

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL EM RELACIONAMENTOS

Dálida Fernandaⁱ  0009-0007-6791-0630

UNINGÁ – Centro Universitário Ingá

Giovana Eurico do Coutoⁱⁱ  0009-0001-8736-4928

UNINGÁ – Centro Universitário Ingá

Júlia Gomesⁱⁱⁱ  0009-0003-7934-4665

UNINGÁ – Centro Universitário Ingá

Maria Eduarda Medina^{iv}  0009-0001-4215-8784

UNINGÁ – Centro Universitário Ingá

Rodrigo Ramires Ferreira^v  0000-0002-5362-9932

UNINGÁ – Centro Universitário Ingá

RESUMO: A presente pesquisa tem como objetivo a análise da dependência emocional além de fazer uma abordagem em torno da delimitação de seus os motivos caracterizadores, os sentimentos excessivos, a falta de amor próprio e de autoestima. Por meio da construção deste trabalho houve a identificação da fundamental ajuda do psicólogo para o desenvolvimento da autoconfiança e promoção da superação de limitações emocionais, principalmente em relação ao dependente. A metodologia utilizada cercou-se da ajuda bibliográfica, com consulta em livros,

artigos científicos, sites científicos como Pepsic, Psicologia.pt, entre outros, que discursavam sobre a dependência emocional como patologia optando pelo delineamento quantitativo. Para o referencial analítico utilizou-se de palavras descritivas como amor, excesso, amor patológico, dependência. Os resultados encontrados apresentaram a dependência emocional como uma patologia que pode ter referência desde a infância e atinge um número expressivo de relacionamentos e que o psicólogo e a terapia são alternativas eficazes para a transformação destas relações.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência. Amor patológico. Psicologia. Resolução.

EMOTIONAL DEPENDENCE IN RELATIONSHIPS

ABSTRACT: The present research has as a general objective the analysis of emotional dependence as a whole and as specific objectives the delineation of its characterizing motives, such as excessive feelings, lack of self-love and self-esteem. Through the construction of this work, there was the identification of the psychologist's fundamental help in developing self-confidence and promoting the overcoming of emotional limitations, especially in relation to the dependent. The methodology used was surrounded by bibliographic help, with consultation in books, scientific articles, renowned authors, scientific sites like Scielo, Ppsic, Psicologia.pt, among others, that spoke about emotional dependence as a pathology, opting for the quantitative design. For the

analytical referential, descriptive words were used, such as love, excess, pathological love, and dependence. The results found presented emotional dependence as a pathology that can be traced back to childhood and affects a significant number of relationships, and that psychologists and therapy are effective alternatives for the transformation of these relationships.

KEYWORDS: Dependency. Pathological love. Psychology. Resolution.

1 Introdução

A dependência emocional é um transtorno caracterizado por comportamentos aditivos, consoantes à relacionamentos amorosos de qualquer tipo. Assim, é importante que se discuta e aponte os sintomas característicos deste transtorno, portanto, denomina-los torna-se essencial para a avaliação de suas particularidades e da forma como eles afetam os envolvidos, buscando assim avaliar se a dependência emocional realmente pode ser definida como uma doença. Desta feita, é determinante saber o que leva essa pessoa a desenvolver dependência emocional. Para Platão, o amor seria um esforço contínuo na busca do que é bom, como carinho, zelo da pessoa amada, que irá gerar um relacionamento amoroso de forma saudável e que não irá proporcionar sofrimento (Simon, 1982).

Atualmente a dependência emocional é um dos males deste século, que assola a sociedade, mediante carências excessivas, falta de estrutura emocional, e, tendo em vista pessoas que não sabem lidar com a necessidade constante de preencher sua vida sentimental, a projeção é de um relacionamento baseado em equívocos.

A dependência emocional é caracterizada pelo apego excessivo a outra pessoa, podendo esta pessoa ser um cônjuge, um parente ou um amigo. Todavia, é mais comum ver esse tipo de dinâmica em relacionamentos amorosos, onde são investidas mais emoções e sentimentos. Essas dependências estão presentes quando há uma dinâmica envolta em possessividade e ciúmes, entre duas pessoas (Santos, 2020).

Por meio da vivência grupal que os seres humanos podem construir, tendo como ponto de partida o seu próprio eu, constatando assim suas semelhanças e diferenças, convivência, a participação em um processo de interação, onde o indivíduo consegue formar sua identidade social, sua individualidade e a consciência de si mesmo e do outro (Laurenti; Barros, 2000).

