revistas, etc. Apresentando um papel submisso e por vezes como sendo a responsável pela harmonia familiar.

Moral e Sirvent (2008) identificam a dependência emocional como “um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que buscam ser atendidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um **apego patológico**”.



**Principais
Características**

Comportamento de cuidado e atenção excessivo ao outro, renunciando a interesses antes valorizados;

Sinais e sintomas de abstinência quando o parceiro(a) está distante (insônia, taquicardia, tensão muscular);

O indivíduo costuma se queixar de falta de atenção do(a) parceiro(a) de forma recorrente;

Dificuldade de autocontrole;

Sentimento de raiva, mágoa e ressentimento;

Sentimentos de tristeza, solidão, desânimo e depressão.



**DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL É QUANDO
VOCÊ COLOCA UMA
PESSOA NO CENTRO DA
SUA VIDA DE UM JEITO
TÃO INTENSO, TE
FAZENDO ACREDITAR
QUE SEM ELA VOCÊ
NÃO PODE VIVER OU
SER FELIZ.**

SIGA | @epicamulher

✚ Fatores que podem estar relacionados a um padrão de dependência emocional

Nesse tópico abordaremos como a dependência emocional pode se apresentar em formatos de comportamentos que seguem determinados padrões e como esses podem ser repetidos ao longo da vida.

No geral, pessoas que amam demais vem de um lar desajustado em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas na infância (Buttison;Wechsler, 2016) e tentam suprir essa necessidade insatisfeita através de outra pessoa, tornando-se superatenciosas. E, como experimentaram por vezes essa falta de segurança na infância, tem uma necessidade desesperadora de controlar seus parceiros (as) e seus relacionamentos, por medo de serem abandonadas. Já estão habituadas à falta de amor em relacionamentos pessoais e sua autoestima está criticamente baixa, pois no fundo, não acreditam que mereçam ser felizes. Ao contrário, acreditam que devem conquistar o direito de desfrutar da vida. Estão muito mais em contato com o sonho de como o relacionamento poderia ser do que com a realidade da situação e algumas delas se tornam dependentes de drogas, álcool e/ou certos tipos de alimentos, principalmente doces.



Segundo Norwood (1998), esses distúrbios alimentares existem, pois, essas pessoas a se desligarem da realidade e se distanciarem do vazio emocional interno, funcionando como uma anestesia para os sentimentos. Sinais e sintomas de abstinência também são sentidos quando o parceiro está distante, como: insônia, tensão muscular e taquicardia. Não tem atração por parceiros gentis, estáveis, seguros e que estão interessados, acham que esses parceiros "agradáveis" são enfadonhos, pois com essas características, elas não se sentem confortáveis. O tipo de relacionamento que esses parceiros possivelmente ofereceriam, não lhes são familiares,

nem lhes proporcionaria a possibilidade de consertar acontecimentos passados e de vencer o que foi opressivo. É a química inconsciente de ganhar o amor perdido e retificar velhos erros que está por trás do se apaixonar para uma pessoa dependente afetiva.



Muitas pessoas imaginam que um comportamento de dependência afetiva se dá a partir de um relacionamento particular, num dado momento da vida, porém o modo cognitivo comportamental de funcionamento de um indivíduo se forma ao longo de toda uma história de vida, onde há vários fatores influenciadores envolvidos e que faz o indivíduo agir de forma que muitas vezes acarrete prejuízos para si próprio.



No caso da dependência afetiva, os principais fatores envolvidos na gênese do comportamento são:

Falta de autoconhecimento

Baixa variabilidade comportamental

Baixa autoestima

Negação

Influência Cultural

➤ **Falta de autoconhecimento**

Para controlar o comportamento, é necessário se autoconhecer. A consciência dos comportamentos e suas relações ambientais com suas causas (descrição das variáveis controladoras) permite ao sujeito exercer o autocontrole e a possibilidade de modificar os seus próprios comportamentos. No caso de pessoas dependentes afetivas, verifica-se a carência desse autoconhecimento, o que implica em inalteração do comportamento dependente e falta de perspectiva para modificar a situação.

