# CODEPENDÊNCIA AFETIVA: QUANDO O AMOR SE TORNA UM VÍCIO

Deise Cristina Cavalcanti da Rocha*

Rhayana Feitosa Borges Rodrigues**

Tábatha Bezerra Oliveira***

**RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo levantar reflexões a cerca da codependência afetiva como um impeditivo ao estabelecimento de relações amorosas saudáveis, visto que este tem se mostrado um tema cada vez mais comum nos consultórios psicoterápicos. Na busca de compreender este fenômeno específico, optou-se por utilizar o método descritivo a partir de uma revisão de literatura narrativa, utilizando como fontes de dados artigos científicos eletrônicos (Ppsic, Scielo, Psicologia.pt,Uniad), livros, revistas e jornais que abordem o tema. Dentro deste contexto, aborda-se um amor que vicia e faz adoecer. Os resultados encontrados indicaram que o fenômeno da codependencia se refere a uma síndrome emocional, digna de tratamento e que, apesar de ser uma terminologia relativamente nova, o fenômeno é conhecido há anos e aflige inúmeros relacionamentos disfuncionais, baseados, fundamentalmente, em precisar controlar o outro.

**Palavras-chave:** Codependência Afetiva. Amor. Vício.

O presente estudo, a partir de uma revisão de literatura narrativa, utilizando como fontes de dados artigos científicos de bases de dados eletrônicas (Pepsic, Scielo, Psicologia. pt, Uniad) e livros que abordem o tema, tem como objetivo apresentar reflexões sobre a dependência com foco na forma afetiva - a droga do amor -. Dentro deste contexto, aborda-se um amor que vicia e faz adoecer.

Apesar da grande incidência de queixas e surgimento frequente do termo em settings terapêuticos, ainda não há um consenso acerca da codependência. Esta não é enquadrada como transtorno, podendo ser um estado ou reação emocional frente a relacionamentos

* Psicóloga, Especialista em Planejamento e Gestão Organizacional pela Universidade de Pernambuco.
** Psicóloga, Especialista em Psicologia Hospitalar pela Faculdade Pernambucana de Saúde.
***Psicóloga, Especialista em Terapia de Família e Casal pela Universidade Federal de Pernambuco e Mestranda em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde.

disfuncionais. Contudo, para além da classificação e do consenso científico, a codependência gera sentimentos conflitantes (BEATTIE, 2012).

A autora assinala a importância do autoconhecimento e da responsabilização durante o processo de recuperação, colocando o autocuidado como fonte reparadora e primordial, apontando que a codependência é um ciclo de autodestruição e esfacelamento de relações afetivas. Sentimentos de negligência e derrota em relação a si e ao parceiro retroalimentam comportamentos codependentes, causando dor e sofrimento aos envolvidos (BEATTIE, 2012).

Segundo Norwood (1985): "A codependência é a dificuldade de estabelecer relacionamentos saudáveis com os outros e principalmente consigo mesmo". Esta problemática é motivo de sofrimento e encontra-se disfarçado nos amores ditos avassaladores. As pessoas que neste quadro se encontram submetem-se a qualquer coisa em nome do outro. O parceiro torna-se o único motivo para viver.

A partir da revisão bibliográfica, observou-se que estudar a dependência afetiva remete a pensar a respeito da forma como se ama e como se introjeta o amor recebido. Segundo Riso (2010) "metade das consultas dos especialistas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal". Assim, pode-se dizer que os problemas no relacionamento afetivos estão cada vez mais presentes nos consultórios de psicólogos e psiquiatras. O dependente do amor procura a imersão absoluta na relação romântica, seja ela real ou imaginária (Lino, 2009). O que justifica a escolha do tema para esta pesquisa.

Poemas, músicas, poesias incentivam e até mostram como certo um amor avassalador, que tira todo o chão e faz loucuras. Dessa forma, as pessoas o usam como modelo de ideal. "Superestimamos as vantagens do amor e minimizamos as desvantagens. Vivemos com a dependência afetiva à nossa volta, a aceitamos, a permitimos e patrocinamos" (RISO, 2010).

Este trabalho pretende contribuir para ampliar a perspectiva acerca do que pode ser feito para enriquecer o conhecimento do tema para uma prática psicoterapêutica adequada.

## 1 MÉTODO

Tendo por finalidade expor características e reflexões a cerca da dependência com foco na forma afetiva, o presente estudo se caracteriza como descritivo, empregando a metodologia da pesquisa bibliográfica a partir de uma revisão de literatura narrativa, utilizando como fontes de dados artigos científicos eletrônicos (Ppsic, Scielo,

Psicologia.pt,Uniad), livros, revistas e jornais que abordem o tema. Dentro deste contexto, aborda-se um amor que vicia e faz adoecer.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA-

### 2.1 Conceito e Histórico da Codependência Afetiva

O termo codependência ainda não foi incluído no Manual diagnóstico e estatístico dos transtornos mentais (DSM-IV) (FAUR,2012). O termo dependência se refere ao grau que um indivíduo se apoia e confia em outro para a sua existência e, portanto, possui uma referencia disfuncional (RODRIGUES, CHALHUB; 2009). O termo codependência desenvolveu-se (concomitantemente aos Alcoólicos Anônimos – AA) em 1940 com o estudo sobre família e dependência (FERREIRA e TANAJURA; 2012). O mesmo era utilizado para classificar os integrantes da família de um alcoólico que sofria as consequências do alcoolismo (BEATTIE, 2010). Isto porque os integrantes da família tinham a vida afetada pela preocupação e sensação de impotência. O que chamava a atenção é que as pessoas que haviam escolhido como parceiro um alcoólatra, tinham um perfil similar e suas condutas na relação eram bem características funcionando como salvadoras (FAUR, 2012).

