

CARTILHA



**DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL**

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)

Thiago Costa (Psicólogo – Capanema)

Belém - PA
2021

Caros (as) discentes,

Nós, psicólogos da assistência estudantil, criamos este material para abordarmos sobre a dependência emocional como temática. O que é, como ocorre, que tipos ela se apresenta e quais as consequências para os envolvidos.

Esse material é o texto base do nosso podcast do mês de junho e tem como objetivo tanto produzir informações, gerar autoconhecimento assim como levantar debates acerca do tema, que é tão importante para manter um equilíbrio saudável nos relacionamentos afetivos.

✚ O que é dependência emocional e 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.

Para ajudar no conhecimento sobre este tema fizemos essa cartilha.

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

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;

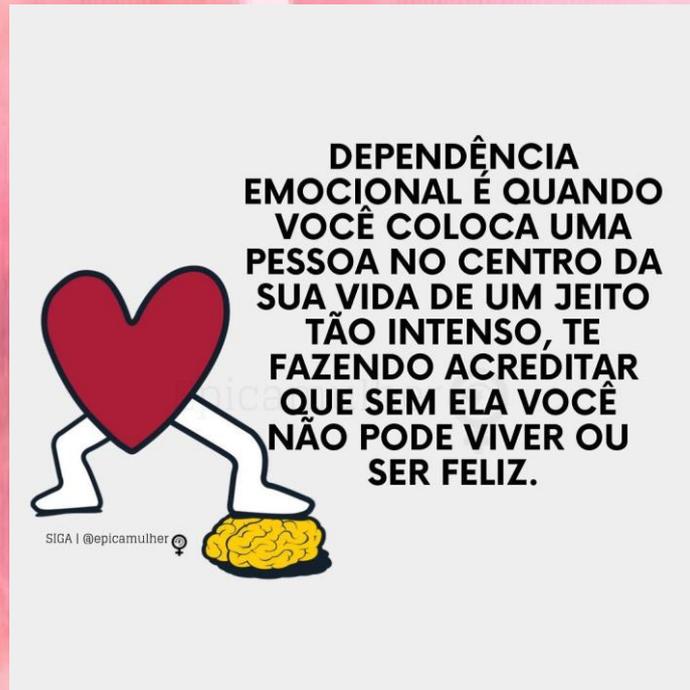
Sinais e sintomas de abstinência quando o parceiro(a) está distante (insônia, taquicardia, tensão muscular);

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.



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

Pode-se dizer de uma forma geral que as mulheres que amam demais vêm de lares em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas e que tentam suprir essa necessidade em outra pessoa, tornando-se mulheres “super atenciosas”. Essa obsessão por controlar seus homens e relacionamentos pode estar relacionada ao medo de serem abandonadas, já que em algum momento da vida, na infância, experimentaram essa falta de segurança.



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. Para Norwood (1998), esses distúrbios alimentares existem, pois ajudam-nas a se desligarem da realidade e se

distanciarem do vazio emocional interno, funcionando como uma anestesia para os sentimentos.

Quando o parceiro não está por perto, mesmo que por poucas horas ou dias, são sentidos sinais e sintomas de abstinências, como insônia, taquicardia, tensão muscular.



A atração por homens aparentemente gentis, estáveis que poderiam proporcionar um relacionamento seguro, não existe. De alguma forma, as mulheres dependentes acreditam, mesmo que inconscientemente que esses homens são entediantes e não se sentem confortáveis. Esse relacionamento estável não é percebido, pois não é familiar para ela, já que não existe a segurança de relacionamentos assim em seu histórico.

O comportamento de dependência afetiva não se dá a partir de um relacionamento específico, ele é um conjunto de funcionamento que o indivíduo internalizou e aprendeu ao longo da sua história de vida, em que vários fatores e pessoas influenciaram tal comportamento.



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 mulheres 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 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 auto estima 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, assim como as drogas e o álcool. Pois, histórias de amor e sofrimento vêm sendo contadas há séculos, não são poucos os casos de sofrimentos e esforços sem medidas por amor. A sociedade absorveu esses conceitos ao longo do tempo e os encara de forma naturalista (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 às 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 domináveis.

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

Um ponto importante ao se falar sobre dependência emocional, é relacionar a mesma com relacionamentos abusivos. Você já parou para pensar em alguém conhecido que se manteve em um relacionamento violento e não conseguia sair?

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.

