

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL DAS RELAÇÕES FAMILIARES EMOCIONAL DEPENDENCY IN FAMILY RELATIONS

Geovana Santos Peres Bueno 

Daniela Soares Rodrigues 

RESUMO

A presente pesquisa de conclusão de curso na graduação em Psicologia apresenta como tema “Dependência emocional das relações familiares”. O objetivo primordial em trazer conhecimento sobre o tema, identificar principais causas e sintomas e citar os cuidados e tratamento para se tornar dependente das suas próprias emoções e não do outro. Buscou em discutir primeiro sobre emoções, em seguida definir a dependência emocional e pôr fim a dependência emocional na família. O estudo visa realizar uma revisão bibliográfica, os resultados e discussões destacam que o meio familiar é de grande importância na vida do indivíduo, aquilo que foi vivido na primeira infância refletirá na vida adulta. Onde o medo, frustrações e inseguranças são emoções que o fará dependente por algo ou/e um alguém. Como método bibliográfico, o estudo foi fundamentado em matérias já publicado nas principais bases de dados, baseando-se em autores como, Adolpho (2007), Miguel (2015) e Bacron (2015).

Palavras-chave: Dependência emocional. Dependência emocional na família. Emoções.

ABSTRACT

This undergraduate research in Psychology presents the theme “Emotional dependence on family relationships”. The primary objective is to bring knowledge about the topic, identify the main causes and symptoms and mention care and treatment to become dependent on their own emotions and not on others. It sought

* Graduando em Psicologia pela Faculdade de Iporá, GO.

** Orientador, Graduado em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira- UNIVER, e Pós Graduado em Docência Universitária pela Faculdade de Iporá.

to first discuss emotions, then define emotional dependence and finally emotional dependence in the family. The study aims to carry out a literature review, the results and discussions highlight that the family environment is of great importance in the individual's life, what was experienced in early childhood reflected in adult life. Where fear, frustrations and insecurities are emotions that will make you dependent on someone for something. As a bibliographic method, the study was based on articles already published in the main databases, based on authors such as Adolpho (2007), Miguel (2015) and Bacron (2015).

Keywords: Emotional dependency. Emotional dependency in the family. Emotions

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos e mesmo diante da evolução sentimental e emocional da sociedade, vivenciados por muitos e notado por poucos, a dependência tem se tornado cada vez mais presente na vida do ser humano. Por sua vez, o dependente tem grande dificuldade em perceber e encontrar respostas para tal acontecimento, principalmente quando se fala de dependência emocional. Uma delas é a dependência emocional causada dentro das relações familiares.

Família, o primeiro grupo social onde o ser é incluso, sendo assim relações familiares, que são adquiridos na primeira infância do desenvolvimento humano por sua vez influenciam na vida adulta.

Conhecer e entender as primeiras experiências de vida é primordial para que possamos compreender de fato o que é a dependência emocional na família, através de quais situações ela pode se desenvolver e qual a importância de tratar as feridas adquiridas ao longo dessas vivências. Mesmo atingindo maturidade e estabilidade emocional, é comum que o indivíduo não possua o controle total de suas próprias emoções, visto que elas são automáticas e geradas fisiologicamente. Dependendo emocionalmente do outro te torna cativo, pois assim como a razão agimos também com a emoção.

Esse artigo tem por objetivo identificar principais fatores causados pela dependência emocional na família, definir, relatar os impactos e principais sintomas.. A relevância desse estudo está diretamente associada à contribuição da saúde mental pessoal, para que assim seja possível construir boas relações sociais dentro

do âmbito familiar. Para cumprir tal objetivo, necessita-se de um estudo mediante a revisão bibliográfica não sistemática.

O estudo está estruturado em tópicos: referencial teórico sobre contexto de emoções, dependências emocionais e a dependência emocional nas relações familiares, metodologia e considerações finais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Emoções

Parece ser óbvia e simples a definição de emoção, visto que esse termo é utilizado com frequência em diálogos simples. Comumente algumas frases como: “esse filme foi emocionante” ou “fiquei emocionado neste dia” são utilizadas diariamente para expressar esse sentimento, entretanto na psicologia, as definições das emoções não são mais compreendidas como uma reação única, e sim como um processo que envolve múltiplas variáveis. Viver emoções que leva a uma pessoa a reagir diante algo.