> “A palavra codependência apareceu na área de terapia no fim da década de 70. Embora várias pessoas possam reivindicar isso, a palavra despontou simultaneamente em vários centros de tratamento de Minnesota, de acordo com informações da clínica psicológica Sondra Smalley, um expoente no campo da codependência.” (BETTIE, 2010).

Em 1970, no entanto, com a ampliação do conceito de dependência e o desenvolvimento das abordagens sistêmicas, as definições de codependência também se propagaram, e passou a relacionar-se com a dinâmica das relações interpessoais disfuncionais que comprometem os processos de dinâmica e diferenciação familiar. O termo passou a não se resumir a co-alcoolicos, estendendo-se para as pessoas que vivem um relacionamento doentio e dependente. Nestes casos, o relacionamento passa a ser à base de toda a sua vida, criando a dependência. A intensidade vira doença e necessidade. (BEATTIE, 2010; FERREIRA E TANAJURA, 2012).

O outro precisa existir para que desta forma, o codependente viva e seja feliz. A necessidade de controle ‘e central em todos os aspectos da vida do codependente e com isso torna-se obcecado por controlar o comportamento da outra pessoa. Cada indivíduo codependente apresenta uma experiência diferente e única, originada de sua convivência com

as pessoas e de sua personalidade, porém, um ponto incomum aparece em todas as histórias – a influência dos outros sobre o comportamento do codependente e a maneira como este tenta influenciar os outros. (CARVALHO; NEGREIROS, 2011; FERREIRA E TANAJURA, 2012)

A codependência é um padrão de vínculo disfuncional que se transfere para a maioria dos vínculos (FAUR, 2012). Norwood (1985) que trabalha com codependência a define como a dificuldade de estabelecer relacionamentos com os outros e consigo mesmo. Neste processo o desejo do outro ‘e colocado em primeiro plano e torna-se mais importante do que os próprios desejos. Carvalho e Negreiros (2011) contribuem ao relatar que o codependente tem a percepção de si através da opinião do outro, desta forma ele não é capaz de perceber seus sentimentos, quando estes se referem a própria pessoa. Verifica-se que o que importa para quem está nesse sofrimento é como satisfazer o outro e não como se satisfazer. O codependente deixa de se escutar, de perceber o que quer em detrimento do outro que ama. O dependente afetivo só existe através da existência do outro que é razão da sua vida. Outro aspecto relevante é que o codependente têm hábitos e comportamentos autodestrutivos, que os mantêm presos a relacionamentos não gratificantes e o impedem de encontrar a felicidade na pessoa mais importante na sua vida: ele mesmo.

Faur (2012) chama a relação citada acima de vínculo dependente devido às semelhanças que possuem com a dinâmica de outras drogas onde se remete invariavelmente à dependência. Existem relações tão tóxicas quanto usar uma droga onde existe dor e sofrimento e das quais não se pode sair, apesar do estrago que causam. O que caracteriza o vício é exatamente o surgimento de uma sensação de dor intensa e difícil de ser controlada que sentimos quando o objeto de dependência nos falta (GICOVATE, 2006). No que se refere a isto, Faur (2012) cita que o vício tem a finalidade, sem dúvida perigosa de transitar pela dor quando ela fica insuportável. Os mesmos produzem gratificação imediata e proporcionam um alívio efêmero que reforça uma sensação ilusória de bem estar, sendo por isso o comportamento repetido várias vezes. No que se refere a isto France ressalta que todo vício é um processo compulsivo com o propósito de distrair a pessoa e afastá-la de uma realidade intolerável que tem a capacidade de mascarar a dor tornando-se a mais alta urgência na vida da pessoa. Rodrigues e Calhub (2009) assinalam que o vício afetivo tem as características de qualquer outra adicção, mas com certas peculiaridades que ainda precisam ser estudadas mais a fundo. Assim, não há campanhas de prevenção primária ou secundária, nem tratamento muito sistematizados contra o mal do amor. (RODRIGUES, CALHUB; 2009)

Norwood (1985) ressalta ainda a dependência afetiva como um distúrbio que afeta mulheres e homens no mundo. As mulheres são conhecidas como “mulheres (homens) que

amam demais”. Na codependência o desejo do outro ‘e colocado em primeiro plano e torna-se mais importante do que os próprios desejos. As pessoas deixam de se escutar, de perceber o que querem em detrimento da outra. Assim, o outro ‘e sempre mais importante do que si mesmo. Neste contexto amar demais não quer dizer amar demasiados homens ou apaixonar-se demasiado frequentemente, nem ter um profundo amor genuíno por outrem. “Depender da pessoa que se ama ‘e uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o autorrespeito e a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente” (RISO, 1951). Quando a relação põe em risco o bem-estar emocional e até, talvez, a saúde física e a segurança, o individuo está sem dúvida a amar demais. (NORWOOD, 1985)

Shopia (2009) denomina a codependencia como amor patológico caracterizado pelo comportamento repetitivo e descontrolado ao prestar cuidados ao parceiro com sentimentos de perda de liberdade. Os amantes obsessivos acreditam que a sua pessoa mágica sozinha pode fazê-los felizes e satisfeitos, pode resolver todos os seus problemas e assim faze-los se sentir mais amados (FORWARD E BUCK; 1993). Os integrantes sentem-se vazios e cansados, mas não conseguem perceber o padrão disfuncional da relação que estão envolvidos.