Dentro dessa temática surgem algumas questões comuns a serem levantadas, como "Por que é tão difícil sair de um relacionamento abusivo?" Dentre os fatores que dificultam o rompimento de uma relação abusiva esta a dependência emocional, nesse sentido, uma pessoa com comportamentos dependentes do outro tende a se ver como incapaz de ficar sozinha, apresenta expectativas exacerbadas em relação a mudança do (a) parceiro (a) e pouco merecedora de amor, carinho e cuidado, acabando assim a manter-se em um relacionamento violento e desigual.



+ Como se fortalecer e desenvolver habilidades de autonomia emocional

A quebra do ciclo de dor e sofrimento vivenciado por mulheres 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, ou seja, exige racionalização frente a demandas que geralmente são tratadas de forma imediata e automática apenas para evitar ou cessar o contato com emoções que geram desconforto. (Sophia et al., 2007) Nesse sentido é necessário o rompimento com possíveis distorções cognitivas que levam em consideração apenas a emoção imediata em tomada de decisão. É importante entender que as emoções são transitórias e por mais desconfortante que sejam não são um padrão fixo de sentir, não é uma regra. Portanto, alguns recursos e estratégias podem contribuir no processo de recuperação de uma mulher 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 será alcançado possibilidades de relacionamentos saudáveis e gratificantes em oposição a todo sofrimento vivenciado. É a possibilidade da descoberta ou redescoberta de prazeres, amores, desejos, projetos autênticos em prol exclusivamente do seu bem estar e realização. É entender e conhecer a existência de outras

formas de se relacionar com determinado sentimento, que por muitas vezes na sua história foram geradores de ansiedade ou sensações desagradáveis. É vivenciar o momento sem necessariamente responder de forma automática a fim de evitar sofrimento.

2) Autoestima

Para as mulheres que amar sempre significou sofrer, trabalhar a autoestima é necessário pois, a necessidade de se sentir amada e não ter essa necessidade

correspondida pode acabar gerando uma sensação persistente de insuficiência. Muitas vezes com o apoio psicoterápico ou através de outras estratégias é possível a elevação da autoestima, pois uma autoestima elevada contribui para que a mulher se aceite, se ame, imponha limites e aprenda ou reconheça amar não significa sofrer.

3) Fortalecer a rede de apoio

A inserção nesse novo cenário requer uma aproximação com temáticas e formas de se relacionar muitas vezes ainda desconhecidas e pouco comum aos grupos nos quais essas mulheres estavam inseridas,.



Aproximação com mulheres ou grupos que vivenciem relacionamentos difíceis:

- Familiares
- Amigos
- Profissionais de saúde

✚ 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 -

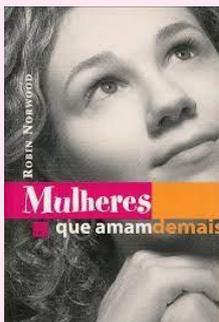
<https://www.facebook.com/hadasnacional>

Hada - Homens que Amam Demais - <https://homensqueamademais.wordpress.com/>

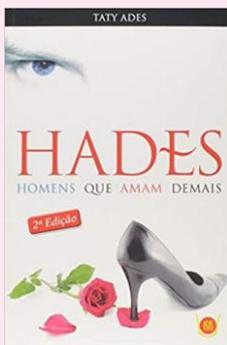


CoDA - Codependentes Anônimos - <https://codabrasil.org.br/>

Livros:



Mulheres que amam demais - Robin Norwood

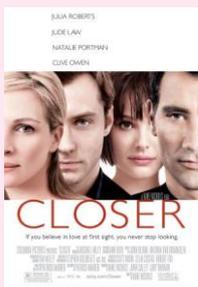


Hades - Homens que Amam Demais - Taty Ades

Filmes



Encantada



Closer - Perto demais

REFERÊNCIAS

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.

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.

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.

BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. **Dependência Emocional: Uma revisão sistemática da literatura.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 6, n. 1, p. 77-101, jun. 2016. Disponível em

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

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



Emitido em 28/06/2021

ANEXO Nº 1/2021 - DASP (15.47.48.05)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 02/07/2021 10:42)
STEPHANIE CONCEICAO CORREA RODRIGUES
PSICOLOGO-AREA
PROAES (15.47.48)
Matrícula: 2391829

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufra.edu.br/documentos/> informando seu número: **1**, ano: **2021**, tipo: **ANEXO**, data de emissão: **02/07/2021** e o código de verificação: **649cd563d2**