

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: QUANDO AMAR É UMA PATOLOGIA

Brennda Mencalha Dornelas Albergaria Souza¹
Pollyana Brandão Gomes²

polly.matipo@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo fazer um levantamento bibliográfico das produções teóricas feitas nos últimos anos com a intenção de apresentar o que é o amor patológico, qual os sintomas e tratamento desse apego exagerado. Embora essas dependências sejam ignoradas por muitos profissionais, elas são muito comuns na prática clínica. Entretanto, muitas vezes são vistos como comorbidades com outras psicopatologias, como depressão, transtornos alimentares. Amor e apego não devem ser excessivos, pois a dependência afetiva faz adoecer, castra, incapacita, elimina critérios, degrada e submete, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, finalmente, acaba com todo resquício de humanidade possível. Trata-se de uma pesquisa de cunho qualitativo, utilizando a revisão bibliográfica para embasar os estudos e a experiência referente ao estágio na clínica escola (SPA), o instrumento para a coleta de dados usado foi análise descritiva. Trabalhos como estes são importantes para a ampliação dos conceitos do saber psicanalítico, da construção do sujeito no âmbito social, compreensão das relações afetivas e como as relações estabelecidas na infância e pós se tornam aspectos a serem trabalhados na análise em consultório.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência emocional, amor patológico, dependência genuína, relacionamentos, apego.

INTRODUÇÃO

É de grande relevância os relacionamentos interpessoais na construção da personalidade de cada sujeito. Vygotsky (1931) apud Bissoli (2014), afirma que é através dos relacionamentos que se configura a personalidade, desde os primeiros anos de vida o desenvolvimento da personalidade depende da integração dos indivíduos. A forma em que cada indivíduo se relaciona é resultado de inúmeros fatores, Pinto (2014), menciona alguns destes fatores, entre eles, as características

¹ Aluna do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice.

² Psicóloga, mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local e Professora do Centro Universitário Vértice.

psicológicas de cada pessoa, como ela se insere nos ciclos sociais e sua história de vida.

Na primeira infância, um ambiente familiar seguro, que permita a expressão livre de sentimentos e a comunicação, possibilita um indivíduo na sua vida adulta a obter no futuro confiança e autenticidade nos vínculos e relacionamentos que venha estabelecer posteriormente (ADOLPHO, 2017).

De acordo com o autor John Bowlby criador da teoria do apego, Freud não só insistiu no fato óbvio de que raízes da nossa vida emocional mergulham na infância, como também procurou explorar de modo sistemático a ligação entre acontecimentos dos primeiros anos de vida e a estrutura e funcionamento da personalidade adulta.

O apego adulto é consequência de um vínculo social adquirido na primeira infância, segundo Bowlby somos crianças "grandes", porque a criança interior nunca morre, e os laços formados na primeira fase servirão de modelo para todos os relacionamentos subsequentes. Muitas vezes, os adultos decidem inconscientemente, iniciar e manter um relacionamento conjugal porque precisam se sentir amados, protegidos e confortados. Podemos afirmar assim que o amor não é apenas um fenômeno unidimensional, tanto que os indivíduos diferem não apenas na intensidade de seus sentimentos, mas também no que vivenciam (FREUD apud BOWBLY, 2006).

Como referido, os relacionamentos são uma parte crucial da existência humana, as relações consideradas saudáveis promovem o bem-estar para ambas as partes envolvidas, além disso estimula a capacidade de amar e ser amado e incentiva a autonomia e a individualidade no sujeito. Porém nem sempre ocorre de forma saudável, o relacionamento amoroso pode ser vivido de forma adversa criando uma disfuncionalidade que é um transtorno aditivo, no qual o indivíduo se relaciona e demonstra um nível elevado de apego, que é denominado de dependência emocional. Em uma pesquisa feita pelos mesmos autores aponta sintomas dessa patologia, que foram observados no perfil de dependentes emocionais, sintomas como: abstinência do outro, ausência de decisões, medo da decisão, sinais de fissura, conflito de identidade, vazio emocional e não conseguir abandonar o relacionamento (BUTION E WECHSLER, 2016).

Os comportamentos autodestrutivos e as comorbidades também podem fazer parte do quadro de dependência. Deste modo, a dependência emocional pode estar associada a transtornos alimentares, transtornos ansiosos, somatizações e depressão (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012).

O presente estudo teve como foco a dependência emocional que é definido por Moral e Sirvent (2008), como um padrão crônico de necessidades emocionais não atendidas que buscam ser atendidas por meio de relacionamentos interpessoais caracterizados por apegos patológicos.