> “Quando a dependência está presente, entregar-se mais do que um ato de carinho desinteressado e generoso, ‘e uma forma de capitulação, uma rendição conduzida pelo medo com a finalidade de preservar as coisas boas que a relação oferece.” (RISO, 2010).

Na dependência o vínculo afetivo é simbiótico, ou seja, uma pessoa vive em função da outra. Matarazzo (2003) define este vínculo como aquele onde o nós predomina sobre o eu. Assim, as fronteiras do eu não são muito claras, há uma dissolução de um outro e assim o resto do mundo passa a não existir. Nesses relacionamentos simbióticos o outro espera que o cônjuge seja capaz de satisfazê-lo, nutri-lo e compensa-lo por todas as suas perdas. “Eu tenho enormes vazios dentro de mim e escolho você como o meu salvador, alguém que vai compensar todos os danos que a vida me causou”. (MATARAZZO, 1993) A dependência caracteriza-se patológica não só quando nos tira do nível da normalidade, mas também, e principalmente, quando traz sofrimento (DANTAS; 2007).

Juntamente com o sentimento de pertencimento viria o medo de perder, ansiedade de separação e uma ilusão de permanência, tudo isso procurando não ficar só. (RODRIGUES; CHALHUB, 2009). Quando se está em um vínculo dependente, a percepção de ameaça de perde é permanente e todo movimento do outro é percebido como abandono, desprezo ou desamor (FAUR, 2012). “O amor patológico seria caracterizado pelo comportamento de

prestar cuidados e atenção ao parceiro, de maneira repetitiva e desprovida de controle em um relacionamento amoroso" (RODRIGUES, CHALHUB; 2009). Neste contexto, Baroncelli (2011) destaca que alguns indivíduos buscam num controle ciumento da relação uma resposta possível. Com isso, deixa de haver individualidade, liberdade e diferença na relação, ou, pelo menos, tenta-se ignorar que haja, na medida em que se tenta fazer de si uma sombra do outro. "Constrói-se, dessa forma, uma relação em que não se 'e mais ninguém sozinho, em que se 'e dependente e indissoluvelmente ligado ao outro, numa oposição clara 'a liberdade e fluidez que marca a experiência amorosa contemporânea." (BARONCELLI, 2011).

> "Quando a insegurança sobe a bordo, perde-se a confiança, a ponderação e a estabilidade da navegação. 'A deriva, a frágil balsa do relacionamento oscila entre as duas rochas nas quais muitas parceiras se esbarram: a submissão e o poder absolutos, a aceitação humilde e a conquista arrogante, destruindo a própria autonomia e sufocando a do parceiro." (BAUMAN, 2004).

Shopia (2008) destaca dentre tantos objetos e finalidades possíveis ao amor um ponto em comum nessa tendência a se unir ao outro: o desejo de possuir o outro de modo contínuo e/ou de formar um todo com ele. Nesta relação, polariza-se: deixa de haver individualidade, liberdade e diferença na relação, ou, pelo menos, tenta-se ignorar que haja, na medida em que se tenta fazer de si uma sombra do outro. Busca-se, como ressalta Baroncelli (2011) saber onde o parceiro está, com quem e como, conhecer sobre o seu passado, investigar o seu presente e controlar o seu futuro.

Mellody (1995) cita que os codependentes possuem dificuldades em vivenciar níveis adequados de autoestima, estabelecer limites funcionais, admitir e expressar a própria realidade, tomar conta de suas necessidade e desejos adultos, experimentar e expressar moderadamente sua realidade. Lima (2006) ressalta que o "amor patológico" aparece quando os envolvidos buscam o afeto, mas estão fixados em formas doentias de funcionamento. 'A dependência em relacionamentos amorosos implica' uma ameaça perturbadora diante do afastamento do outro (LIMA, 2006). Carvalho e Negreiros (2009) verificaram que o comportamento codependente pode comprometer o desenvolvimento humano e favorecer o surgimento de doenças.

## 2.2 Mulheres que Amam Demais

A dependência afetiva atinge todos os sexos, embora a psicóloga e terapeuta familiar Robin Norwood (1985) acredite que as mulheres são as mais afetadas. Trata-se da herança do amor romântico e assim como a sociedade atribui à mulher todos os assuntos relacionados ao

amor, “amar demais” aparece como um fenômeno tipicamente feminino (LIMA, 2006). No que se refere a isto Faur (2012) destaca que a grande maioria que se dedicam a profissões assistenciais é mulher já que elas são as que cuidam e ensinam, mas, provavelmente as que não aprenderam a cuidar de si mesmas. “Não que esse padrão não possa se manifestar em homens, mas o próprio papel que a mulher ocupa junto à sociedade e desde cedo junto à sua família, contribui para um comportamento obsessivo junto às suas parcerias” (LIMA, 2006). Desde sempre, o papel da mulher foi atribuído ao de resgatadoras e cuidadoras (FAUR, 2012).