O ato de emocionar-se com determinada situação é automático e não temos controle coletivo sobre o sentir. Cada tipo de emoção que é expressa por um determinado indivíduo está diretamente conectado à ação e conseqüentemente à reação, gerando diversos comportamentos biologicamente vantajosos ou não frente a uma necessidade imediata.

A eficácia da emoção, portanto deriva justamente do fato de que esta é automática e está fora do nosso controle. Imagine um leão te perseguindo, automaticamente você fugirá, não há um planejamento exato de como prosseguir, pode lhe parecer mais inteligente sair correndo e gritando. Nesse caso, as emoções garantiram a sobrevivência.

Trata-se uma sensação física, provocada por algum estímulo externo ou interno, desencadeado por algo que ocorra no pensamento, diante de algum diálogo ou acontecimento. Esses estímulos podem também derivar de conteúdos mentais, ou seja, ideias que são capazes de provocar emoções, ao pensar algo ou em alguém você provoca uma reação emocional, uma memória pode trazer emoções. (DAMASIO, 2012)

Além disso, as emoções operam numa escala que vai do positivo ao negativo, chamadas de escala de valência, Valência positiva: comportamento de aproximação, quando sentimos felizes, Valência de negativa: comportamento de afastamento, quando temos medo de algo.

Segundo António Damásio (2012), as emoções são predominantemente inconscientes, quando consegue ter consciência do que está acontecendo deixa de ser emoção e passa a ser sentimento. Compreendendo as próprias emoções e sentimento conseguimos gerenciar melhor relações profissionais, afetivas, amizades e por tanto a nossa vida como todo.

Existem vários tipos de emoções, como a emoção do medo, vergonha, alegria, raiva, ciúmes, nojo, desprezo, surpresa, interesse, inveja, entre outros. Tendo em vista dos discípulos modernos de DARWIN, os psicólogos evolucionistas, se sentimos tais emoções é porque permitiram-nos sobreviver ou reproduzimo-nos melhor no nosso meio natural. Foram escolhidas no decorrer da evolução da nossa espécie como verdadeiros “órgãos mentais”, e continuam a transmitir-se por hereditariedade.

De acordo com os evolucionistas, as emoções são capazes de nos salvar pois desencadeiam reações de sobrevivência, nos lembrando da necessidade de fugir do perigo, triunfar diante de obstáculos e desenvolver relações afetivas que contribuirão para a continuidade da espécie. Dessa forma, justificam a transmissão das emoções dos nossos antepassados até dias atuais

2.2 Dependência emocional

A dependência emocional se caracteriza por colocar o outro como centro de sua própria vida, com a necessidade de aprovação, amor e de atenção extremas. Como se fosse um vício emocional, podendo ser com amizades, relacionamento afetivo, relações no trabalho e familiares. As pessoas dependentes emocionalmente vivenciam essas relações de forma intensa prejudicando a sua saúde mental e se colocando como menos importante em suas próprias vidas. Essas pessoas vivem um apego patológico, normalmente as relações passam por diferentes nuances e variações de acordo com a idade e tempo de relacionamento das pessoas, porém a qualidade dos relacionamentos pode ficar prejudicada se a dependência emocional faz parte desse contexto.

Segundo Arntz (2005) um indivíduo que necessita de outro para ter uma estabilidade emocional de tal forma que se ocorrer alguma mudança, que seja mínima, gera um desequilíbrio. Pois isso a dependência emocional é considerada uma condição psicológica, onde em um relacionamento no qual a pessoa é controlada ou manipulada por outra leva a uma condição patológica. Segundo Bacron (2015) a dependência emocional está dividida entre emocional e funcional: a emocional é caracterizada como uma necessidade de ligação e senso de cuidado com o outro. Já a funcional a pessoa se sente incapaz de cuidar de si mesmo, necessitando de uma outra pessoa, que seja mais forte da qual possa depender.