Embora essas dependências sejam ignoradas por muitos profissionais, elas são muito comuns na prática clínica. Além disso, muitas vezes são vistos como comorbidades com outras psicopatologias, como depressão, transtornos alimentares e transtornos de ansiedade (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012). Portanto nota-se que a dependência de relacionamentos é um campo pouco explorado.

Dessa forma o estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica acerca, do que é o amor patológico, qual os sintomas e tratamento desse apego exagerado.

Trabalhos como estes são importantes para a ampliação dos conceitos do saber psicanalítico, da construção do sujeito no âmbito social, compreensão das relações afetivas e como as relações estabelecidas na infância e pós se tornam aspectos a serem trabalhados na análise em consultório, além de agregar nos conteúdos publicados a respeito desse assunto.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Associação de Saúde Mental da América define a dependência emocional como "uma condição emocional e comportamental que afeta a capacidade de um indivíduo de ter um relacionamento mutualmente saudável e satisfatório" (BROTTO, 2014).

A dependência emocional refere-se à necessidade de os indivíduos dependerem dos outros para sua felicidade e tomarem suas próprias decisões. O transtorno de personalidade dependente é descrito no DSM-V do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais como uma tendência da pessoa a ser dependente de outras pessoas, requer cuidados excessivos e pode temer o

abandono. Ser excessivamente dependente em qualquer tipo de relacionamento pode prejudicar a vida de um indivíduo (SANTOS, 2020).

Apesar de menos comum a dependência afetiva do que a dependência química, entretanto assim como a dependência química, ninguém escolhe ser dependente de pessoas. Outro aspecto que tem recebido atenção acadêmica são os mecanismos neurais envolvidos nos relacionamentos românticos. Observou-se que o sentimento de amor usa as mesmas vias neurais que as substâncias psicoativas, ativando o sistema de recompensa do cérebro (FISHER, ARON, BROWN, 2005) e produzindo sintomas semelhantes de dependência. Assim, enquanto o termo "vício" tem sido tradicionalmente associado ao uso de substâncias ou drogas psicoativas, também merecem destaque a dependência de sensações (termo utilizado por MORAL, SIRVENT, 2009) ou dependência de relacionamentos (SIRVENT, 2000).

A dependência emocional necessita de mais atenção em pesquisas e intervenções, pois possuem etiologia e sintomatologia semelhantes a outras dependências. Nesse sentido, segundo Sirvent (2000), a dependência de relacionamentos será caracterizada por comportamentos aditivos baseados em relacionamentos.

Segundo Sophia (2008), o tipo de apego apresentado pela teoria de John Bowlby (1907 – 1990), que é vivenciado por pessoas emocionalmente dependentes, é o apego ansioso/ambivalente, que se refere à disponibilidade dos pais em determinadas situações na infância, enquanto em outras situações não se mostram disponíveis, essa tal incerteza sobre a disponibilidade dos responsáveis que gera ansiedade de separação em relacionamentos adultos. Portanto, é provável que quando essas experiências da infância são traumáticas o indivíduo é forçado a recriar a situação semelhantes na vida adulta com o objetivo de dominá-los (NORWOOD, 1998)

O psicanalista John Bowlby (1907-1990) desenvolveu entre a década de cinquenta e sessenta a Teoria do Apego, que procura explicar a influência dos fortes vínculos afetivos entre o bebê e seus provedores de segurança e conforto e quais as implicações desse forte vínculo para a vida adulta. A teoria trás que o apego é inato ao ser humano, as pessoas se vinculam de maneira instintiva para criar vínculos que possam ser úteis para nós quanto para os demais.

Os adultos, da mesma forma que as crianças, têm necessidade de que alguém não os perca de vista, cuide deles quando estão doentes, conforte-os quando estão abatidos, acalme-os na aflição e os aqueça à noite. E isso vale tanto para homens quanto para mulheres. (ATTILI, 2006, p.56).

Os relacionamentos afetivos que mantemos quando adultos se assemelham ao da criança e do cuidador de acordo com os psicanalistas Cindy Hazan e Philip Shaver, adultos também tem como a base a necessidade biológica, porém, como o adulto já tem crenças e personalidade formada, suas expectativas abrem espaço para objetivos além da sobrevivência. Os mesmos autores identificaram que há vínculos que os adultos constroem com outros adultos, sendo esses. (HAZAN & SAVER, 1998)