Faur (2012) afirma que a demanda das mulheres não é por sexo, mas por amor, desta forma, elas precisam amar e serem amadas. Segundo website próprio foi criado o grupo MADA (mulheres que amam demais) a partir do livro *Mulheres que amam demais* escrito por Robin Norwood em 1985 a partir de sua própria experiência e de seu trabalho com mulheres envolvidas com dependentes químicos. A primeira reunião do Grupo MADA em São Paulo foi realizada em 16 de abril de 1994. O grupo MADA (mulheres que amam demais) é um programa de recuperação para mulheres que tem como objetivo primordial se recuperar da dependência de relacionamentos destrutivos, aprendendo a se relacionar de forma saudável consigo mesma e com os outros (LIMA,2006).

Norwood (1985) percebeu em sua experiência e estudo um padrão de comportamento comum nas mulheres as quais denominou “mulheres que amam demais”. No livro citado acima, a autora explica as formas como se apresentam o padrão obsessivo de dependência no relacionamento que denomina “amar demais’”. No Brasil, o primeiro grupo MADA foi criado em São Paulo funcionando através da partilha de experiência de mulheres que acreditam que a dependência de relacionamentos afeta profundamente as suas vidas (LIMA, 2006). Lima (2006) cita ainda que o objetivo do grupo não é oferecer ou fazer nenhum tipo de julgamento, mas ser possível fazer com que as integrantes se espelhem nas vivencias uma das outras, dando depoimento sobre si mesmo, sua forma de se relacionar e sobre sua recuperação.

Outro aspecto relevante é que o trabalho terapêutico em grupo voltado para o codependente trabalha com o objetivo de discutir as vivências de cada membro além de sua relação com o “outro” e debater a situação em que vivem (CARVALHO; NEGREIROS, 2009). Carvalho e Negreiros (2009) ressaltam ainda que neste trabalho o codependente e o “outro” começam a desenvolver estratégias de convivência com a situação desenvolvida no ambiente que estão inseridos.

Uma mulher que ama demasiado está habituada a características e comportamentos negativos e sentir-se-á mais confortável com eles que com seus opostos até se empenhar a fundo para se modificar (NORWOOD, 1985). “Quando amar significa sofrer estamos amando demais” (NORWOOD, 1985). Giddens (1993) afirma que as mulheres codependentes são

protetoras e sentem necessidade de cuidar dos outros de forma quase inconsciente. Norwood (1985) ressalta que apesar de todo o sofrimento que o relacionamento acarreta a mulher não consegue abandona-lo nem olhar para o quanto o mesmo lhe faz mal.

> "Na mitologia romana, cupido, deus do amor, é representado como um menino travesso e irresponsável. Alguns o representam como cego surdo e mudo, armado de um arco e uma alijava com duas flechas, uma das quais atira naquele que ficará irresistivelmente apaixonado. A outra, com ponta de chumbo, provocará a indiferença ou o rechaço amoroso. Dizem que Cupido crescia na companhia do seu irmão gêmeo Anteros, deus do amor correspondido ou deus da paixão. Ou seja, o Amor crescia junto com a paixão e transforma-se num jovem esbelto e belo. Quando não estavam juntos, Cupido voltava a ser criança." (FAUR, 2012).

## 2.3 Amor X Dependência

Muitas vezes, o amor alia-se ao sofrimento, ou seja, é preciso sofrer para amar. Um exemplo disto encontra-se na citação de Forward e Buck (1993) a respeito do amor. O cinema, a televisão, as propagandas, as canções populares, tudo isto conspira para nos persuadir de que o amor não é verdadeiro a menos que nos consuma por inteiro. (FORWARD e BUCK, 1993).

> Em vários momentos da história, o amor foi considerado uma ameaça a sobrevivência da espécie humana. Do fim do Renascimento ao século XVIII, era tido como doença – uma infecção contraída pelos olhos, que se instalava no coração, escravizava o cérebro e poderia levar à morte (BERGAMO, Revista Veja, Ed 1908 – ano 38, n23, 2005).

Os românticos do século XIX pensavam como ideal do amor o desejo de união entre duas almas com semelhanças espirituais iguais (BRANDEN,1998). Era importante encontrar o "companheiro ideal", escolher a pessoa apropriada e elevá-la à condição de "sagrada" e amar significaria o desejo de fusão com esta pessoa, anulando qualquer diferença (LIMA,2006). "o 'outro' externo viria preencher um espaço preparado pelo 'outro' interno; a entrega ao objeto amoroso e também a despossessão consciente de si em favor da própria paixão" (VENEU, 1994). Mas ao mesmo tempo em que o amor era elevado à condição de libertador e fonte de toda felicidade e êxtase, o culto da imagem da pessoa amada longe estava de oferecer serenidade, isto porque a crença amorosa, assim como outras emoções, envolvia decepções, frustrações e sofrimentos, que eram suportáveis ao serem vividos como testes de consistência sentimental (LIMA, 2006)

Norwood (1985) considera que aqueles que sofrem da codependência confundem amor com dependência e o amar vira a única razão pela qual merece viver e o ser amado o único responsável pela felicidade. As pessoas, em relação a isto, aprenderiam desde cedo a

construir modelos em que a profundidade do amor pode ser medida pelo sofrimento que ele provoca.