Não obstante, quando há a intenção de se prender ao outro, e este necessita de aprovação constante, o que acaba fazendo com que se deixe de lado até a própria identidade, pode acarretar chances de desenvolver o transtorno de personalidade dependente. As causas da dependência emocional estão associadas ao medo de errar e de ser rejeitado, além do temor de ficar sozinho. Podem ter origem numa infância superprotegida ou ser consequência de alguma situação traumática. Isso é projetado na vida adulta, e a pessoa depende dos demais para reconhecer suas virtudes (Fabeni, 2015).

Este estudo sugere a seguinte problemática: Como enfrentar a os problemas desencadeados pela dependência emocional? Esta pesquisa tem como objetivo analisar a

dependência emocional como um todo. Já como objetivos específicos pretende-se descrever os motivos que caracterizam os sentimentos em excesso; como a falta de amor próprio pode causar impactos na autoestima e nas diversas áreas de vida; desenvolver o estudo buscando apontar a necessidade e importância do desenvolvimento da autoconfiança e da construção do amor próprio a fim de promover a superação causada pela dependência emocional.

2 . Dependência Emocional Em Relacionamentos

2.1 Dependência Emocional: Conceito E Classificação

A dependência emocional é um estado psicológico em que um indivíduo tem uma necessidade excessiva de apoio, aprovação ou afeto de outra pessoa para se sentir bem consigo mesmo. Esse conceito se manifesta principalmente em relacionamentos interpessoais, como em relacionamentos amorosos, familiares ou de amizade.

Tendo em vista a forma com que as pessoas estão se relacionando, percebe-se o quanto a dependência emocional vem ganhando visibilidade nos últimos tempos, muitos relacionamentos não têm dado certo devido a forma que as pessoas se apegam umas nas outras, para compensar essa falta de amor, o dependente busca um parceiro capaz de amá-la sem necessitar de justificativas.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-V (DSM-5, 2014), pode ajudar ao discorrer sobre o Transtorno da Personalidade Dependente (TPD), que classifica o indivíduo que tem tendência de depender do outro, com algumas características, como os cuidados excessivos; medo de ser abandonado; costume de ser submisso; oferecimento de apoio e atenção em demasia, entre outros.

Conforme Tozzelli (2023), a dependência emocional é um transtorno no qual a pessoa sente a necessidade de manter relacionamentos para se sentir bem. Quando o parceiro está ausente, a pessoa pode experimentar sintomas como insônia, ansiedade e aumento dos batimentos cardíacos. Esse tipo de dependência afeta negativamente tanto a pessoa dependente quanto o parceiro, que enfrenta exigências constantes de atenção. Relacionamentos fundamentados nessas dependências tendem a ser prejudiciais para ambas as partes envolvidas.

A dependência emocional refere-se à necessidade extrema que um indivíduo tem de demonstrar cuidado e atenção em relação a outra pessoa com quem mantém uma conexão

afetiva próxima. Esse tipo de vínculo não é considerado saudável e se caracteriza principalmente pela busca constante de uma figura de apego. O dependente tende a transferir toda a sua carga emocional para essa pessoa, com a expectativa de preencher uma lacuna emocional que sente faltar em sua vida (Santos; Camargo, 2024).

Tozelli (2023), sobre a caracterização da dependência emocional, apontar que esse transtorno é marcado por um apego excessivo a outras pessoas, que podem ser cônjuges, parentes ou amigos. Esse tipo de sentimento é mais frequente em relacionamentos amorosos, onde há uma maior expressão de emoções e sentimentos. A dependência torna-se ainda mais evidente quando há uma dinâmica de poder prejudicial, como possessividade ou ciúmes.

2.2 Características das pessoas om dependência emocional

Conforme o DSM-5 (2014), este transtorno apresenta algumas características constantes que incluem enfrentar dificuldades para tomar decisões diárias sem recorrer a conselhos e garantias excessivas de outras pessoas, pessoas com dependência emocional precisam que outros assumam a responsabilidade pela maior parte das áreas importantes de sua vida, também tem dificuldade em expressar discordância com os outros por medo de perder seu apoio ou aprovação (sem considerar medos reais de retaliação).

As pessoas com dependência emocional, encontram dificuldades para iniciar projetos ou realizar tarefas de forma independente, principalmente por falta de autoconfiança em seu próprio julgamento ou habilidades, e não por falta de motivação ou energia, costuma ir a extremos para obter carinho e apoio dos outros, chegando a se oferecer para realizar tarefas desagradáveis, sentem-se desconfortável ou desamparado quando está sozinho, devido a temores exagerados sobre a sua capacidade de cuidar de si mesmo, procuram urgentemente outro relacionamento como uma fonte de cuidado e apoio logo após o fim de um relacionamento íntimo, assim como tem preocupações irreais com o medo de ser abandonado ou deixado à própria sorte (DSM-5, 2014).

