



**PSICOLOGIA**

**GABRIELA DA SILVA CUNHA**

**DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA A ATUAÇÃO DO  
PSICÓLOGO**

**IPORÁ-GO**

**2023**

**GABRIELA DA SILVA CUNHA**

**DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA E A ATUAÇÃO DO  
PSICÓLOGO**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do  
Curso de Psicologia do Centro Universitário  
de Iporá - UNIPORÁ como exigência parcial  
para obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia.

Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Dyullia Moreira de Sousa

**BANCA EXAMINADORA**

**Dyullia Moreira  
de Sousa**

Assinado digitalmente por Dyullia Moreira de  
Sousa  
DN: OU=Faculdade de Iporá - FAI, O=Docente,  
CN=Dyullia Moreira de Sousa,  
E=dyu.moreir@gmail.com  
Razão: Eu sou o autor deste documento  
Localização: sua localização de assinatura aqui  
Data: 2023-12-13 19:49:35  
Foxit Reader Versão: 10.0.0

---

Dyullia Moreira de Sousa

Docente (a) Orientador (a)

**Daniela  
Soares  
Rodrigues**

Assinado digitalmente por Daniela Soares  
Rodrigues  
DN: OU=Faculdade de Iporá - FAI,  
O=Coordenadora- Portaria nº014/2022,  
CN=Daniela Soares Rodrigues,  
E=soaresdaniela675@gmail.com  
Razão: Eu sou o autor deste documento  
Localização: sua localização de assinatura aqui  
Data: 2023-12-13 19:49:17  
Foxit Reader Versão: 10.0.0

---

Daniela Soares Rodrigues

Coordenadora do Curso de Psicologia

**Mikaella  
Magalhães Silva  
de Jesus**

Assinado digitalmente por Mikaella Magalhães Silva de  
Jesus  
DN: OU=Faculdade de Iporá - FAI, O=Docente,  
CN=Mikaella Magalhães Silva de Jesus,  
E=psimikaella@gmail.com  
Razão: Eu sou o autor deste documento  
Localização: sua localização de assinatura aqui  
Data: 2023-12-13 19:49:02  
Foxit Reader Versão: 10.0.0

---

Mikaella Magalhães Silva de Jesus

Docente Convidado(a)

**IPORÁ-GO**

**2023**

# DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO

## EMOTIONAL DEPENDENCE IN ADOLESCENCE AND THE PERFORMANCE OF THE PSYCHOLOGIST

*Gabriela da Silva Cunha*

*Dyullia Moreira de Sousa*

### RESUMO

A dependência emocional é um assunto de grande relevância no universo científico, principalmente na área da psicologia em razão dos danos psicológicos que essa condição pode causar nas pessoas acometidas. Este conceito inclui a necessidade do indivíduo de apoiar e confiar em alguém a sua própria existência, necessitando assim, de uma outra pessoa para manter o seu equilíbrio emocional, podendo ser em uma relação parental, familiar, amorosa ou de amizade. O presente trabalho tem como foco principal compreender a atuação do psicólogo diante da dependência emocional nos relacionamentos durante a adolescência. Para isso, o presente estudo adotou a revisão bibliográfica, compondo-se em uma pesquisa de cunho exploratório e interpretativo. Dessa forma, tem em seu corpo teórico conceitos, teorias e características acerca da temática, abordando a adolescência e a dependência emocional em suas especificidades e a atuação do psicólogo no tratamento e reestruturação da saúde mental desse adolescente, no qual cabe a esse profissional uma gama de diversas técnicas, abordagens e estratégias para trabalhar a vivência e superação dessa condição. Pode-se concluir que essa questão precisa ser tratada, e embora seja uma expressão recente, o problema é reconhecido há muitos anos e afeta muitos relacionamentos disfuncionais, baseados principalmente na necessidade de controle sobre o outro.

Palavras-chave: Adolescente. Psicólogo. Dependência. Emocional.

### ABSTRACT

Emotional dependence is a subject of great relevance in the scientific world, especially in the field of psychology, due to the psychological damage that this condition can cause in affected people. This concept includes the individual's need to support and trust someone with their own existence, thus needing another person to maintain their emotional balance, which could be in a parental, family, loving or friendly relationship. The main focus of this work is to understand the psychologist's role in the face of emotional dependence in relationships during adolescence. To achieve this, the present study adopted a bibliographical review, which consists of exploratory and interpretativeresearch. In this way, it has in its theoretical body concepts, theories, and characteristics about the theme, addressing adolescence and emotional dependence in its specificities and the role of the psychologist in the treatment and restructuring of this adolescent's mental health, in which this professional is responsible for a range of different techniques, approaches, and strategies to work on experiencing and overcoming this condition. It can be concluded that dependence refers to the individual's need to trust and rely on another person to maintain their emotional balance and ensure their existence. This issue needs to be addressed, and although it is a recent expression, the problem has been recognized for many years and affects many dysfunctional relationships, mainly based on the need for control over the other.

