

# DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA

## *EMOTIONAL DEPENDENCE: A LITERARY REVIEW.*

Carin Ávila dos Santos <sup>1</sup>

Estele Pereira da Silva <sup>2</sup>

Romano Almeida da Silva<sup>3</sup>

Dalila Mateus Gonçalves<sup>4</sup>

### RESUMO

A dependência emocional é desenvolvida em contextos de relacionamentos genuínos e se caracteriza como um transtorno que estabelece um padrão de comportamento crônico de sentimento de insatisfação que só é anulado mediante a um relacionamento interpessoal, gerando uma necessidade patológica de atenção e afeto. De modo que este presente artigo tem como objetivo de lançar luz à uma análise de como se desenvolve a dependência emocional, e quais são os malefícios provocados por esta patologia. A metodologia aplicada para o levantamento dos dados necessários foi realizada revisão da literatura digital existente nos acervos da *Scientific Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. O resultado recolhido nesta revisão bibliográfica aponta para as desvantagens...

**Palavras-chave:** Dependência Emocional, Dependência Afetiva, Dependência Emocional/Afetiva, Dependência Emocional/Afetiva.

### ABSTRACT

*Emotional dependency giving up is developed in contexts of genuine sales and is differentiated as a disorder that fulfills a pattern of chronic behavior of dissatisfaction that is only canceled through an interpersonal relationship, generating a pathological need for attention and affection. So this present article aims to shed light on an analysis of how emotional dependence is independent, and what are the harms caused by this pathology. The methodology applied to*

---

<sup>1</sup> SILVA, Estele Pereira da: Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade do Norte de Mato Grosso: E-mail: estele.silva.acad@ajes.edu.br

<sup>2</sup> ANJOS, Carin Ávila dos Anjos: Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade do Norte de Mato Grosso: E-mail: avilacarinanjos@hotmail.com

<sup>3</sup> SILVA, Romano Almeida: Acadêmico do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade do Norte do Mato Grosso: E-mail: vivamus@outlook.com

<sup>4</sup> GONÇALVES, Dalila Mateus: Docente do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade do Norte de Mato Grosso: E-mail: Dalila.mateus@ajes.edu.br

*collect the necessary data was a review of the existing digital literature in the collections of Scientific Library Online (SciELO) and Google Scholar. The result collected in this literature review points to disadvantages*

*Key Words: Emotional Dependence, Affective Dependence, Emotional / Affective Dependence Emotional / Affective Dependence*

## INTRODUÇÃO

Muitas das vezes a pessoa é depreciada socialmente por se submeter a alguns tipos de relacionamentos abusivos. As pessoas do entorno não compreendem as razões pela qual um ser humano se submete a relações tóxicas e muito menos o porquê de saírem de uma e entrarem em outra igualmente tóxica.

Contudo, quando se fala na psicologia sobre a situação acima, ela é denominada de pessoa emocionalmente dependente. A pessoa com dependência emocional possui um transtorno aditivo, no qual o indivíduo precisa do outro para manter seu equilíbrio emocional.

Desse modo aqui será delimitado o tema da dependência emocional dentro dos muros da psicologia, buscando as razões mais conhecidas e como se desenvolve este transtorno aditivo.

A dependência emocional é um assunto rodeado de inúmeras falácias e senso comum, certas vezes considerado falta de amor-próprio e baixa autoestima. Em redes sociais na internet, surgem frases como “se ame mais” ou “se aceite como é”, assim como outras usadas por coach em discursos vazios de sentido.

O presente documento é escrito por bacharelados em Psicologia, possuindo o intuito de obter conhecimento e nota avaliativa. Enquanto psicólogos em formação é necessária preparação teórica quanto a este tema que por vezes se encontra subsistindo desconhecida pelas próprias pessoas.

O objetivo do trabalho apresentado é investigar como se desenvolve a dependência emocional e quais os malefícios advindos. Objetivando conhecer melhor como as pessoas desenvolvem este transtorno aditivo, quais os prejuízos em relacionamentos e possíveis tratamentos.

O objetivo deste artigo é identificar como se desenvolve a dependência emocional, tal como avaliar os malefícios causados dentro de relacionamentos interpessoais e por fim, verificar os possíveis tratamentos.

A princípio este documento se justifica pela necessidade de obtenção de nota avaliativa. Sendo as autoras bachareladas em Psicologia, adquirir conhecimento sobre esse transtorno aditivo que causa deterioração no relacionamento e convívio dos indivíduos enquanto seres sociais.