Para Tozzelli (2023), pessoas dependentes desejam ser o centro da vida do outro, sobrecarregando-o com suas próprias necessidades e desejos. O relacionamento deixa de ser uma fonte de prazer e se torna uma obrigação para ambas as partes. Os dependentes exigem que seus parceiros lhes dediquem todo o tempo livre, recorrendo à manipulação emocional e

intimidação para forçar os outros a cancelar compromissos, reduzir o contato com amigos e passar menos tempo com a família.

O indivíduo se vê forçado a permanecer em um relacionamento conflituoso devido à necessidade de sentir-se cuidado e apoiado pelo outro. Muito já se falou sobre a dependência emocional, entendeu-se se tratar de um transtorno e suas características, no entanto, é preciso pensar nas causas que levam ao desencadeamento da dependência emocional (Machado, 2020).

Santos e Camargo (2024), apontam que uma característica comum em pessoas com dependência emocional é a falta de autoconhecimento. Quando as relações interpessoais e o ambiente são abordados de forma consciente e realista, as chances de o indivíduo melhorar seus comportamentos em determinadas situações aumentam consideravelmente.

De acordo com estas autoras, a baixa autoestima também desempenha um papel crucial na manutenção de comportamentos dependentes. Indivíduos com autoestima adequada são capazes de promover o bem-estar tanto para si quanto para os outros, pois têm a autonomia para criar um ambiente positivo e lidar melhor com conflitos, ao contrário daqueles com autoestima baixa (Santos; Camargo, 2024).

Soares (2022), se referindo aos relacionamentos de dependentes emocionais, destaca que experiências com outras pessoas, fora a que causa a dependência, são frequentemente vistas por estes como menos significativas por aqueles que são emocionalmente dependentes. Esses indivíduos criticam abertamente os outros e tentam desvalorizá-los, ignorando suas conquistas e fazendo com que o parceiro se pergunte por que não é suficiente para eles. Em outras palavras, uma pessoa emocionalmente dependente busca isolar seu parceiro para ter toda a atenção para si mesma.

Conforme a orientação de Hoyos *et al.* (2012), a dependência emocional apresenta um padrão de aspectos emocionais que se mesclam com os cognitivos, motivacionais e comportamentos diante da crença errônea de que o amor, a vida como casal ou mesmo a concepção de si mesmo tem que ser perante a satisfação do outro e para a sua segurança pessoal.

Sobre este aspecto, Souza *et al.* (2020), ainda acrescentam que, para quem sofre de dependência emocional, é fundamental identificar os padrões cognitivos que motivam seus comportamentos. Assim, é essencial contar com a ajuda de um psicólogo para que o processo de recuperação seja eficaz, promovendo transformações nos pensamentos e comportamentos do indivíduo. A orientação profissional é crucial para proporcionar instrumentos de enfrentamento que ajudem a superar a patologia, focando no potencial de superação do paciente.

Desta forma, Villa-Moral *et al.* (2018), ao delinear o perfil do dependente emocional, aponta que a negatividade é uma característica constante, manifestando-se como sentimento de tristeza, insatisfação, culpa, frustração, tédio e vazio emocional. Esses sentimentos são acompanhados por uma tendência à autodestruição, o que contribui para uma experiência mental disfórica, com intensidade variando de moderada a alta, associada a um sentimento de incapacidade emocional.

Villa-Moral *et al.* (2018), acrescentam que a baixa autoconfiança é um fator persistente em relacionamentos dependentes. Eles atentam que, ao analisar o perfil emocional do dependente, percebe-se que seu estado emocional afeta diretamente seu bem-estar psicológico, gerando sentimentos negativos como culpa, tristeza, insatisfação, desânimo, medo da solidão, tédio e autodestruição. Esse estado mental disfórico é complexo, combinando um sentimento de incapacidade com altos níveis de medo, frequentemente provocado pela simples possibilidade de o relacionamento chegar ao fim.

Tello (2015), observa que é possível que o dependente suporte comportamentos como ofensas repetidas, insultos, desatenções e até agressões físicas. Dentro desse cenário, se a outra parte desejar terminar o relacionamento, o dependente pode se submeter a humilhações, implorar, pedir desculpas por erros que não cometeu e assumir a responsabilidade por tudo o que está dando errado na relação, com o objetivo de evitar o término. Mesmo após a separação, o dependente pode tentar manter contato direto ou indireto com o ex-parceiro, frequentemente através das redes sociais.