Estudos apontam que a pessoa com dependência emocional apresenta algumas características fundamentais em seu perfil que são: Comportamentos de submissão ao outro, marcas de fissura e abstinência na ausência do objeto amado, falta de decisões nos relacionamentos, sentimentos de desgosto, medo da solidão, tédio, vazio emocional, sentimentos e pensamentos negativos, sem consciência de seus próprios problemas, sensação de estarem presos no relacionamento e de que não conseguirão deixá-lo, foco excessivo no outro e autonegligência, confronto de identidade, a pessoa aceita a responsabilidade pelos acontecimentos e necessidade de ajudar o parceiro, tentando resolver todos os problemas. (BECK ET AL,2017)

A forma idealizada como o amor é dado à nossa sociedade pode levar os indivíduos propensos a esse tipo de relacionamento a desenvolver a dependência emocional, é importante que tenhamos em mentes que são comportamentos exagerados para diferenciar os comportamentos comuns das pessoas próximas e queridas que temos no nosso dia a dia. O Psicólogo *Cristiano Nabuco* (Psicologia do Cotidiano: Como Vivemos, Pensamos e nos Relacionamos Hoje, 2016) diz em seu livro que cuidar do outro assume uma dimensão desconfortável onde ocorre o controle dos passos do outro sendo comum até mesmo o abandono de tarefas do seu dia a dia para se dedicar a esse amor patológico.

Segundo Boscardin e Kristesen (2011) todos estão sujeitos a apresentar esses comportamentos, mas a maioria das pessoas que sofrem de dependência emocional são do sexo feminino. O amor patológico merece uma atenção adequada, já que muitas pessoas procuram a terapia para mudar seus comportamentos com a intenção de reatar o relacionamento que teve um fim, escondendo o verdadeiro problema a ser tratado. Entretanto, para Bution (2016) a dependência é vista como

um distúrbio comportamental onde a pessoa nega a sua identidade em a favor de agradar o outro e por ter medo da solidão. Portanto, a pessoa acredita que não consegue existir emocionalmente sem o amor e atenção do outro e se transforma vulnerável de que necessita do amor do parceiro ou da família para poder viver e ser feliz. Bution (2016)

De acordo com a classificação internacional de doença- CID 10, o transtorno de personalidade dependente é considerado um transtorno de personalidade que se caracteriza pela dependência afetiva e física de outra pessoa. Por necessitar sempre da aprovação dos demais, pessoas acometidas pelo transtorno de personalidade dependente tentam agradar sempre aos outros. Então, na maioria das vezes, sentem-se frustradas por forçar e fazer coisas que não querem e quando não conseguem satisfazer a outra pessoa, entram em sofrimento pela culpa.

Devido à essa dependência em manter esses vínculos importantes, torna-se capaz de sujeitar-se até abuso sendo eles sexuais, verbais e físicos, para sustentar sua dependência emocional, e porventura vínculo se acabar é capaz de procurar outro relacionamento para continuar obtendo tais cuidados. (DOWLING, 2002)

Os indivíduos que desenvolvem esse tipo de transtorno por conta da dependência sentem desconfortáveis ou desamparados quando sozinhos, devido ao medo exagerado de serem incapazes de se cuidarem, se defenderem, de lidarem com seus próprios atos e responsabilidades e se sentem fracos, sendo assim, se prendem a relacionamentos com pessoas que podem ser consideradas importantes em suas vidas apenas para não vivenciarem o sentimento de solidão, mesmo que a relação não seja tão interessante para si. (GUEDES, MONTEIRO- LEITNER et al, 2008)

2.3 A dependência emocional nas relações familiares

A família é o primeiro grupo social que o ser é incluído de forma natural, sendo assim, a família tem um papel muito importante no crescimento do ser humano, por ser um ambiente no qual a pessoa constrói sua afetividade desde as primeiras experiências de vida. São através dos padrões familiares que são adquiridos na primeira infância do desenvolvimento humano que influenciam na vida adulta. Portanto é primordial conhecer e entender as primeiras experiências de vida (MARTINI, 2012)