O trabalho em sua finalidade não conta pesquisas de campo ou comparação de dados, mas pode contribuir bibliograficamente como acesso de pesquisa ao reunir diversas informações já pesquisadas sobre o tema proposto.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Definição Teórica da Dependência Emocional**

Pode-se dividir uma relação de dependência em quatro elementos: motivacional, afetivo, comportamento e cognitivo. O elemento motivacional remete a necessidade de auxílio, orientação e aceitação. O segundo elemento, afetivo, se relaciona à ansiedade do indivíduo quando necessita agir independentemente. O comportamento é a tendência de buscar orientação de terceiros e submissão nas interações interpessoais. Assim o último é a percepção do sujeito como incapaz e ineficaz (BORNSTEIN; CECERO, 2000).

Portanto, classifica-se as Dependências de Relacionamentos em dois tipos: Genuínas e Mediadas. A Dependência Emocional se enquadra dentre as Genuínas. Este transtorno foi determinado por Moral e Sirvent (2008) como um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que buscam ser atendidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico.

Esta dependência é distinguida por Arntz (2005) em nos conceitos de dependência emocional e dependência funcional. Onde a primeira se caracteriza pela necessidade de estar ligado emocionalmente a alguém e ao senso de cuidado com o outro. Enquanto o segundo poderia ser sentir incapaz de cuidar de si mesmo, precisando de outro alguém mais capaz ao qual possa depender.

Muitas vezes depreciada pelos profissionais mesmo sendo bastante frequente no cotidiano clínico como comorbidade de outras psicopatologias, como depressão, ansiedade e transtornos alimentares (BORNSTEIN, 2012). Além disso, há uma subnotificação dos casos por grande parte das pessoas não buscarem auxílio profissional e das que procuram, grande parte são mulheres (SIRVENT, 2000).

## **2.2 Etiologia da Dependência Emocional**

Com relação a etiologia, alguns autores concordam quanto à influência do desenvolvimento afetivo durante a infância nas relações amorosas futuras (HOOGSTAD, 2008; SUSSMAN, 2010). Hoogstad (2008) afirma que o desenvolvimento da criança ocorra num ambiente afetivo e seguro, com aceitação incondicional, afim que consiga desenvolver sua identidade sadiamente. Desse modo, o apego, o comportamento aprendido na infância influenciaria os relacionamentos durante a vida adulta, tanto levando a pessoa ter relações sadias ou disfuncionais conforme aprendeu se apegar (SUSSMAN, 2010).

Alguns estudos buscaram avaliar a relação entre as formas de apego e a dependência emocional. Nisto foi encontrado correlações positivas entre o apego preocupado e a dependência emocional e entre o apego ambivalente e a dependência emocional (SOPHIA et al., 2009). Enquanto nos indivíduos não diagnosticados com dependência emocional apresentaram majoritariamente o apego seguro. Alonso et al. (2002) afirmou existir forte correlação negativa entre o apego evitativo e a dependência emocional, enquanto Franco e Aragón (2008) sugeriram existir uma correlação forte e positiva entre estes dois construtos.

Existe dois fatores que também influenciam no desenvolvimento da dependência emocional que estariam entrelaçados aos níveis de seleção filogenético e cultural. O primeiro são os componentes neurobiológicos, que esclareceria a dependência emocional partindo de uma fixação na superativação neuronal, comum no começo de relacionamentos. Desse modo, o indivíduo precisa dessa atividade neuronal acrescida para se sentir confortável no seu relacionamento atual. O outro fator é cultural, retratando pela mídia o amor como algo idealizado, mostrando um comportamento comum a obsessão e a dependência exagerada do objeto amado (SUSSMAN, 2010).

A prevalência da dependência emocional nos pacientes internados é varia em 17%, nos pacientes que recebem tratamento diariamente em 29% e chegando até 47% nos pacientes ambulatoriais (GUDE et al., 2004). Essa discrepância ocorre principalmente em função do tipo de participantes utilizados nas pesquisas.

## **2.3 Malefícios da Dependência Emocional**

A violência também é um assunto estudado quando se fala em Dependência Emocional, pois alguns estudos apontam que esta dependência é mais acentuada na população feminina (ALONSO-ARBIOL et al., 2002) e encontraram uma relação entre a dependência emocional e a timidez e os ciúmes nas mulheres (MYERS et al., 2007). Enquanto nos homens foram

constatados traços de maior presença de ciúmes, raiva, dor, temor e desconfiança (FRANCO; ARAGÓN. 2008).

Os estudos apontam que pessoas com características de dependência emocional tem grandes chances de realizarem ou sofrerem violência doméstica e ainda se manterem no relacionamento (BORNSTEIN, 2006; CHARKOW; NELSON, 2000). Apresentam ainda maiores riscos de comportamentos autodestrutivos, doenças físicas e outras psicopatologias, como transtornos alimentares, ansiosos e somatizações (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012).