Apego seguro acontece em pessoas que possuem opiniões positivas sobre si e sobre o parceiro. No qual resultam em um relacionamento harmonioso, pois a pessoa sente-se confortável com a intimidade e com a independência e a separação é encarada como algo natural e não negativa. O Apego evitante, as pessoas se sentem altamente independentes e recusam qualquer indício de aprofundamento de vínculos, pois, sentem que não necessitam de relações mais íntimas. No Apego ambivalente as pessoas se sentem inseguras e que questionam o seu próprio valor. Esse padrão corresponde ao desejo de altos níveis de intimidade, o que por consequência resulta na dependência extrema do parceiro. No Apego desorganizado, as pessoas com este padrão não acreditam nas intenções do parceiro, mesmo quando são boas. Tem dificuldade de estabelecer laços profundos, porém existe o desejo de fazê-lo. A intimidade emocional é simultaneamente intimidadora e almejada (HAZAN & SHAVER, 1998).

É imprescritível que exista uma forte relação causal entre as experiências de um indivíduo com seus pais e sua capacidade posterior para estabelecer vínculos afetivos, e que certas variações comuns dessa capacidade, manifestando-se em problemas conjugais e em dificuldades com os filhos, podem ser atribuídas a certas variantes comuns no modo como os pais desempenharam seus papéis (BOWLBY, 2006).

“Uma das explicações existentes sobre a dependência emocional aponta para componente neurobiológico, que é responsável na fixação do processo de ativação neuronal. É frequentemente, no início do namoro, é necessária essa atividade neuronal para aumentar a sensação de conforto em seu relacionamento. Também existe uma grande influência cultural associada à

Anais do FAVE – Fórum Acadêmico da Univértix, Matipó, setembro, 2023.

mídia, que retrata o amor idealizado, confirmando e legitimando que comportamentos como: obsessão e dependência exagerada são comuns nos relacionamentos. Sendo assim a dependência emocional é entendida como um transtorno multifatorial sendo influenciado pelos fatores neurológicos, psicológicos e sociais.” (BUTION E WECHSLER, 2016).

Dado que, o tema dependência emocional pode acarretar prejuízos significativos na vida dos sujeitos. Conforme Riso (2008), amor e apego não devem ser excessivos, pois a dependência afetiva faz adoecer, castra, incapacita, elimina critérios, degrada e submete, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, finalmente, acaba com todo resquício de humanidade possível e medo das consultas psicológicas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de cunho qualitativo, utilizando a revisão bibliográfica para embasar os estudos e a experiência referente ao estágio na clínica escola (SPA).

A pesquisa qualitativa segundo Marcene e Lakatos. (2002), afirma que “tal abordagem tem classificação de diferentes tipos de dados, ela tenta responder à pergunta como, dando assim as respostas para as questões levantadas, sua análise pode resultar em diferentes propriedades”. (MARCONL: LAKATOS, 2009, p. 140). O instrumento para a coleta de dados usado foi análise descritiva que consiste em descrever os principais dados existentes e em observar situações que levam a novos fatos, organizá-los e relatar.

De acordo com Bruno Guerra (2019), a análise descritiva é um método afim de articular dados, ela é importantíssima e necessária, quando interpretada de forma correta ela oferece conhecimento que vem a servir de suporte para análises posteriores que irá ajudar outras pessoas a chegarem em um diagnóstico confiável, ela é ótima para o fornecimento de relatórios.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Uma das explicações existentes sobre a dependência emocional aponta para o componente neurobiológico, responsável por regular o processo de ativação neuronal. Bution e Wechsler (2016), explicam que muitas vezes, no início do

namoro, essa atividade neural é necessária para aumentar a sensação de conforto no relacionamento. Há muita influência cultural ligada à mídia que retrata o amor idealizado, reforçando e legitimando que comportamentos como obsessão e super dependência são usuais nos relacionamentos. Assim, a dependência emocional é compreendida como um distúrbio multifatorial influenciado por fatores neurológicos, psicológicos e sociais.

Os comportamentos autodestrutivos e as comorbidades também parecem fazer parte do quadro de dependência. Deste modo, a dependência emocional pode estar associada a transtornos alimentares, transtornos ansiosos, somatizações e depressão (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012). Além disso, aumentam as chances de o indivíduo cometer suicídio, que ocorreriam na tentativa de impedir o abandono por parte do parceiro, mostrando sua vulnerabilidade, impulsividade e baixa tolerância à frustração, características próprias dos dependentes emocionais (BORNSTEIN, 2012).