Pharo (2015), aponta que para o dependente emocional, alguns sintomas são usuais, como o choro, a obsessão, a perseguição, a persistência nos comportamentos, a invasão, a submissão, a subordinação, a falta da percepção cognitiva dos pedidos ou ordens do parceiro, a colocação dos seus interesses em segundo lugar ou mesmo ignorá-los, como tantos outros.

Vale salientar as palavras de Riso (2011, p. 24), que fala que “quando a dependência está presente, entregar-se mais do que um ato de carinho desinteressado e generoso, é uma forma de capitulação, uma rendição conduzida pelo medo com a finalidade de preservar as coisas boas que a relação oferece”. Portanto, é crucial que as pessoas compreendam as causas que levam à dependência emocional, identificando essa sensação de “falta” e buscando ajuda e autoconhecimento. Muitos não entendem o motivo de seu comportamento em situações que envolvem dependência, acabando por terceirizar suas vidas e deixar de ser protagonistas de seus próprios desejos e vontades, recorrendo constantemente ao outro.

Por fim, depois de compreender o conceito e as características das pessoas com dependência emocional, é crucial considerar suas diversas consequências para o indivíduo afetado. Entre essas consequências estão os conflitos conjugais, que podem incluir violência física e psicológica, além de traições e abandono. Para casais com filhos, esses problemas podem resultar em prejuízos na educação das crianças, que pode ser negligenciada. Em alguns casos, pode ocorrer o oposto: a superproteção dos filhos, com o intuito de evitar que eles enfrentem as mesmas dificuldades que o dependente está vivenciando (Santos; Camargo, 2024).

2.3 Aspectos relacionados ao desencadeamento da dependência emocional na vida adulta e a importância da psicoterapia nestes casos

Para lidar com a dependência emocional, é importante buscar ajuda profissional, como terapia psicológica, para desenvolver a autoestima, a autonomia e estabelecer relacionamentos mais equilibrados. E, neste tópico, além da importância da busca por ajuda profissional para o tratamento da dependência emocional, também serão apontadas algumas possíveis causas que levam ao desenvolvimento desta na vida adulta.

O ser humano é por natureza um ser social, capaz de formar relacionamentos interpessoais e criar vínculos afetivos. Desde cedo, com os pais e familiares, ele começa a estabelecer essas conexões, que servem como a introdução ao convívio social mais amplo. Em essência, o ser humano precisa dessas interações, pois elas moldam tanto a sociedade quanto o próprio indivíduo (Santos; Camargo, 2024).

Quando se trata de amor, interpretar e definir o que é considerado normal ou patológico pode ser desafiador. Assim, é de grande importância científica para a comunidade social identificar os aspectos relacionados à dependência emocional e mostrar que é possível enfrentar esse distúrbio. Isso se deve ao fato de que os relacionamentos interpessoais estão profundamente conectados ao bem-estar subjetivo, influenciando aspectos essenciais da vida, como felicidade, lazer e trabalho (Schlosser, 2014).

Desde o Brasil Colônia, que o modelo da família patriarcal é existente, por intermédio da classificação homem/mulher e sua relação direta com o poder, onde o homem é quem manda na casa e a mulher tem um papel de submissão dentro da relação, com o papel de esposa e mãe (Levy; Gomes, 2008).

Nesse contexto, Rodrigues e Joffer (2015), apontam que o patriarcado estabelece relações sociais baseadas em uma hierarquia que favorece os homens, conferindo-lhes poder e domínio. Isso resulta na imposição de controle sobre as mulheres, que são forçadas a se submeter aos desejos e ao controle masculino.

De acordo com Alvim e Souza (2005), o aspecto machista da sociedade brasileira em si, constrói relações sociais entre homens e mulheres, que contribuem para a elaboração de relações adultas, decretando papéis já intitulados, onde cada um assume um papel e os gêneros são embutidos dentro de sua polaridade e em conceitos esquematizados, como sendo seres opostos e excludentes.

Silva e Andrade (2017), enfatizam que o padrão exercido nas relações familiares, presentes na infância do dependente emocional, pode gerar consequências em seus atos e ter conexão com a sua realidade atual, e a análise sobre a dependência pode ser realizada desde que se entenda que, a internalização desses sentimentos, como falta de amor e atenção, precisa de compensação.