Sobre o perfil cognitivo, os estudos mostraram que os dependentes emocionais tinham crenças centrais de dependência e paranoia, distorção cognitiva de falácia de mudança e um déficit na estratégia de enfrentamento e autonomia. (LEMOS et al., 2007). A distorção cognitiva que mais diferencia os dependentes da população comum é a falácia de controle e as “deverias”.

Continuando sobre o perfil, foi observado comportamentos de submissão ao outro, sinais de fissura e abstinência na ausência do objeto amado, ausência de decisões nos relacionamentos, sentimentos de insatisfação, vazio emocional, medo da solidão, baixa tolerância a frustração, tédio, desejo de autodestruição e sentimentos negativos, falta de consciência sobre seus problemas, sensação de estarem presos ao relacionamento e de que não conseguirão deixá-lo, conflitos de identidade, foco excessivo no outro e autonegligência, assunção de toda a responsabilidade pelos acontecimentos e necessidade de ajudar o parceiro, tentando resolver todos os problemas (MORAL; SIRVENT, 2009).

Sophia et al. (2009) descobriram que os pacientes diagnosticados com dependência emocional eram mais impulsivos, apresentando traços de evitação a danos, autotranscendência e possuíam relações mais insatisfatórias, quando comparados com um grupo de controle. Também foram observados traços de personalidade relacionados à dependência emocional, neuroticismo e amabilidade (BORNSTEIN; CECERO, 2000; RUBINSTEIN, 2007)

## **2.4 Tratamento da Dependência Emocional**

A psicoterapia individual é a mais recomendada para o tratamento da Dependência Emocional de acordo os estudos analisados, ainda que divergindo quanto à sua abordagem. Sussman (2010) cita a entrevista motivacional e o autogerenciamento como meios eficientes de lidar com a dependência emocional.

Outros autores indicam a realização de terapia da realidade (HOOGSTAD, 2008) e terapia comportamental ou de aceitação e compromisso (IZQUIERDO; GOMES-ACOSTA, 2013). Outros tratamentos utilizados são a participação em grupos de apoio, sobretudo aqueles com programa dos doze passos, livros de autoajuda e terapia grupal (SUSSMAN, 2010).

### **3 METODOLOGIA**

Para o levantamento dos dados necessário foi realizada revisão da literatura digital existente nos acervos da *Scientific Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. Foram pesquisadas individualmente as palavras chaves “Dependência Emocional”, “Dependência Afetiva”, “Etiologia Dependência Emocional/Afetiva”, “Tratamento Dependência Emocional/Afetiva”.

Foram incluídas na pesquisa artigos que elucidassem a etiologia, malefícios e tratamento da Dependência Emocional, delimitando os artigos entre data de 2000 ao presente ano de 2021.

### **4 RESULTADOS**

Segundo as pesquisas, a Dependência Emocional é bastante comum como comorbidade de outros transtornos, ansiedade, depressão e transtornos alimentares. Majoritariamente presente em mulheres. É caracterizada como um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que buscam ser atendidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico, conforme Moral e Sirvent (2008).

De acordo com Sussman (2010), a dependência emocional possui sua etiologia na infância da criança e culturais patriarcais, fase na qual ela pode ter aprendido uma forma de relacionamento interpessoal patológico, apropriado a partir das relações das pessoas em seu meio de convívio.

A dependência emocional é considerada uma relação interpessoal patológica porque as pessoas que se encontram nessa situação se submetem a aceitação de violências domésticas físicas e psíquicas. Possuem alta taxa de comportamentos autodestrutivos, doenças físicas e outras psicopatologias., como transtornos alimentares, ansiosos e somatizações (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012).

A psicoterapia individual é a mais indicada para o tratamento de pessoas que tenham dependência emocional. Entretanto, os modelos de psicoterapia podem variar, porém as mais indicadas são entrevistas motivacional, autogerenciamento, terapia comportamento ou de aceitação e compromisso (IZQUIERDO; GOMES-ACOSTA, 2013), assim como algumas terapias grupais, como aqueles com programas de doze passos (SUSSMAN, 2010).

### **5 DISCUSSÕES**

Os achados na pesquisa parecem confirmarem umas as outras quanto a etiologia da dependência seja a forma de relacionamento apropriado na infância, assim como as questões culturais patriarcais dominantes que contribuam para incidência desse transtorno.