A dependência emocional tem as características perigosas de explorar as virtudes e forças e evitar as deficiências do relacionamento. O sujeito dependente pode falar bobagens, dizendo que a outra parte não pode viver sem ele, e se for desprezado, a outra parte ficará perdida. Isso pode implantar crença errada. Uma pessoa ousada, livre e realizada é um ser que ganhou autonomia e a batalha contra os apegos irracionais. Se vivo apenas para o meu parceiro, se reduzo todas as opções de alegria e felicidade a esta relação, destruo possibilidades em outras áreas que também são importantes para o meu crescimento interior e pessoal (RISO, 2008).

Embora essas dependências sejam ignoradas por muitos profissionais, elas são muito comuns na prática clínica. Além disso, muitas vezes são vistas como comorbidades com outras psicopatologias, como depressão, transtornos alimentares e transtornos de ansiedade. (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012)

O ponto-chave é que existe uma forte relação causal entre as experiências de um indivíduo com seus pais e sua capacidade de se relacionar mais tarde na vida, e que algumas variações comuns nessa capacidade, manifestadas em problemas conjugais e dificuldades com os filhos, podem ser atribuídas a alguns pais comuns desempenham papéis de maneira diferente (BOWLBY, 2006).

Vício afetivo tem as características de qualquer outra adição, mas com especificidades que ainda precisam de um estudo mais aprofundado. Não há campanhas de prevenção primária ou secundária, nem tratamentos muito sistematizados contra o mal do amor. Em termos psicológicos, sabemos muito mais da depressão do que da mania, ou dito de outra forma, a ausência de amor nos preocupou muito mais do que o excesso afetivo (RISO, 2008).

Segundo Riso (2008), metade das consultas psicológicas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal. Amor e apego não devem ser excessivos, pois a dependência afetiva faz adoecer, castra, incapacita, elimina critérios, degrada e submete, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, finalmente, acaba com todo resquício de humanidade possível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dependência emocional é um problema sério. Ele pode levar uma pessoa a transtornos da mente como, por exemplo, depressão e ansiedade. Por isso, é essencial buscar ajuda diante dos sinais e sintomas da dependência emocional. Há como curar o problema, mas para isso é crucial acompanhamento psicológico, vale a ressalva da importância da terapia nesse processo de desenvolvimento de relações afetivas.

Amor e apego não devem ser excessivos, pois a dependência afetiva faz adoecer, castra, incapacita, elimina critérios, degrada e submete, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, finalmente, acaba com todo resquício de humanidade possível.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luiz; Psicólogo Vila Olímpia; **Seu relacionamento é saudável?** São Paulo, julho, 2021. Acesso em: <https://psicologosvilaolimpia.com.br/author/luizhmcpgmail-com/>

ADOLPHO, Monica dos Santos. **A dependência emocional em casais: O amor que aprisiona;** 2017; Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Psicologia) – Faculdade Integrada de Santa Maria; Orientador: Luciane Benvegnú Piccoloto. Disponível em: Acesso em: 20. abril, 2023.

FISHER, H., ARON, A., & BROWN, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. **Journal of Comparative Neurology**, 493(1), 58-62. doi: 10.1002/cne.20772

BISSOLI, Michelle de Freitas. Desenvolvimento da personalidade da criança: o papel da educação infantil. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 19, n. 4, p.587-597, dez. 2014. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722014000400587&lng=pt&nrm=iso. Acesso: 10. abril, 2023.

BUTION, Denise Catricala; WECHSLER, Amanda Muglia. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 77-101, jun. 2016. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso: 10. abril, 2023.

GUERRA, Bruno; **O que é análise descritiva e como ela funciona?** Blog A10, São Paulo, 9 de 2019
Disponível:https://www.google.com.br/amp/s/www.a10br.com/blog/o-que-e-analise-descritiva-e-como-ela-funciona%3fhs_amp=true Acesso: 10. abril, 2023.

MARCONI. M. A. LAKATOS, E. V. **Metodologia do trabalho científico. planejamento e execução de pesquisas.** Amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2009.

PINTO, Maria de Fátima Roque. **As relações interpessoais e a aprendizagem.** 2014. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares EAD) – Universidade Estadual da Paraíba, Pró-reitora de Ensino Técnico, Médio e Educação a Distância, 2016.

SANTOS, Thalita Cristina; **Dependência emocional nos relacionamentos;** Faculdade de Educação e Meio ambiente- FAEMA – Ariquemes-RO. Maio. 2020.

SOPHIA, E. C. **Amor patológico:** aspectos clínicos e de personalidade. Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências. São Paulo, 2008. Disponível em:
<<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-11022009-162136/pt-br.php>>
Acesso: 10. abril, 2023.

RISO, Walter, 1951 - **Amar ou depender?** Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável. Tradução de Marlova Aseff. Porto Alegre, RS: L&PM, 2008.