Outra autora que aponta que as pessoas que na vida adulta desenvolvem dependência emocional, concordando com os autores acima foi Machado (2020), sendo que Isadora Machado ainda completa falando que isso se dá por conta de uma infância mal estruturada, com base no apego primário, geralmente estabelecido com a mãe, indivíduos podem desenvolver relacionamentos desorganizados na vida adulta, buscando o apoio de outras pessoas para preencher um vínculo emocional que não está presente.

A maioria das pessoas com dependência emocional foi criada em famílias instáveis, onde suas necessidades emocionais básicas não foram atendidas durante o desenvolvimento inicial. Como resultado, elas tentam suprir essas carências emocionais por meio de outras pessoas. Esses indivíduos frequentemente sentem uma necessidade excessiva de controlar seus relacionamentos devido ao medo de serem abandonados. Normalmente, possuem baixa autoestima e duvidam que mereçam ser felizes (Soares, 2022).

Conforme Santos e Camargo (2024), dependência emocional se manifesta como um padrão de carência, onde indivíduos que foram negligenciados ou rejeitados em algum momento de suas vidas transferem essa sensação de desvalorização para seus relacionamentos afetivos futuros. Eles fazem isso na tentativa de evitar que experiências semelhantes se repitam.

Quando se trata de uma pessoa dependente do amor, há uma constante que seria o objeto do vício, pois, mesmo que vivendo em sociedade, o dependente vive como se fosse em uma

ilha, o que não promove um relacionamento saudável, pois não é principiado em benefícios coletivos e pessoais (Schlosser, 2014).

Riso (2010), alerta que há superestimação às vantagens do amor em detrimento às desvantagens, levando à convivência com a dependência emocional ao nosso redor, a aceitando, permitindo e até incentivando.

É importante destacar que, conforme apontam Bution e Weschler (2016), no contexto de relacionamentos turbulentos e dependentes, o aspecto neurológico das pessoas envolvidas ativa vias neurais associadas a substâncias psicoativas, que estimulam o sistema de recompensa do cérebro, criando um ciclo de dependência semelhante à instabilidade do próprio relacionamento.

Ainda de acordo com estes autores, nesses relacionamentos, a dependência é marcada por comportamentos adicionais e desestruturantes, uma vez que o dependente, sentindo-se emocionalmente incapaz, acaba se perdendo em sua própria identidade dentro de uma dinâmica de co-dependência (Bution; Weschler, 2016).

Oliveira (2007), destaca que as expectativas frustradas em relação ao amor e às suas patologias, são os motivos mais comuns pela procura do atendimento psicoterápico.

Santos e Camargo (2024), apontam que as relações moldam a subjetividade do indivíduo. Assim, é crucial cuidar das interações, pois um relacionamento positivo oferece vantagens para ambas as partes envolvidas. Por outro lado, um relacionamento ruim ou mal estruturado pode levar a consequências negativas e prejuízos, como a dependência emocional, que pode resultar em falta de autonomia, danos psicológicos e isolamento para a pessoa dependente.

Os estudos apontaram que a dependência emocional é considerada um transtorno que leva o indivíduo a precisar de outra pessoa para manter seu equilíbrio emocional, e torna-se essencial compreender como a psicologia pode intervir nos danos resultantes dessa dependência, pois a psicologia, que estuda o comportamento e as atitudes do ser humano, utiliza o estudo do indivíduo para identificar traumas, problemas e sintomas psicológicos.

Nesta conjuntura, surge o papel da psicoterapia, que, de acordo com Bution e Wechler (2016), tem como objetivo ajudar e apoiar o paciente nas mudanças de seus pensamentos e comportamentos, além de promover o desenvolvimento da autoestima. Como as dependências em relacionamentos são um campo de estudo ainda pouco explorado, há uma necessidade de mais pesquisas sobre essa área.

De acordo com Lheira (2022), a intervenção do psicólogo em terapia aborda tanto aspectos cognitivos quanto comportamentais do indivíduo. O atendimento é individualizado e examina todos os aspectos do perfil dependente. A terapia inclui exercícios destinados a promover a autonomia e a independência, além de reduzir a necessidade de apego a outra pessoa.

O objetivo da terapia é sempre promover a saúde emocional, seja para o casal ou para o indivíduo que está fragilizado pela dependência emocional. A participação ativa do casal é essencial para identificar os padrões estereotipados que caracterizam a patologia, permitindo que a flexibilidade da terapia facilite mudanças e melhore a saúde dos envolvidos (Bution e Weschler, 2016).

