

Sinais e Sintomas na Dependência Emocional nas Relações Afetivas: Uma Revisão Bibliográfica

Neudiane Ferreira de Souza (UNIFAMA)¹

Resumo: A dependência afetiva é um conjunto de fatores que compromete as relações interpessoais e amorosas, levando o indivíduo a ficar dependente do outro. Até então esse tipo de transtorno era considerado doenças das “mulheres”, porém segundo pesquisadores essa narrativa não tem fundamento, onde já comprovado que homens também sofrem desse transtorno. Pessoas que identificam logo essa dependência podem tratar-se de maneira autônoma, porém quando o estágio avança é necessária uma intervenção clínica, psicológica. Neste artigo iremos apresentar as fases desse transtorno e como são afetados e quais são as consequências onde a pessoa passa a ficar dependente emocionalmente de outra, levando desde a exclusão social até mesmo a violência física e simbólica.

Palavras-chave: Dependência. Afetividade emocional. Amor.

Abstract: Affective dependence is a set of factors that compromises interpersonal and loving relationships, leading the individual to become dependent on the other, generating neuronal disorders. Until then, this type of disorder was considered a disease of "women", but according to researchers this narrative has no basis, where it has already been proven that men also suffer from this disorder. People who immediately identify this dependency can treat themselves autonomously, but when the internship progresses, clinical and psychological intervention is necessary. In this article we will present the phases of this disorder and how they are affected and what are the consequences that lead the person to become emotionally dependent on another, leading from social exclusion to physical and symbolic violence.

Keyword: Dependence. Affectivity emotional. Love.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como finalidade apresentar os comportamentos de pessoas que são dependentes emocionalmente e dentro desse trabalho explicar como identificar os pormenores aos mais abrangentes detalhes dessa relação sufocante. Hoje existem várias pessoas que são dependentes de maneira afetiva, mas ainda sim tem receios de expressar tais sentimentos numa sociedade excludente, criando um bloqueio de manifestação dentro de si mesma. Conforme esse bloqueio ocorre de forma interiorizada, acaba inibindo cada vez mais as mudanças comportamentais que levam a pessoa a essa dependência. O interesse por este tema vem da curiosidade ao se observar a sociedade como um todo, no qual se percebe muita

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade União das Faculdades de Mato Grosso - UNIFAMA, Rua Jequitibá, nº 40, Jardim Aeroporto. Cep: 78520-000. E-mail: neucristiane@gmail.com

dependência nas relações interpessoais, levando as pessoas a alterarem seus estilos pessoais e comportamentais.

A pergunta agora é: Como avaliar, diagnosticar e ajudar pessoas que sofrem de dependência emocional afetiva? Pois, a dependência traz consigo receios, muita insegurança e o medo da perda. Acredita-se que a pessoa que se comporta de maneira adequada em seu meio social e que traga a herança de uma boa criação diminua consideravelmente a possibilidade de desenvolver algum tipo de dependência emocional e que sofra pela perda de algo ou alguém sem que isso de fato tenha ocorrido, o chamado sofrimento por antecipação, sentimento este muito conhecido como ansiedade.

Assim sendo, faz-se necessária uma avaliação cautelosa nos pormenores identificadores de tal dependência. E busca-se, também, a distinção entre aquele indivíduo que não quer admitir tal dependência, diferentemente de outro indivíduo que demonstre o seu comportamento de maneira mais clara em relação aos seus sinais e sintomas de afetividade emocional.

Com este trabalho, pretende-se ampliar a visão sobre o tema da dependência emocional, obter maior informação sobre os sinais e sintomas e assim, poder ajudar pessoas na orientação em relação ao melhor tratamento a ser proposto. Estudos mostraram que dependência efetiva ou emocional é um transtorno aditivo, onde indivíduo depende do outro para manter o equilíbrio dentro de si, a psicologia tem uma participação fundamental para a recuperação do sujeito, avaliando cada um de maneira específica.

O diagnóstico e as avaliações clínicas ajudam nas relações humanas frente à dependência emocional afetiva, as relações afetivas ficam à mercê da imaginação e da frustração, podendo levar o indivíduo a desenvolver um transtorno de ansiedade, para que uma análise situacional ocorra, é importante um olhar mais analítico nos pequenos detalhes referentes ao indivíduo. Trabalhar e ampliar os horizontes do campo da psicologia no tratamento e na ajuda para com as pessoas que sofrem da dependência emocional afetiva, avaliando dentro de seus sinais e sintomas, traçar métodos particulares de acompanhamento psicológico para cada sujeito dentro de seus respectivos problemas, analisar os diagnósticos e avaliações psicológicas para tratamento de dependência emocional afetiva e por fim verificar se há evolução, nos quadros de dependência emocional afetiva após o tratamento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Análise bibliográfica

A princípio iremos analisar pessoas que sofrem dessa dependência afetiva, pois cada um tem um comportamento diferente para se analisar e avaliar em seus diversos graus de dependência, após essa análise, será feita uma análise bibliográfica sobre os diversos tipos de dependência que as pessoas demonstram e sofrem.