Assim também os malefícios são diversos e podem se sobrepor os pilares culturais que tornam as pessoas submissão em função de doutrinas patológicas. No entanto, quanto a presença desse tipo de transtorno não fora encontrada estudos significativos que respondessem à pergunta “a depressão, ansiedade e transtornos alimentares antecipam a dependência emocional ou ela as precede?”.

Tal questionamento levanta uma hipótese sobre o real impacto negativo na vida dos indivíduos acometidos por estes transtornos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as discussões sobre os achados da pesquisa e os resultados obtidos, conclui-se que há grande coerência quanto a etiologia e sintomatologia da Dependência Emocional. Ou seja, as influencias acontecem na fase da infância e adolescência por apropriação de comportamentos patológicos aprendido dos relacionamentos vivenciados ou em razão de doutrinas culturais patriarcais que forçam mulheres serem submissão e dependentes financeiramente e emocionalmente.

Além dos malefícios emocionais já supracitados, há também a permanência em situações de violência doméstica, as quais são consideradas crime de acordo com a legislação brasileira e inclusive os comportamentos autodestrutivos podem acometer em tentativas de suicídio.

Sobremodo, o ponto que mais levanta duvidas é quanto a relação de comorbidade entre a Dependência Emocional e outros transtornos, não sabendo se este precede os demais transtornos que geralmente se apresentam em comunhão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO-ARBIOL, Itziar; SHAVER, Phillip R.; YARNOZ, Sagrario. Insecure Attachment, Gender Roles, and Interpersonal Dependency in the Basque Country. **Personal Relationships**, v. 9, n. 4, p. 479-490, dez. 2002.

ARNTZ, Arnoud et al. Pathological dependency: distinguishing functional from emotional dependency.. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 12, n. 4, p. 411-416, 2005

BORNSTEIN, R. F.; CECERO, J. J. Deconstructing dependency in a five-factor world: A meta-analytic review. **Journal of Personality Assessment**. v. 74, n. 2, p 324-343, 2000.

BORNSTEIN, Robert F.. Illuminating a Neglected Clinical Issue: societal costs of interpersonal dependency and dependent personality disorder. **Journal Of Clinical Psychology**, v. 68, n. 7, p. 766-781, 23 maio 2012.

BORNSTEIN, Robert F.. The complex relationship between dependency and domestic violence: converging psychological factors and social forces.. **American Psychologist**, [S.L.], v. 61, n. 6, p. 595-606, set. 2006.

CHARKOW, Wendy B.; NELSON, Eileen S.. Relationship Dependency, Dating Violence, and Scripts of Female College Students. **Journal Of College Counseling**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 17-28, mar. 2000.

FRANCO, B. E. R.; ARAGÓN, R. S.. El Papel de los Estilos de Apego y los Celos en la Asociación con el Amor Adictivo. **Psicología**, v. 16, n. 1, p. 15-22, 2008.

GUDE, Tore *et al.* The Dimensionality of Dependent Personality Disorder. **Journal Of Personality Disorders**, [S.L.], v. 18, n. 6, p. 604-610, dez. 2004.

HOOGSTAD, J. Choice Theory and Emotional Dependency. **International Journal of Reality Therapy**, [s. l.], v. 28, ed. 1, p. 63-68, 2008.

IZQUIERDO, S. A. M.; GÓMEZ-ACOSTA, A. Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. **Psychologia: Avances De La Disciplina**, [s. l.], v. 7, ed. 1, p. 81-91, 2013.

LEMONS, M. N.; LONDOÑO, N. H. A.; ZAPATA, J. A. E. Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. **Informes Psicológicos**, v. 9, n. 9, p. 55-69, 2007.

MORAL, M. V.; SIRVENT, C. Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. **Interamerican Journal of Psychology**, v. 43, n. 2, p. 230-240, 2009.

MYERS, B.; DILKS, L. S.; MARCEAUX, J. (2007). An Exploration of Shyness and its Relationship to Partner Dependency in Romantic Relationships. **North American Journal of Psychology**, v. 9, n. 2, p. 293-302, 2007.

RUBINSTEIN, Gidi. Two behavioural indicators of dependency and the Five-Factor Model of personality. **Psychology And Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, [S.L.], v. 80, n. 3, p. 333-342, set. 2007



SIRVENT, C. Las dependencias relacionales (D.R.): Dependencia emocional, codependencia y bidependencia. **Resumos de Ponencias y Comunicaciones I Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer**, p. 27-30, 2000.

SOPHIA ET AL. Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship. **CNS spectrums**, v. 14, n. 5, p 268-274, 2009.

SUSSMAN, S. Love addction: Definition, etiology, tratamiento. **Sexual Addiction & Compulsivity**, v. 17, n. 1, p. 31-45, 2010.