Nesse sentido, Von Muhlen e Sattler (2016) afirmam que, tanto em terapia de casal quanto individual, os indivíduos buscam esses serviços para desenvolver e aprender habilidades que visam a obtenção de relacionamentos conjugais mais satisfatórios.

Conforme Diniz Neto *et al.* (2010), será por meio da compreensão sistêmica, que o processo de mudança deverá se explicitar, com procedimentos de intervenção e integração sobre questões diferenciadas da subjetividade do casal, por conseguinte, a terapia de casal irá reagir às reivindicações dos diversos pontos do ciclo conjugal e familiar.

Costa et al. (2017) destacam que a psicoterapia ajuda o casal a identificar padrões de comunicação negativa, como estilos destrutivos e conflitos originados na própria família, permitindo que esses padrões sejam alterados e modificados. Paixão et al. (2014) complementam, afirmando que a reflexão proporcionada pelo psicólogo oferece ao dependente emocional e ao casal a oportunidade de transformar a relação em algo mais respeitoso, promovendo a substituição dos antigos padrões de comunicação por um diálogo mais construtivo.

Assim, quando se trata de dependência emocional, a psicoterapia é uma importante ferramenta para a pessoa que se encontra nessa situação, pois, como destaca Soares (2022), as psicoterapias auxiliam o indivíduo a enfrentar suas questões emocionais, aprofundar o entendimento sobre si mesmo e seus sentimentos, gerenciar suas emoções e superar dificuldades.

Através desse processo, a pessoa ganha autoconhecimento, desenvolve autocontrole, descobre seus potenciais e habilidades, desafia preconceitos, encontra propósito em sua vida e se conecta com suas emoções. Com esses avanços, o indivíduo deixa de viver para agradar os

outros, aprende a lidar melhor com suas emoções, reduz a autoexigência e previne o surgimento de transtornos (Soares, 2022).

Corroborando e completando as palavras da autora acima, Silva (2020), destaca que o objetivo da psicoterapia é expandir a percepção do indivíduo, facilitando a obtenção de uma visão de mundo mais ampla. A capacidade de entender e interpretar o que lhe acontece ajuda o indivíduo a reavaliar as causas de seu sofrimento, permitindo explorar novas possibilidades existenciais. A psicoterapia também busca promover o crescimento pessoal e a cura de sintomas específicos. Com a orientação de um tratamento adequado, é possível alcançar o bem-estar e a saúde emocional.

Durante o atendimento, serão abordados métodos de relaxamento e o registro detalhado dos antecedentes de vida do paciente. Além disso, serão investigadas as causas que podem ter contribuído para o perfil atual da pessoa. O uso de conhecimentos especializados é fundamental para alcançar resultados eficazes. Assim, a atuação da psicologia e de seus profissionais é crucial no tratamento dos danos associados à dependência emocional (Lheira, 2024).

No entanto, para que o tratamento psicoterápico seja bem-sucedido, é importante que, como destaca Machado (2020), exista uma boa relação entre o terapeuta e o indivíduo. Para que essa relação seja eficaz, o terapeuta deve aceitar as individualidades do paciente e adotar uma abordagem não punitiva. A aceitação incondicional permite que o indivíduo se sinta livre para expressar seus pensamentos e sentimentos sem medo de julgamentos ou punições. Essa postura ajuda a estabelecer uma relação de confiança e a criar um vínculo sólido.

Finalizando, destaca-se os ensinamentos de Oliveira *et al.* (2021), o autor ensina que a psicoterapia é mais eficaz quando o indivíduo a procura por iniciativa própria e demonstra um verdadeiro desejo de mudança. Se houver resistência, o processo será mais lento e desafiador. A mudança envolve remover aspectos da vida do indivíduo que já não se adequam mais ou que estão contribuindo para seus problemas e sofrimento.

3. Conclusão

Este estudo teve como objetivo principal analisar a dependência emocional como um todo dentro dos relacionamentos. Ao longo desse estudo pode-se constatar as significâncias

dentro da temática e a importância que o psicólogo tem para detectar esta patologia e para ajudar o dependente a enfrentá-lo.

Por meio das pesquisas realizadas, observou-se que os relacionamentos interpessoais são fundamentais para a sobrevivência humana. Manter um relacionamento saudável é crucial, pois promove a autonomia e a individualidade de cada pessoa. Quando um indivíduo percebe que é dependente de uma relação, exibindo um apego excessivo, isso pode indicar que a relação está causando dependência emocional, o que pode acarretar diversas consequências na sua vida.