Dos tempos do amor cortês em diante, temos associado o amor ao sofrimento desta forma, o outro é tão desejado que chega a doer. (FAUR, 2012) Das canções populares à ópera, da literatura clássica aos romances de Arlequim, das telenovelas aos filmes, as pessoas estão rodeadas de exemplos incontáveis de relações imaturas que são embelezadas (NORWOOD, 1985). O cinema, a televisão, as propagandas, as canções populares, tudo isto conspira para nos persuadir de que o amor não é o verdadeiro a menos que nos consuma por inteiro (FORWARD e Buck, 1993). No que se refere à dependência, Faur (2012) ressalta que no vício em amor, a substância, a droga não é o verdadeiro amor, mas o desejo ou a ânsia de ser amado, a sensação de ser tudo para o outro.

Diante disso, Bergamo (2005) afirma que o amor apaixonado faz o coração bater mais rápido, a pressão arterial subir, as pupilas dilatarem e a temperatura variar bruscamente, o estomago apertar e as mãos tremerem. A paixão, assim como uma intoxicação química anestesia a capacidade crítica desta forma, trata-se de um período de confusão na qual as funções do pensamento, atenção e o juízo ficam alterados (FAUR,2012). Forward e Buck (1993) afirma que é comum o desenvolvimento de ciúme obsessivo na relação dependente. Contudo, para os autores, o ciúme obsessivo não é sinal de amor. “Há uma falsa ideia de que o ciúme é amor, na verdade, o ciúme é fruto de uma enorme insegurança.” (MATARAZZO, 2003). Padrões repetitivos de perguntas, acusações e suspeitas existentes na dependência confundem o amor à obsessão e evitam o desenvolvimento de confiança e intimidade e um relacionamento verdadeiramente amoroso (MATARAZZO, 2003). Como um anorexígeno, a paixão tira o apetite e o sono, leva a condutas estranhas e faz as pessoas se comportarem de um modo infantil e as vezes arriscado. (FAUR, 2012)

Há uma perda de individualidade, os limites com o outro são nebulosos, difusos e a própria identidade funde-se na união com o outro (FAUR, 2012). O amor saudável almeja confiança, carinho e respeito mútuo, já o amor obsessivo, por outro lado, é dominado pelo medo, pela possessividade e pelo ciúme (FORWARD e BUCK, 1993). Os amantes não podem estar separados nem um instante, e cada minuto de ausência é doloroso e a vida é medida em termos de estar ou não estar com ele (FAUR,2012).

> “O amor verdadeiro é um companheirismo em que duas pessoas que se querem estão profundamente empenhadas. Estas pessoas partilham muitos valores, interesses e objetivos básicos e toleram com disposição as diferenças individuais.” (NORWOOD 1985).

De acordo com Riso (2010), enquanto o amor universal não pede nenhuma mudança, o amor entre duas pessoas precisa de correspondência. Ou seja, para que uma relação de afeto seja gratificante deve haver reciprocidade, uma troca equilibrada. Ainda segundo o mesmo, deve-se desenvolver conscientemente uma forma aberta e madura de relacionar-se do que aqueles que os meios de difusão cultural parecem remeter, trocando assim a confusão e a excitação por uma intimidade mais profunda.

Em contrapartida, a dependência trata-se de uma sensação que tem muito a ver com o abandono, o vazio, o medo e com um nível de desamparo que leva muitas pessoas desesperadamente a alguém sem se importar com quem nem de que modo (Faur, 2012). Faur (2012) destaca ainda que nas relações dependentes não se consegue sair da etapa da paixão, a relação fica estagnada numa relação de imaturidade que não abre caminho para a calma e sobriedade. Em muitos casos as relações terminam log após a fase de paixão inicial, quando vão se delineando as verdadeiras identidades dos personagens (FAUR,2012). O autor destaca ainda que muitas pessoas se aferram a uma substância, a uma pessoa ou a uma conduta para negar uma realidade emocional que lhes é intolerável e deste modo não percebem que esse caminho as levará a uma realidade cruel.

Para Norwood (1985) a pessoa que sofre da dependência amorosa esta fugindo de uma dor antiga provocada na infância. Desta forma, estar em relação pode significar sentir a enorme dor do passado aliada à do presente. Para os amantes obsessivos, o medo da rejeição pode ter o mesmo efeito que a própria rejeição. Dessa forma, a ansiedade de rejeição leva em alguns casos, os amantes obsessivos a se comportarem de tal forma que enraivece seus objetos e provoca a rejeição que eles temem (FORWARD E BUCK, 1993).

Toda criança precisa de segurança e proteção. Muitas vezes um simples abraço passa para a criança energia, segurança, confiança, levanta a autoestima e não precisa de um grande esforço. (Dias, 2010) “Quando você não tem amor em casa, você procura por ele em qualquer lugar” (Forward e Buck, 1993) A rejeição pode abrir as comportas da dor emocional, dores como a dor de se sentir indesejado, a dor de se sentir humilhado, a dor de se sentir inadequado e a dor de reviver rejeições anteriores (Forward e Buck, 1993). “Quando a família não consegue suprir as necessidades emocionais básicas, as pessoas crescem com fome de amor.” (FAUR, 2012).