É nas relações familiares que as necessidades de afeto, desapego, segurança, aprendizado e a comunicação são estabelecidos. Nesse sentido é possível desenvolver o comportamento da dependência emocional dentro da própria família. A maneira que a criança recebe afeto e cuidado é essencial para que ela se desenvolva com segurança e proteção só que nem sempre algumas crianças têm essas necessidades básicas atendidas e supridas, crescem em um ambiente família disfuncional, com isso, a criança é prejudicada e seu desenvolvimento sofrerá alterações no futuro e sendo assim essa criança mostrara dificuldades nos seus relacionamentos, na sua comunicação e também na sua interpretação das próprias emoções. (MIGUEL, 2015)

Desta forma, algumas dessas crianças desenvolvem-se na infância em lares desequilibrados, com pais irresponsáveis, ou alcoólatras, abusadores, negligentes, além de distantes fisicamente e emocionalmente, fazendo com que a criança cresça com essa carência de afeto, e com isso facilita para despertá-las do medo de serem abandonadas. Sendo assim, as crianças começam a assumir uma responsabilidade que não são delas, começam a prezar pelos interesses dos familiares, cuidando dos próprios irmãos, e trabalhando dentro e fora de casa. (BOSCARDIN,e, KRISTENSEN 2011)

Portanto, desde cedo aprendem a cuidar do outro, mas não aprendem a cuidar de si mesmos, e por negar seus próprios desejos e sentimentos durante tanto tempo, crescem procurando fazer o que sabem fazer de melhor, que é cuidar das pessoas, a partir daí se constrói dependência emocional, capaz de fazer com que sintam necessidade em depender do amor de outra pessoa, tornando-se adultos carentes desse suporte afetivo e desejando do companheiro o afeto não adquirido na infância.

O indivíduo que provada dependência emocional desenvolve um sentimento de nunca ter sido amado o bastante e conseqüentemente tem dificuldades em aprender a amar de maneira saudável, seguem buscando por afeto e amor que não foi recebido ao longo de suas vidas. (MIGUEL, 2015)

O dependente sente que falta sempre algo para que possa ser feliz e pode voltar a exagerar em vários sentidos, saindo da dependência emocional para distúrbios alimentares, compulsões sexuais, abusos de substâncias, entre outros. Quando um ser humano se sente incompleto, ele busca por elementos exteriores

que possam satisfazer e cobrir o vazio que sentem dentro de si. (BOSCARDIN, e, KRISTENSEN, 2011)

Estudiosos comprovam que há uma grande ligação da família de origem na dependência emocional, Martini diz que os padrões familiares recorrentes poder ser exposto pela alienação multigeracional que condiz a uma aprendizagem emocional e familiar transmitida durante várias gerações. (MARTINI, 2012)

Diante disso, segundo Sophia (2008) tais comportamentos aprendidos e repetidos pela família de origem influenciam para a dependência emocional. Essas pessoas, segundo Zolet (2000), cresceram em uma família onde os casamentos de seus pais foram demarcados por crises, ciúmes, traição, violência verbal e física, competições, separação e conflitos.

O poder que o ser dá ao outro sobre si, assumindo a postura permissiva e submissa é classificada como personalidade dependente. Aquele que desenvolve esse tipo de personalidade, age e reage em prol de não perder o afeto do outro, devido à falha do autoconhecimento não adquirido, o indivíduo guarda em si o medo, insegurança, falta de autoconfiança. (ZOLET, 2000)