Um sentimento que permeia muitas relações humanas é o amor. Esta emoção é alvo de diversos escritores, cientistas e filósofos, tanto em perspectivas otimistas, como Kant e Byron, como em pessimistas, tais como Goethe e Schopenhauer (SÁNCHEZ ARAGÓN, 2007, p.107).

Ainda Bution (2016),

O amor é também objeto de estudo de psicólogos sociais, pois faz parte das relações humanas. Dentre as diversas teorias psicológicas sobre o amor e emoção (BUTION, Denise, 2016).

Após uma avaliação detalhada de todos estes aspectos e seus respectivos levantamentos e análises, será possível a intervenção efetiva no tratamento do paciente que apresenta essa dependência emocional.

2.2 TRANSTORNO: DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

A dependência emocional é um fato dos tempos atuais, ela se encontra por todas as partes atingindo pessoas que vivem e convivem umas com as outras, segundo a psicóloga Bambil (2020) afirma que, a necessidade de outra pessoa para viver, a dificuldade de agir sozinho, não se sentir feliz, nem motivado, podem ser sinais importantes.

Esses fatores podem contribuir muito na identificação de maior ou menor grau ao observar o comportamento da pessoa que sofre esse tipo de transtorno.

Para que a análise seja completa e assertiva dentro da patologia do transtorno, se faz necessário analisar a dependência não apenas no campo afetivo em particular apenas, mas como ela se dá dentro das caracterizações individuais de cada pessoa. Um sentimento que permeia muitas relações humanas é o amor. Esta emoção é alvo de diversos escritores, cientistas e filósofos, tanto em perspectivas otimistas, como Kant e Byron, como em pessimistas, tais como Goethe e Schopenhauer. Aragon, (2007).

A pesquisadora YELA (1997) define essas categorias como o processo da relação afetiva, que dependendo da fragilidade emocional da pessoa, ela pode ficar dependente

emocionalmente, desencadeando um transtorno dentro de realizou um estudo sobre os níveis de afetividade, chegando à seguinte conclusão:

dividindo a Paixão em dois componentes: erótica e romântica. Assim, o modelo proposto consistiria em quatro elementos: Compromisso, Intimidade, Paixão Erótica e Paixão Romântica. A Paixão Erótica estaria relacionada à dimensão física e fisiológica do amor. Já a Paixão Romântica consistiria em ideias e atitudes impetuosas sobre o objeto amado, que seriam próprias da construção cultural do amor em nossa sociedade: pensamentos intrusivos, idealização, crença de que existe algo mágico na relação, identificação do companheiro com o ideal romântico de parceiro, entre outros. O fator Intimidade compreenderia aspectos recíprocos de um vínculo especial de união afetiva, tais como: apoio emocional, compreensão, entendimento, confiança, segurança e conforto junto ao companheiro. Por fim, o componente Compromisso referir-se-ia à decisão de manter o relacionamento apesar das dificuldades encontradas, devido ao apreço e estima sentidos pelo amado e pela própria relação. (YELA, 1997, p. 46).

Entende-se que os níveis de afetividade por ser encontradas de maneira diversas, quando uma afetividade fisiológica faz com que a pessoa dependa do outro, do corpo, do toque, do sentir, criando uma necessidade total da outra pessoa, o transtorno neste estágio poderá ser mais agravante quando não tratada corretamente, levando a pessoa a uma possível depressão, falta de vontade de socializar, encontrar outro parceiro e assim consequentemente.

(Fisher, Aron, & Brown, 2005) e criando sintomas de dependência similares. Portanto, apesar do termo “dependência” ser tradicionalmente ligado ao uso de substâncias ou drogas psicoativas, as dependências de sentimentos (denominação utilizada por Moral e Sirvent, 2009) ou as dependências de Relacionamentos (denominação proposta por Sirvent, 2000) também merecem ser objeto de pesquisa e intervenção, visto que apresentam etiologia e sintomatologia semelhante à de outras dependências. Neste sentido, a Dependência de Relacionamentos, segundo Sirvent (2000) seria caracterizada por comportamentos aditivos que teriam como base os relacionamentos interpessoais.