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para enfrentar a codependência afetiva é preciso se amar mesmo que o processo seja doloroso. No que se refere a isto, Beattie (2010) afirma que com o tempo percebe-se que a

resposta para o tratamento está dentro de si mesmo visto que se amando o outro não precisa existir para preencher vazios e sim ser companheiro. Desta forma, Beattie (2010) descreve: “Confiemos em nós mesmo. Aceitemo-nos. Podemos ser confiáveis. Respeite-nos. Sejamos verdadeiros. Honremos a nós mesmos. Porque é aí que está a nossa mágica”. Assim, na busca pelo alívio do sofrimento observa-se que é importante resgatar o amor por si mesmo e a autoestima. Observa-se também que este processo de busca começa quando se toma a consciência do próprio valor. Riso (2010) ressalta que, amar sem apegos irracionais é amar sem medos, de forma que o indivíduo consegue assumir o direito de explorar o mundo, de tomar conta de si mesmo e buscar um sentimento de vida. Da mesma forma, Beattie (2010) nota que o ser humano precisa ser bondoso e carinhoso, consigo mesmo. Assim, reconhecerá suas qualidades sem precisar do outro.

No que se refere à frustração, o codependente não suporta ser frustrado. “A frustração em si é inevitável, sendo saudável para o indivíduo ter flexibilidade o suficiente a fim de transcender essa situação frustrante” (Acri, Lima e Orgler, 2007). Perls (1977) afirma que o indivíduo sem passar por frustrações, em vez de mobilizar seus próprios recursos cria dependências. Ela investe na manipulação do ambiente para obtenção do apoio. Toda vez que o ser humano desempenha o papel de desamparado, o mesmo cria uma dependência e torna-se a si mesmo escravo. Se o homem necessita da aprovação do mundo então está fazendo todo mundo de seu juiz. “À medida que vai desenvolvendo seu auto suporte, o ser humano se diferencia daquilo que lhe dera suporte inicialmente, direcionando-se para uma autossuficiência. ” (PERLS, 1977).

O mesmo afirma ainda que, cada vez que o mundo adulto impede a criança de crescer ou cada vez que ela é mimada por não ser frustrada o suficiente, a criança está presa. Assim, em vez de usar seu potencial para crescer, ela agora usará seu potencial para controlar o mundo, os adultos e em vez de usar seus recursos ela cria dependências e controla os adultos começando a manipulá-los. O autor explica que sem frustração não existe necessidade, não existe razão para mobilizar os próprios recursos, para descobrir a própria capacidade, para fazer alguma coisa; e, a fim de não se frustrar, o que é uma experiência muito dolorosa, a criança aprende a manipular o ambiente.

A codependência é uma doença emocional, e no que se refere ao tratamento, Miller, Miller e Mellody (1995) recomendam veemente que para ser tratado, o codependente consulte um terapeuta e participe de um grupo de 12 passos, como o codependente anônimo com o objetivo de se familiarizar com as formas pelas quais a dependência atua em sua vida, e também nos caminhos mais saudáveis para melhoria do sofrimento. A respeito disto, Miller, Miller e Mellody (1995) afirmam ainda que o primeiro passo a ser dado para enfrentar a

codependência é perceber e reconhecer os sintomas presentes na vida pessoal. Assim, pode-se afirmar que é preciso perceber-se com esta dificuldade, e entrar em contato com a dor e os sentimentos dolorosos para enfrentar a codependência. Da mesma forma, Vazant (1998) aponta que o amor é o apoio e a doação, não agressão e exigência já que este sentimento é protetor, não é esmagador.

Neste contexto, observa-se que no caminho de auto-descoberta o codependente precisa resgatar o amor próprio e sua liberdade para se tornar uma pessoa capaz de amar o outro sem cobrança e controle. A segurança está dentro do indivíduo, como aponta Vazant (1998).

Observa-se que ao tomar posse de si mesmo o indivíduo adquire consciência que para ser feliz é preciso se cuidar. Neste contexto, Nery (2010) aponta que a recuperação do comando da própria vida abre o caminho de se dar o direito de começar e permitir-se ser feliz. Quando recuperada, segundo Domingues (2011) a pessoa passa a se aceitar completamente, passa a ter amor, consideração e respeito por si mesmo e desta forma, passa a aceitar os outros como são, sem tentar modificá-los para satisfazer suas necessidades.

Izquierdo (2002) acrescenta ao tratamento da codependência tais objetivos:

- Reconhecer a existência de um problema, e que experimenta emoções negativas, impedindo-os de deixar o relacionamento insatisfatório.

- Desanexar-se emocionalmente com os problemas dos outros, porque não há nenhuma razão para ser abandonado.

- Responder com ações e não só com preocupação, renuciando o papel de sofrimento.

- Centrar a atenção e energia em suas próprias vidas e não em outro relacionamento.

- Assumindo a responsabilidade não vivendo a situação com um sentimento de culpa, porque o codependente muitas vezes se sente responsável pelo vício ou pelo problema do outro.

- Sair do ambiente familiar implica em fortalecer as fronteiras da família e abrir outros círculos: associações, trabalho ou voluntariado.

Beattie (2012) ressalta que os conceitos de autocuidado que é necessário praticar são: aceitação; entrega; avaliação realista do que podemos controlar; desligamento; abandono da condição de vida; lidar com emoções; levar a sério o que desejamos e necessitados; estabelecer limites, fazer escolhas e assumir responsabilidade por elas; estabelecer objetivos;

ser honesto; deixar acontecer e dar a si mesmo grande dose de amor e cuidado. “ Quando tudo mais falhar, tente a gratidão.[...] Se não conseguir pensar em nada para ser grato, seja grato de qualquer modo.”(BEATTIE,2012)

Em suma, o fenômeno da codependencia se refere a uma síndrome emocional, digna de tratamento e que, a recuperação se refere ao desenvolvimento do cuidado próprio. Tal cuidado, leva a se sentir melhor e mais saudável e a cuidar mais de si. (FARIA, 2003; BEATTIE, 2012).