➤ **Baixa variabilidade comportamental**

Quando somos capazes de variar nossos comportamentos nos permitimos a solução de problemas em vários aspectos da vida, sendo que a baixa ou até mesmo a ausência dessa variabilidade de comportamento acaba sendo determinante para relacionamentos dependentes. As pessoas que não aprenderam a diversificar os prazeres podem ter esse padrão de dependente mais presente (LIMA *apud* MOTA, 2021).

➤ **Baixa autoestima**

A autoestima é desenvolvida pelas contingências que os indivíduos encaram ao longo da vida que permitem o reforçamento positivo de algumas situações e experiências. Com isso a pessoa se permite: fortalecer os comportamentos desejados; produzir variabilidade comportamental; desenvolver comportamentos autônomos; além de produzir sentimentos bons, como: satisfação, bem-estar e alegria. O reconhecimento do outro não desenvolve dependência na pessoa que foi elogiada, mas sim, sentindo-se amada, ela aprende a amar a si mesma e a partir desse processo, se diferencia das outras pessoas e se torna independente (GUILHARDI *apud* MOTA, 2021).

➤ **Negação**

Algumas pessoas não são livres para expressar suas experiências, sentimentos e comportamentos dependendo de sua família, criação e por fim, precisam desempenhar um papel para se adaptar àquele modelo. Dessa forma, o indivíduo não desenvolve a capacidade de discernimento, mas sim aprende a ignorar as próprias percepções e sentimentos, além de fazer distorções cognitivas (maneiras erradas de processar uma informação/pensamentos irracionais), para assim se proteger do medo em relação ao próprio bem-estar.

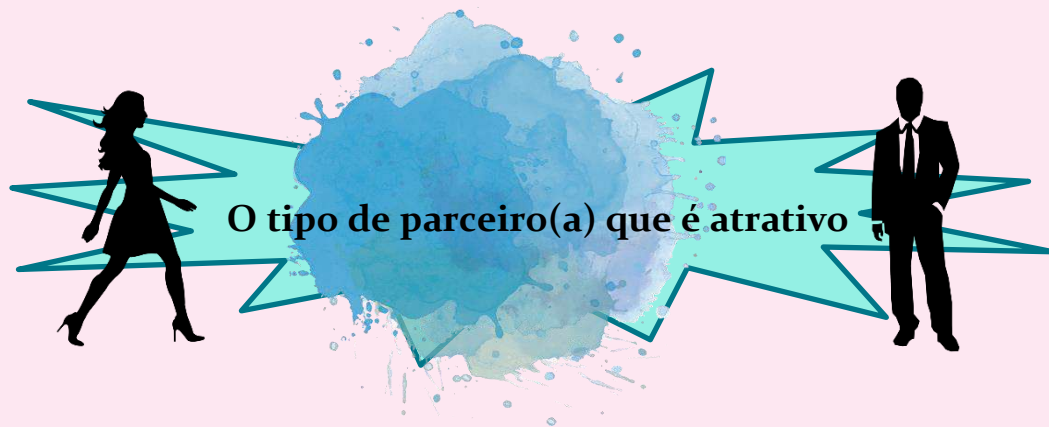
Isso influencia na dependência afetiva de duas formas, através da falta de capacidade em discernir o que é bom ou ruim para si própria e através da negação (recusa a reconhecer) da realidade do relacionamento (seja desculpando ou justificando a quantidade de amor recebido; minimizando os defeitos do parceiro e/ou da relação; não se conformando com a perda, etc.). Essas defesas tornam-se as maiores contribuintes para a manutenção da dor (NORWOOD, 1998).