Os distúrbios neuronais fazem com que a pessoa que tenha esse transtorno, fique cada vez mais dependentes á medicamentos excessivos, seja para conter a depressão, para ansiedade, calmante, entre outros produtos, fazendo com que seu cérebro e os hormônios entrem num estado de fadiga.

2.3 DA DESCOBERTA ATÉ O TRATAMENTO

Como já apontado neste artigo, os sinais do transtorno causado pela dependência emocional são desencadeados de várias maneiras seguindo a individualidade de cada pessoa.

A dependência emocional costuma ter sinais claros, mas quem está na situação nem sempre consegue enxergá-los. Ciúme, controle e possessividade são indicadores dessa dependência que, em geral, acomete relacionamentos conjugais. Mas também pode acontecer entre amigas e familiares: aquele amigo que quer atenção integral ou uma

mãe que acredita que precisa dar atenção total a um único filho, podem indicar o problema. (CUNHA, 2019, p.80).

Desde a infância, precisamos de vínculos seguros que irão garantir um processo chamado apego seguro. E isso não significa apenas proximidade, mas uma relação de qualidade, quantidade e frustrações, possibilitando ao indivíduo o desenvolvimento de uma confiança e segurança na relação com os outros. (CUNHA, 2019). Tal processo facilita o crescimento emocional na medida em que se leva em conta as necessidades e respostas de cada um.

Essa coletividade e aproximação interpessoal das pessoas, faz com que as pessoas se sintam seguras no grupo ou pessoa com quem ela escolheu a viver e ou participar, criando uma segurança e uma liberdade de identificação, mas quando a pessoa desenvolve o transtorno e a dependência, essa liberdade já não existe mais e sim um aprisionamento na qual ela não consegue sair por si só.

A dependência emocional é muito presente em relacionamentos difíceis que acabam criando um ciclo vicioso de ciúme e possessividade, o dependente quer vigiar o outro e este se sente sufocado, podendo até se afastar. (GUIMARÃES, 2019, p.10).

Como apontado, a dependência emocional é um ciclo vicioso na qual existe uma possessividade entre o casal. O autor ainda reflete, GUIMARÃES (2019),

Quem sofre com a dependência emocional tende a querer exclusividade e, para isso, pode se valer de persuasão e chantagem. Nada do que o outro faça longe dele, ou seja, outros contatos e situações, têm valor. O dependente costuma criticar tudo que o outro faz ou conquista em que ele (o dependente) não esteja presente, como se qualquer ação sem a sua participação fosse problemática. (GUIMARÃES, 2019, p. 305).

Essa dependência pode ser explicada também de maneira materna, vínculo entre mãe e filho, onde em algumas situações, a criança tenta atrair apenas atenção para ela, criando uma ligação de insegurança quando não é dada a devida atenção que ele pensa em merecer. O transtorno pode se agravar ainda mais, quando entra em seu estágio final, fase essa que leva a pessoa a utilizar de violência com os demais, em principal focando em suma imaginação a figura do outro como alvo, isso é comum numa relação conjugal por exemplo.

Para Guimarães (2019) por muito tempo, a dependência emocional esteve relacionada à figura feminina. O tema foi abordado até em novela e acabou ganhando notoriedade como 'mulheres que amam demais'. No entanto, nos últimos anos, os homens também passaram a ser diagnosticados com o problema. Eles podem ser muito dependentes emocionalmente e, por isso têm dificuldade em aceitar uma separação, por exemplo. Usam a violência, as agressões e a perseguição para evitar que a parceira vá embora. Extremos costumam ser fáceis de identificar. O ciúme também é uma característica muito frequente, pois a pessoa fica refém daquele relacionamento querendo manter um controle exacerbado por medo de abandono. (JUNIOR, 2019).

O excesso dessa dependência, pode ocasionar uma espécie de anestesia na pessoa, fazendo com que ela não enxergue anormalidade que existe dentro dela, mas quando identificado o indivíduo poderá obter uma ajuda clínica.

A terapia ajuda a encontrar padrões repetitivos de relacionamentos com dependência emocional, além de auxiliar na busca de alternativas sem que se fique preso em buscas por relações 'que vão me fazer feliz', como se a felicidade pudesse ser encontrada no outro", (OLIVEIRA, 2019, p. 55).