Observa-se que na dependência emocional, o apego torna-se excessivo, levando o indivíduo a submergir sua própria vida para atender às necessidades e vontades do outro. Esse indivíduo pode acreditar que não há sentido ou possibilidade de felicidade sem viver de acordo com a realidade do seu "objeto de foco". Aqueles que enfrentam essa dependência, ou transtorno de personalidade dependente, frequentemente desenvolvem outros transtornos e patologias, como ansiedade e depressão, devido à sensação de inadequação e insuficiência.

Considerando todos os aspectos observados, é evidente a necessidade e a importância da psicoterapia no reconhecimento e tratamento do transtorno de personalidade dependente. O aumento da percepção e do autoconhecimento do indivíduo, bem como a gestão de seus sentimentos e emoções, contribuem para a identificação de seu transtorno.

A psicoterapia também permite que o indivíduo reinterprete as causas de seu sofrimento, promova o crescimento pessoal e reduza os sintomas. “Reencontrar-se”, compreendendo as razões que levaram à sua “perda”, facilita a resolução de problemas e melhora a qualidade de vida.

Referências

ALVIM, S. F.; SOUZA, L. Violência conjugal em uma perspectiva relacional: Homens e mulheres agredidos/agressores. Universidade Federal do Espírito Santo, **Psicologia: Teoria e Prática**, Vol.7, nº 02, p. 171-206, 2005. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/viewFile/1041/759>. Acesso em: 25 Jun. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2014.

BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M.. 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.

Acesso em: 25 Jun. 2024.

COSTA, C. B. D., DELATORRE, M. Z., WAGNER, A., & MOSMANN, C. P. Terapia de Casal e Estratégias de Resolução de Conflito: uma revisão sistemática. **Psicologia: ciência e profissão**. Brasília. Vol. 37, n. 1 (jan./mar. 2017), p. 208-223, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/fCjtdgfd5zR9bqXpQTs9fqm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 27 Jun. 2024.

DINIZ NETO, O., & FERES-CARNEIRO, T.. Construção e dissolução da conjugalidade: marcadores e preditores. **Interação em Psicologia**, 14(2), 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/paideia/a/wXJdmRvwzh4B4LpDwkfSvLQ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 29 Jun. 2024.

FABENI, L. ; SOUZA, L. T. de; LEMOS, L. B; OLIVEIRA, M. C. L. R.. O discurso do "amor" e da "dependência afetiva" no atendimento às mulheres em situação de violência. **Rev. NUFEN** [online]. vol. 7, n.1, pp. 32-47, 2015. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2175-25912015000100003.

Acesso em: 25 Jun. 2024.

HOYOS, M. L., JARAMILLO, C. J., CALLE, A. M. G., LEÓN, Z. T. D.; DE LA OSSA, D. Perfil cognitivo da dependência emocional em universitários de Medellín,

Colômbia. **Universitas Psychologica**, 11 (2), 395-404. 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>. Acesso em: 20 Jun. 2024.

LEVY, L.; GOMES, I. C. Relação conjugal, violência psicológica e complementaridade fusional. **Psicologia Clínica**, 20(2), 163-172. 2008. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-56652008000200012&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 18 Jun. 2024.

LHEIRA, M. de S. **Intervenção da psicologia nos danos emocionais causados pela dependência emocional**. 2022. Trabalho de conclusão de curso. 26 fls. Instituição Faculdade Anhanguera. 2022. Disponível em:

https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/49540/1/MICHELLI_SOUZA_LH_EIRA.pdf. Acesso em: 13 Set. 2024.

MACHADO, I. **Dependência emocional nas relações interpessoais e Universitários**. 2020.

Trabalho de conclusão de curso. 30 fls. Universidade do Sul de Santa Catarina. 2020.

Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/9b493162-32ae-4812-b25e-a969484903ef>. Acesso em: 17 Ago. 2024.

OLIVEIRA, A. R. D. Amor primitivo, amor verdadeiro. **Revista Brasileira de Psicanálise**.

São Paulo, vol. 41, n. 4, p.89-102, dez. 2007. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2007000400009.

Acesso em: 20 Ago. 2024.

OLIVEIRA, A. *et al*, **Cartilha Dependência Emocional**. Pará, 2021. Disponível em:

https://parauapebas.ufra.edu.br/images/Cartilha_Dependncia_EmocionalPsis.pdf. Acesso em:

18 Ago. 2024.

PAIXÃO, G. P. D. N., GOMES, N. P., DINIZ, N. M. F., COUTO, T. M., VIANNA, L. A. C., SANTOS, S. M. P. D. Situações que precipitam conflitos na relação conjugal: o discurso de mulheres. **Texto & Contexto-Enfermagem**, 23(4), 1041-1049, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4QGmxR598j7yzqSVZYmshXP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 Ago. 2024.