➤ **Influência cultural**

Amar demais se distancia culturalmente dos demais vícios através do processo de aceitação da sociedade, embora também seja um vício, como as drogas e o álcool. Histórias de amor e sofrimento vêm sendo contadas há séculos, não são poucos os casos de sofrimentos e esforços sem medidas por amor, uma das obras mais conhecidas internacionalmente é a peça teatral “romeu e julieta” do escritor Willian Shakespeare que já sofreu inúmeras adaptações para livros, filmes, novelas, etc. Na literatura pode ser encontrada no romantismo, que em uma de suas gerações ficou marcada pelo excesso de sentimentalismo exacerbado, ultrarromantismo, pessimismo e fuga da realidade (MARINHO, 2021).

A sociedade absorveu esses conceitos ao longo do tempo e os encara de forma naturalizada (PALUDO *apud* MOTA, 2021), o que pode auxiliar na manutenção do padrão dependente afetivo, através do reforçamento social. Isto explica o porquê que, mesmo em meio a tantas mudanças sociais que aconteceram ao longo da história da humanidade e que proporcionaram no caso das mulheres, tantas conquistas, esse padrão da identidade feminina sofredora, a quem é essencial ter um parceiro para se dedicar e construir uma família, ainda tem tanta força e é alimentado pela sociedade. Sociedade esta, que inclusive atribui a esse padrão de identidade um julgamento maior de valor às mulheres que seguem esse comportamento, em detrimento das que não seguem, mesmo que estas sejam felizes e bem-sucedidas em outras áreas da vida.





Para a autora do livro “Mulheres que Amam Demais”, Norwood (1998), quanto mais dor vinda da infância existir, mais se haverá tendência a reestabelecer e tentar dominar essa dor na fase adulta. Por isso, nesse tipo de relacionamento, o sentimento de familiaridade funciona como uma química, que faz com que relacionamentos infelizes sejam experimentados novamente numa tentativa de torná-los controláveis e dominá-los.

A pessoa escolhida representa **simbolicamente** outras pessoas, na maioria dos casos, os pais (NORWOOD, 1998). Existem dois fatores operando nessa atração: 1 - a combinação fechadura-e-chave (configuração de relacionamento que reconhece como encaixável) dos padrões familiares dela com os dele; 2 - o impulso de recriar e superar padrões dolorosos do passado (NORWOOD, 1998). Sendo assim, enquanto a necessidade de reviver esse velho conflito existir, o dependente afetivo não conseguirá criar vínculos com parceiros saudáveis e amáveis.

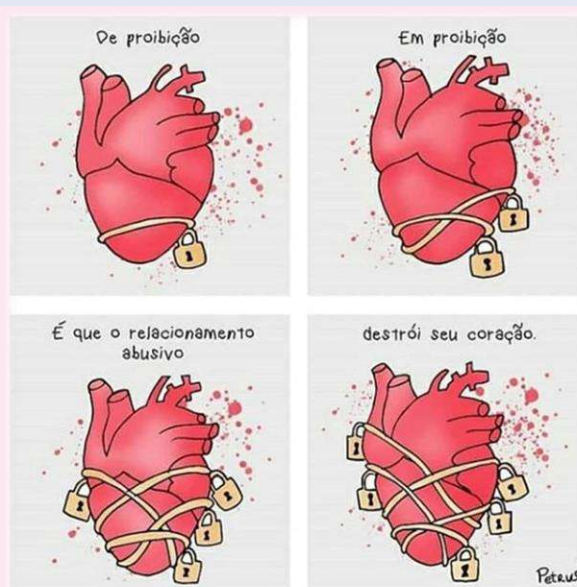
✚ Relação entre Dependência emocional e relacionamentos abusivos



Nos relacionamentos com dependência emocional alguns comportamentos autodestrutivos e comorbidades parecem fazer parte do quadro de dependência (Bution;Wechsler, 2016). Artz (2005 apud Bution;Wechsler, 2016) encontrou associações com somatizações, transtornos alimentares, transtornos ansiosos e depressão. Esses comportamentos ainda têm sido associados a tentativas de suicídio, eles “ocorreriam na tentativa de impedir o abandono por parte do parceiro, mostrando sua vulnerabilidade, impulsividade e baixa tolerância à frustração, características próprias dos dependentes emocionais” (Bornstein, 2012, pg. 87. 2005 apud Bution;Wechsler, 2016).