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A questão norteadora que motivou esta pesquisa foi como a codependência se apresenta e suas implicações nos vínculos amorosos. Constatou-se que a codependência caracteriza-se como uma forma controladora de se relacionar afetivamente com o outro. E desta forma, a vida gira em torno do parceiro acarretando um grande sofrimento.

Compreender a codependência, a luz de reflexões sistêmicas, foi importante no que se refere a um novo olhar diante de tal fenômeno. Fez-se necessário abordar o tema em relação aos conceitos e características.

Ao longo da pesquisa ficou evidente que o amor é compreensão, não é controle e exigência. É protetor, não esmagador e assim, no caminho de autodescoberta o codependente resgata sua capacidade de amar alguém com segurança. Nessa busca, o indivíduo descobre-se a si mesmo.

É importante mencionar que no processo de individuação, a família é o primeiro grupo de identificação, sendo referência para futuras relações. Cumpre ressaltar que a mesma é uma aliada no tratamento e prevenção da codependência contribuindo favoravelmente para autonomia do indivíduo.

O conceito de maturação contribuiu para compreender que possivelmente estar consigo mesmo possibilita ao indivíduo atuar de forma autônoma nas relações. A compreensão de que é necessário favorecer elementos para superar a codependência, de forma que, o indivíduo tenha segurança em si mesmo e capacidade de decisão e escolha. Cabe então ao codependente re-significar os conteúdos de forma que tome consciência de si mesmo. Desta forma, é preciso mudar a busca do lado de fora para dentro de si mesmo.

Após a finalização do presente trabalho, chegou-se a conclusão que o amor dependente pode ter como motivação o preencher um vazio existencial, numa perspectiva de que o companheiro possa a ser o suporte e o apoio para as angústias.

Como reflexão final, chama-se atenção para a necessidade de novas pesquisas que aborde o tema da codependência devido à lacuna bibliográfica ainda existente a respeito do tema para que os profissionais obtenham mais subsídios no que se refere a “droga do amor”.

De acordo com o que foi exposto, conclui-se que o risco é inerente a toda relação, e o amor, apesar de ser uma experiência encantadora, traz uma série de mudanças comportamentais e sensoriais, podendo reavivar conflitos, até então, conservados fora da consciência. Tudo depende da forma como foi vivido e internalizado pelo sujeito. Destarte, esse estudo tornou-se relevante para a psicologia, visto que amplia os horizontes e abrange o olhar frente à demanda citada.

## REFERÊNCIAS


ADARIO, Daniela. **Relacionamento: Auto-estima antes de tudo.** NOV 2012. Disponível http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/20934/relacionamento-autoestima-antes-de-tudo. Acesso em: 10 de outubro de 2013.

ALMEIDA,Thiago; CENTEVILLE, Valeria. **Propostas terapêuticas para vítimas do ciúme patológico.** Anais da VI jornada Apoiar: Saúde Mental e Violência: Contribuições no capo da psicologia clínica social. São Paulo, novembro/ 2008.

BARLOW, David; DURANT,V.Mark. **Psicopatologia. Uma abordagem integrada.** Edição Norte-americana. CENGAGE LEARNING, 2008.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos.** Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

_____. **Identidade: entrevista a Benedetto Vecchi.** Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar, 2004.

BARONCELLI, Lauane (2011). **Amor e ciúme na contemporaneidade: reflexões psicossociológicas.** Psicologia & sociedade, 23(1), 163-170.

BEATTIE, Melody. **Co-dependência nunca mais.** Rio de Janeiro, Nova Era, 2010.

BERGAMO, **Revista veja**; Ed .1908 – ano 38, n23, 2005.

BRANDEN, N. (1998). **A psicologia do amor: o que é o amor, por que ele nasce e às vezes morre.** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.

CARVALHO, Leilanir; NEGREIROS, Fauston. **A co-dependência na perspectiva de quem sofre.** Bol,psicol vol.61, No135, São Paulo; Julho 2011.

DANTAS, Roberto. **A dependência emocional ou dependência do outro.** 2007. Disponível em http://www.redepsi.com.br/2007/04/16/a-depend-ncia-emocional-ou-depend-ncia-ao-outro/. Acesso em: 30 de agosto de 2013.

DECESARO, Maria; FERRAZ, Clarice. **Famílias de pessoas dependentes de cuidado; Aspectos das mudanças na vivencia do cotidiano.** Revista ciência, cuidado e saúde. Maringá, v.5, Suape.,P149-157. 2006.

DIAS, Beatriz. **Se os pais soubessem... o quanto são importantes para os seus filhos.** Aparecida,SP: Santuário, 2010.

DOMINGUES, Aline. **Codependência afetiva: Quem ama demais pode estar precisando de ajuda.** Revista Saúde. Ed 22 – Setembro 2011.

D`ACRI, Gladys. LIMA, Patrícia. ORGLE, Sheila. **Dicionário de Gestalt-terapia, "Gestaltes".** São Paulo: Summus, 2007.