PHARO, P. Sociologia moral das dependências motivadas: o caso da dependência amorosa. **Sociologias**, 17(39), 198-223. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-45222015000200198&script=sci_arttext. Acesso em: 20 Jun. 2024.

RISO, W. **Amar ou depender: Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável**. In: Entendendo a dependência afetiva. L&PM, 2011.

RODRIGUES, R.; JOFFER, S. Violência contra a mulher: uma expressão da questão social em evidência. In: **Anais I Congresso Internacional de Política Social e Serviço Social: Desafios contemporâneos**. Londrina PR, de 09 a 12/Junho, 2015.

SANTOS, T. C. dos R.. **Dependência emocional nos relacionamentos**. 49 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA). Ariquemes, RO, 2020.

SANTOS, T. de O.; CAMARGO, M. R. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. **Psicologia USP**, volume 35, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/XKHZx5ybWGP9QFVZHrdNhdz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 Set. 2024.

SCHLOSSER, A. **Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva**. Pensando fam., Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 17-33, dez. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000200003. Acesso em: 20 Jun. 2024.

SILVA, P. P.; ANDRADE, L. F. A mulher e a dependência afetiva: laços de amor que causam dor. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, Sete Lagoas, v. 6, n. 1, p. 1-22, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/3yqmsZg>. Acesso em: 17 Jun. 2024.

SIMON J. Love: addictionorroadto self-realization, a second look. **Psychoanal**, v. 42, n.3, p. 253-63, 1982. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7165048/>. Acesso em: 17 Jun. 2024.

SOARES, N. S. A.. **Do declínio ao reencontro de si: a dependência emocional e psicoterapia**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. 24 fls. Anhanguera Educacional. Jacareí. 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/49666/1/NATALIA_SANTOS_A_RAKI_SOARES.pdf. Acesso em: 18 Ago. 2024.

SOUZA, R. G. de *et al.* Terapia Cognitivo-Comportamental e dependência afetiva: um estudo de caso. **Revista Científica Eletrônica Estácio**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 14, p. 266-281, jan/jun. 2020. Disponível em:

<http://estacioribeirao.com.br/revistacientifica/arquivos/revista14/21.pdf>. Acesso em: 18 Ago. 2024.

TELLO, J. J. A. Dependência emocional de mulheres vítimas de violência por parceiros íntimos. **Revista Psicologia**, 33 no. 2, 411-437, 2015. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0254-92472015000200007. Acesso em: 20 Jun. 2024.

TOZELLI, J. N. **Dependência emocional**. 2023. Trabalho de conclusão de curso. 21 fls. Sociedade Brasileira de Psicanálise. Sorocaba: São Paulo. 2023. Disponível em: <https://sobrap.com.br/assets/img/bucket/4681a6ce5823a326f2f602f5890dc138.pdf>. Acesso em: 15 Ago. 2024.

VILLA-MORAL, M. DA, SIRVENT, C., OVEJERO, A., CUETOS, G. Dependência emocional dos relacionamentos e síndrome de Artemis: modelo explicativo. **Terapia Psicológica**, 36 (3), 156-166, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-991746>. Acesso em: 10 Ago. 2024.

VON MUHLEN, B. K.; SATTLER, M. Empoderando mulheres nas relações conjugais: rumo à satisfação conjugal. **Pensando famílias**, 20(2), 192-201, 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1679-494X2016000200014. Acesso em: 15 Ago. 2024.

Recebido:	17/10/2024
Publicado:	02/12/2024

ⁱ Acadêmica do 5º período do curso de Psicologia da UNINGÁ – Centro Universitário Ingá, dalidafernanda21@gmail.com

ⁱⁱ Acadêmica do 5º período do curso de Psicologia da UNINGÁ – Centro Universitário Ingá, coutogiovana284@gmail.com

ⁱⁱⁱ Acadêmica do 5º período do curso de Psicologia da UNINGÁ – Centro Universitário Ingá, juliagoperfeito@gmail.com

^{iv} Acadêmica do 5º período do curso de Psicologia da UNINGÁ – Centro Universitário Ingá, mariaedumedina@outlook.com

^v Professor orientador do 5º período do curso de Psicologia da UNINGÁ – Centro Universitário Ingá, prof.rodrigoferreira@uninga.edu.br