Quando falamos de dependência emocional, o assunto dos relacionamentos abusivos tem certo destaque, inclusive chegando ao entendimento que a dependência emocional seria fator de risco para violência (Bution e Wechsler 2016).

Uma **relação abusiva** é caracterizada por uma relação de poder e submissão de um parceiro para com o outro, apesar de ocorrer em diversas relações (familiares, trabalho, amizade), é comum observarmos com frequência um padrão de relacionamento abusivo nos relacionamentos amorosos. Vale ressaltar que a violência pode ocorrer em diversos aspectos, não só física como



machucados, empurrões, mas também a um **nível verbal, psicológico e patrimonial**, entretanto, essas violências "invisíveis", em geral, ocorrem de forma mais velada, fazendo com que seja mais difícil e tardia a identificação da situação pela vítima e pessoas do círculo íntimo do casal.

O trabalho de Bution e Wechsler (2016) encontrou na literatura uma tendência em homens com dependência emocional a desempenharem mais frequentemente o papel de abusadores, enquanto as mulheres tenderiam a desempe-

nhar o papel de vítimas. As características encontradas nos dependentes afetivos foram: serem mais possessivos, terem mais medo de serem abandonados, serem impulsivos e ciumentos. As autoras argumentam que quando os homens percebem algum perigo, real ou imaginário, eles poderiam se tornar mais agressivos e abusar de suas parceiras. É importante pontuar que o inverso também pode ser real.

✚ Como se fortalecer e desenvolver habilidades de autonomia emocional?



A quebra do ciclo de dor e sofrimento vivenciado por pessoas viciadas em relacionamentos envolve, entre outros aspectos, o fortalecimento e o desenvolvimento de autonomia emocional que se caracteriza pela capacidade de lidar de forma mais assertiva com as emoções, exigindo racionalização frente a demandas que geralmente são tratadas de forma imediata e automática na tentativa de evitar ou interromper qualquer forma de contato com emoções que geram desconforto. (Sophia *et al*, 2007)

Nesse sentido é necessário interromper distorções cognitivas que levam a respostas imediatas, sem racionalização em situações que envolvem emoções desconfortáveis. É importante entender que as emoções são transitórias e por mais desconfortantes que sejam não são um padrão fixo de sentir. Portanto, alguns recursos e estratégias podem contribuir no processo de recuperação de uma pessoa que sofre por amar demais.

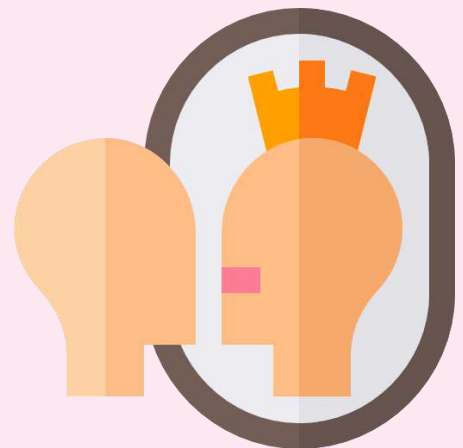


1) Autoconhecimento

Além de facilitar o processo de aceitação de sua condição de amar de modo patológico é através do autoconhecimento que serão alcançadas possibilidades de mudanças e vivências de relacionamentos saudáveis e gratificantes em oposição a todo sofrimento vivenciado ao longo da vida. Se autoconhecer possibilita a descoberta ou redescoberta de prazeres, desejos, projetos, gratificações e vivências afetivas que visem seu bem-estar e autorrealização. Desenvolver o autoconhecimento contribui para a descoberta de novas formas de lidar com sentimentos e emoções que na maioria das vezes, ao longo da história de vida, estiveram relacionados com sensações desagradáveis.