A ajuda com o psicólogo pode ser realizada de maneira individual como em grupo, através de relatos, conversas e experiências, na busca de curar o paciente que vive com transtorno.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste artigo foi uma pesquisa bibliográfica, realizando levantamento de estudos e autores especialistas do assunto, para Lima (2007),

o método científico escolhido pelo pesquisador; expõe as formas de construção do desenho metodológico e a escolha dos procedimentos; e demonstra como se configura a apresentação e análise dos dados obtidos. Apresenta, também, um desenho metodológico de aproximações sucessivas, considerando que a flexibilidade na apreensão dos dados garante o movimento dialético no qual o objeto de estudo pode ser constantemente revisto. Enfim, postula que trabalhar com a pesquisa bibliográfica significa realizar um movimento incansável de apreensão dos objetivos, de observância das etapas, de leitura, de questionamentos e de interlocução crítica com o material bibliográfico, e que isso exige vigilância epistemológica. (LIMA, 2007, p. 230).

As análises dos dados foram feitas de forma qualitativa, levantando aspectos empíricos e pesquisadas por estudiosos da área científica sobre o tema. Segundo André (1983) ela visa apreender o caráter multidimensional dos fenômenos em sua manifestação natural, bem como captar os diferentes significados de uma experiência vivida, auxiliando a compreensão do indivíduo no seu contexto. Dessa maneira, a metodologia nada mais é que uma estruturação sobre o tema de maneira analítica e avaliativa como lembra Aragão (2017).

Ao estudar Metodologia o primeiro impacto que se tem é que se trata de algo enfadonho, cheio de regras difíceis de serem seguidas. Porém, ao nos apropriarmos deste conhecimento, percebemos como algo prazeroso e facilitador do entendimento de todo processo que necessitamos para termos uma atitude investigativa. (ARAGÃO, 2017, p.29).

Quando apropriado o conteúdo, começaremos a discernir aquilo que será útil ou não para a pesquisa e o desenvolvimento do conteúdo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pessoas com dependência emocional amorosa, desencadeia um transtorno neuronal, fazendo com que ela por muitas vezes fique presa a imagem da outra, em caso extremo pode levar o indivíduo a cometer violências físicas e simbólicas. É importante ressaltar que cada pessoa pode apresentar de maior ou menor grau comportamentos diferenciados para sua dependência, alguns sintomas são comuns no surgimento desse transtorno, como depressão, isolamento social, fadiga e para além a dependência química.

Antigamente acreditava-se que a dependência era acometida apenas nas mulheres, mas na atualidade segundo os pesquisadores, os homens também sofrem desse tipo de transtorno e várias vezes acabam se dando conta quando se encontram no estágio final e utilizam da agressividade para com sua parceira.

Por fim, existe tratamento clínico para esse transtorno, uma intervenção do profissional será realizada de maneira individual ou coletiva, na qual o paciente poderá escutar e relatar as experiências, dessa maneira, fazendo com que ele se recupere da baixa autoestima, depressão, causada por esse transtorno emocional.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, José Wellington M. (2017). **METODOLOGIA CIENTÍFICA**. Disponível em; < https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/174996/2/eBook_Metodologia_Cientifica-Especializacao_em_Producao_de_Midias_para_Educacao_Online_UFBA.pdf> acesso em; 13/10/2020.
- BUTION, Denise C. **Est. Inter. Psicol.** vol.7 no.1 Londrina. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. Disponível em; < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>, jun. 2016.
- CUNHA, Simone *et al.* **Dependência emocional: entenda quando situação passa do limite**. Disponível em; < <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/10/02/dependencia-emocional-entenda-quando-situacao-passa-do-limite.htm>> , (2019).
- LIMA, Telma C. S.; MIOTO, Regina C. T. **Rev. katálysis** vol.10 no.spe Florianópolis. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Disponível em; < https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802007000300004> 2007.
- MORAL, M. V., & Sirvent, C. Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. **Interamerican Journal of Psychology**, 43(2), 230-240. 2009.
- SÁNCHEZ, Aragón, R. Significado psicológico del amor pasional: Lo claro y lo oscuro. **Interamerican Journal of Psychology**, 41(3), 391-402. 2007
- SIRVIENT, C. Las dependencias relacionales (D.R.): Dependencia emocional, codependencia y bidependencia. **Resumos de Ponencias y Comunicaciones I Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer, Madrid, Espanha, 27-30**. Disponível em <http://www.fispiral.com.es/images/06-PDFs/libros/I-symposium.pdf>. Oct. 2000
- YELA, C. The evaluation of love: Simplified version of the scales for Yela's Tetragonal Model based on Sternberg's model. **European Journal of Psychological Assessment**, 22, 21-27.1997.