3 METODOLOGIA

Este artigo teve por método, o estudo bibliográfico através de materiais publicados nas principais bases de dados, sendo essas Portal Caps, Scielo, Lilacs, Pubmed e Bireme. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, para fins estudantis de um trabalho de conclusão do curso. As diversas pessoas dependentes emocionalmente, que ainda não conseguem reconhecer esse fator, poderão através desse TC identificar e compreender os impactos causados, visto que pretendesse conscientizar o leitor da importância do tratamento terapêutico. O foco desse trabalho é atingir o público em convivência de ambiente familiar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos métodos de pesquisa, percebe-se a importância e necessidade de abordar o tema e ampliar discussões sobre o assunto, no intuito que as pessoas tenham as informações e conhecimento claro sobre a dependência emocional. A

dependência emocional é dificilmente notada, quando dentro das relações familiares, torna-se desafiador a percepção como um tipo de relação tóxica. O primeiro e mais relevante contato do ser humano é a sociedade, está dentro do âmbito familiar, tem papel de grande importância na vida do indivíduo, visto que através das relações familiares são moldados o afeto, a noção de convivência em sociedade e conseqüentemente a formação do caráter e personalidade que o mesmo apresentará na vida adulta.

Por tanto, tudo que o indivíduo recebe dentro da família refletirá algum dia ao longo da vida, o descuido, a negligência, a falta de afeto e amor, atos que fazem que o outro se sinta incapaz de ser ou fazer algo. O dependente emocional desenvolve sentimentos negativos, e incompreensão, onde se sente incapaz de amar a si mesmo, gerando grandes possibilidades de se tornar dependente emocionalmente nas relações afetivas.

Mesmo que existam poucos estudos direcionados a esse tema, o foco principal do estudo foi perceber que toda dependência emocional tem início no convívio familiar. A falta de informação, deixa fragilizado o entendimento da dependência emocional, sendo assim o objetivo deste estudo foi de trazer à luz do leitor a identificação dos principais fatores causadores da dependência emocional na família, frisando os impactos e sintomas sofridos pelo dependente.

Por meio desse estudo científico, espera-se cumprir com os objetivos, entregando conhecimentos necessários que contribuam para saúde mental, libertando amarras sociais e conceitos pré-estabelecidos.

REFERÊNCIAS

ARNTZ, A. **Dependência Patológica: Distinguindo a Dependência Funcional da Emocional**, Psicologia clínica: ciência e prática. 2015.

BACRON, R. **O drama de quem se sujeita ao outro**. Expresso News. 467, PP, 12,13. Apucarana: PI Editora. 2015.

BECK, T.A.; DAVIS, D.D; FREEMAN, A. **Terapia cognitiva dos transtornos de personalidade**. Tradução organizada por Daniel Bueno. Porto Alegre: Editora Artmed. 2017.

BOSCARDIN M. K. ; KRISTENSEN C. H. **Teoria dos esquemas e Amor Patológico**. Revista de Psicologia da IMED, vol. 3, n.1, p. 517-526, 2011. Disponível em: ><https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/85><

BUTION, D. C. E WECHSLER, A. M. **Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura**. Est. Inter. Psicol. 2011. Disponível em: >http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223664072016000100006<

DOWLING, C. **Complexo de cinderela**. São Paulo: Melhoramentos. 2008.

GUEDES, D. D.; MONTEIRO-LEITNER, J.; MACHADO, K. C. R. **Rompimento amoroso, depressão e auto-estima: estudo de caso**. Revista Mal Estar e Subjetividade, Fortaleza, v.8, set. 2008.

MARTINI, S. J. **DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR: possíveis manifestações nos filhos**. Revista da Graduação vol. 5, n.2, 2012. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/editor/submission/12430><

MIGUEL, F. K. **Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional**, LondrinaPico USF 2015. Bragança Paulista.

SOPHIA, E.C; **Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade**. Tese de Doutorado, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo. São Paulo 2008.

ZOLET, S. **Autonomia Afetiva: Maturidade nas Interrelações**. In: Anais do I Simpósio de Consciencioterapia. 2000.

NABUCO, C. A. **Psicologia do Cotidiano: Como vivemos, pensamos e nos relacionamos hoje**. 1 ed. São Paulo, 2016

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. Tradução Dora Vicente, Georgina Segurado. 3 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012