2) Autoestima

Trabalhar a autoestima de pessoas que sempre tiveram a ideia de que amar significa sofrer, é importante, pois, a necessidade de se sentir amada e não ter isso correspondido pode gerar uma sensação persistente de insuficiência e frustração. Muitas vezes com o apoio psicoterápico ou através de outros recursos é possível elevar a autoestima, para que a pessoa se aceite, se ame, imponha seus limites e aprenda que amar não significa sofrer.



3) Fortalecer a rede de apoio social

Muitas vezes a pessoa dependente emocional passa a viver uma vida em função do outro, abdicando de seus próprios hábitos e rotinas básicas, como ir à academia, sair com os amigos, visitar parentes, ter momentos de lazer e fazer coisas que lhe geravam bem-estar. Para fortalecer a rede de apoio, a inserção em um novo cenário é extremamente importante, pois, possibilita a aproximação dessa pessoa com temáticas e formas de se relacionar muitas vezes não vivenciadas ao longo de sua história de vida.



Possíveis redes de apoio:

- Grupos que tratem da temática de relacionamentos dependentes (ex. MADA).
- Familiares
- Amigos
- Profissionais de saúde
- Grupos que fortaleçam contatos sociais (academia, igreja, etc.)

✚ **Onde procurar ajuda e sugestões de filmes, livros e vídeos que abordem o tema**

Grupos de apoio:



Mada - Mulheres que Amam Demais Anônimas -

<https://grupomadabrasil.com.br/>

Hades - Homens que Amam Demais Anônimos -

<https://www.facebook.com/hadasnacional>

Hada - Homens que Amam Demais -

<https://homensqueamademais.wordpress.com/>



CoDA - Codependentes Anônimos -

<https://codabrasil.org.br/>

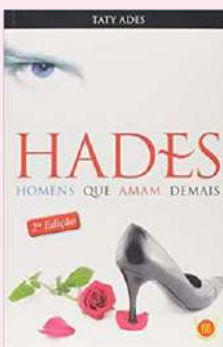
Livros:



Como lidar com o amor patológico – Eglacy Cristina Sofia



Mulheres que amam demais - Robin Norwood



Hades - Homens que Amam Demais - Taty Ades



Amor de Perdição – Camilo Castelo Branco

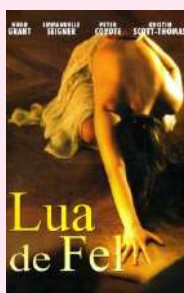
Filmes:



500 dias com ela



Closer - Perto demais



Lua de Fel

REFERÊNCIAS

ARRUDA, B. A **Dependência afetiva como fator de permanência em relacionamentos abusivos**. II Encontro Regional do NEIVA. (2017).

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. acessos em 18 jun. 2021.

MARINHO F. **Romantismo**. Brasil escola. Disponível em <https://brasilecola.uol.com.br/literatura/romantismo.htm>

MOTA, G. A.; MUGNOL, M. J. S. **Dependência afetiva: Quando amar é uma patologia – Levantamento, intervenção e prevenção**. Santos - SP. 2018. Disponível em <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002547.pdf>. Acesso em 16 jun 2021.

NORWOOD, R. Mulheres que amam demais. São Paulo: Siciliano, 1998.

SOPHIA, E. C.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Amor patológico: um novo transtorno psiquiátrico? Revista Brasileira de Psiquiatria, 29(1), 55-62. 2007.

SOUZA, L. T. Estudos interdisciplinar de violência na Amazônia. Organização Luanna Tomaz de Sousa. 1º ed. Curitiba, PR: CRV, 2014.