FARIA, Luana. **A natureza das relações co-dependentes sob o enfoque bio-psico-social.** – Trabalho de Conclusão de Curso (curso psicologia).- Faculdade de ciências de saúde –FACS. Brasília, 2003.

FAUR, Patrícia. **Amores que matam. Quando um relacionamento inadequado pode ser tão perigoso quanto usar uma droga.** L&PM Pocket, 2012.

FERREIRA, Maria; TANAJURA, Ana. **Co-dependencia: uma questão de gênero?**- Trabalho de conclusão de especialização – Maio, 2012.

FORWARD, Susan; BUCK, Graig. **Amores obsessivos: quando a paixão o faz prisioneiro.** Rio de Janeiro: Rocoo, 1993.

FRANCE, Bety. **Um mal chamado co-dependencia.** Revista psique. Ed 29. Junho 2008.

GIDDENS, A. (1993). **A transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas.** São Paulo: Unesp.

GIKOVATE, Flávio. **Ensaio sobre amor e solidão.** Summus 2005.

HERNANDEZ, José Augusto; OLIVEIRA, Ilka. **Os componentes do amor e a satisfação.** Psicol.cienc. Prof, Brasília, v.23, n.1, Mar.2003.

JAUREGUI, Immaculada. **Codependencia y literatura. La codependencia en La antiguedad clásica.** Montreal, 2000.

JUSTINO, Andre. **A codependencia e gênero; vidas rescritas.** Pontifícia Católica de Goiás-PUC-GO. 2012.

KELEMAN, Stanley. **Amor e vínculos.** Copyright, 1996.

LIMA, Amanda. **Mulheres que amam demais: uma discussão teórica sobre o amor patológico em seus aspectos histórico-culturais e psicodinâmicos** (Monografia). Brasília: Uniceub_Centro Universitário de Brasília. 2006.

LINO, Thiago. **A patologia do amor – Da paixão a psicopatologia** – Trabalho de conclusão de curso – Portugal, 2009.

MANSILLA IZQUIERDO, Fernando. **Codependencia y psicoterapia interpersonal.** Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq., Madrid, n. 81, marzo 2002.

MATARAZZO, Maria. **Coragem para amar.** Rio de Janeiro. Record, 2003.

MATOS, Maria, PINTO, Francisco, JORGE, Maria. **Grupo de orientação familiar em dependência química: uma avaliação sob a percepção dos familiares participantes** (2008) Revista baiana de saúde publica, v32. N.1, p58-71.

MELLODY, Pia; MILLER,Andrea, MILLER,Keith.. (1995). **Enfrentando a codependência afetiva: o que é, como surge, como prejudica nossas vidas.** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.

MOREIRA, Maria. **Dependência familiar.** Revista SPAGESP – Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo. 2004, vol5, No 5, PP. 83-88.

NERY, Maria. **Codependência (2)**, disponível em psiqweb. Internet www.psiqueweb.med.br, 2010

NOGUEIRA, Liandra. **Casal e família de origem: Uma possível relação na dependência emocional da mulher.** – Trabalho de conclusão de curso – 2012.

NORWOOD, Robin. **Mulheres que amam demais.** Tradução de Cristiane Perez Ribeiro. 32Ed. São Paulo: Arx,2005.

PASSOS, **Revista Mente e Cérebro**. 2ed, n.4.2006.

PERLS, Frederick. **Gestalt terapia explicada.** São Paulo: Summus, 1977.

RISO, Walter. **Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável.** Porto Alegre, RS:L&M, 2010.

RODRIGUES, Soraia; CALHUB, Anderson. **Amor com dependência: Um olhar sobre a teoria do apego.** Trabalho de conclusão de curso. Dezembro 2009.

SAMMUTI, Angela. **Vinculos y Madurez afectiva.** Artigo publicado na Revista Criterio. Disponível em: http://www.revistacriterio.com.ar/sociedad/vinculos-y-madurez-afectiva/. Acesso em: 30 de outubro de 2013.

SILVA,Lia. **Relações líquidas e pós-modernidade: Formação de nova família.** – Trabalho de Conclusão de Curso (curso de psicologia) – Faculdade de Ciências da Saúde – FACS – Brasília, 2007.

SOPHIA, Eglacy et al. **Pathological Love: Impulsivity, personality and romantic relationship.** São Paulo, 2009.

SOPHIA,Eglacy; TAVARES.Hermano;ZILBERMAN, Monica. **Amor patológico: um novo tratamento psiquiátrico?.** Ver. Bras.Psiquiatria. V.29.N1. São Paulo. Marc 2008.

SOPHIA, Eglacy. **Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade** [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2008.

SOUZA, Marcelo. **Síndrome de Otelo – O ciúme patológico.** 2010. Disponível em: http://www.terapiaemdia.com.br/?p=498. Acesso em: 30 de outubro de 2013.

VAZANT, Iyanla. **Enquanto o amor não vem.** Rio de janeiro: sextante. 1988.

VENDRAME et al. **Impulsiveness in patients with pathological Love.** J Bras Psiquiatr. 2012;61(3):191-2.

VENEU, M. G. (1994). **Ou não ser: uma introdução à história do suicídio no ocidente.** Brasília: Universidade de Brasília.

ZANIN, Carla; VALERIO,Nelson. **Intervenção cognitiva comportamental em transtorno de personalidade dependente: relato de caso.** Ver.bras.de ter.cogn.2004.vol.VI.n1, 081-092.http://www.grupomada.com.br/