Keywords: Adolescent. Psychologist. Dependency. Emotional.

## 1 INTRODUÇÃO

Devido a didática da sociedade atual, sabe-se que as interações interpessoais são dotadas de complexidade. Por isso, no entrelaço da disfuncionalidade das relações, das diversas formas de comunicação passiva, ativa, dependente, além das características variáveis de personalidade de cada indivíduo, pode levar certos perfis a serem vulneráveis à dependência emocional.

Pelo motivo da fase de adolescência ser um momento turbulento para o sujeito, este, por sua vez, está dentre esses perfis. Pois, a puberdade é uma das fases da adolescência e do desenvolvimento humano resultante de profundas e importantes mudanças, as quais são caracterizadas como um período de transição marcado por mudanças físicas, psicológicas e sociais.

É importante compreender o significado da dependência emocional e os tipos de relações interpessoais em que ela tem maior probabilidade de ocorrer, como familiares, relacionamentos amorosos e amizades.

Além do mais, problemas de dependência emocional podem causar sérios danos à vida de uma pessoa. A sua relevância científica sugere que são necessárias pesquisas que demonstrem que sinais/sintomas de dependência emocional podem estar presentes em outras categorias de relacionamentos interpessoais além dos relacionamentos amorosos.

Assim, diz-se que a personalidade de um dependente é caracterizada por um comportamento de cuidados ao parceiro de forma repetida e incontrolável. Como consequência, resulta de uma necessidade fragmentada e excessiva de dedicação e entrega ao outro, o que leva à submissão, ao apego, medo da separação e negligência a si mesmo. Como reflexo dessa condição, muitos são os sofrimentos que um dependente emocional vivencia, essencialmente no caso de um adolescente, uma vez que esse sofrimento pode perdurar por toda a vida do adolescente se não houver assistência e auxílio de um profissional para intervir nas suas necessidades.

Estudiosos apontam que há uma base para o desenvolvimento da

dependência e estão intrinsecamente ligadas às questões da infância, ao apego, a forma de criação e relações disfuncionais. Isso se explica pelo fato das primeiras experiências de relacionamento interpessoal ocorrerem no âmbito familiar, haja vista que é uma relação em que as pessoas entram em contato afetivo, formando a primeira rede relacional onde se estabelecem os vínculos e se expressa o afeto.

Em razão disso, evidencia que a atuação de um profissional de psicologia frente ao sofrimento emocional do adolescente é crucial, pois, através da psicoterapia é possível restaurar a saúde psicossocial dos adolescentes.

Para tanto, busca-se estabelecer uma discussão a respeito do adolescente e a dependência emocional em seus relacionamentos, e como o psicólogo pode ajudar a intervir nesse processo. Porém, apesar de abordar o contexto de relações sociais no geral, especifica-se neste artigo a dependência emocional amorosa. Tendo como objetivos específicos: conceituar a dependência emocional; abordar a fase de desenvolvimento adolescente; evidenciar a relação entre dependência emocional e adolescência; bem como, descrever a atuação da psicologia com a dependência emocional em adolescentes.

No que concerne a metodologia, foi utilizada a pesquisa bibliográfica que por meio de livros, revistas, jornais, periódicos, trabalhos acadêmicos e artigos busca explicar a atuação do psicólogo frente a dependência emocional em adolescentes.

Desse modo, este artigo busca apresentar os seguintes pontos: Conceito e Definição de Dependência Emocional; Fase de Desenvolvimento: A Relação da Dependência Emocional e Adolescência; As Consequências da Dependência Emocional e suas Características; O Trabalho do Psicólogo com esse Quadro.

## **1.1 REVISÃO TEÓRICA**

### **1.1.1 CONCEITO E DEFINIÇÃO DE DEPENDÊNCIA EMOCIONAL**

A dependência emocional é um assunto de grande relevância no universo científico, principalmente na área da psicologia em razão dos danos psicológicos que essa condição pode causar nas pessoas acometidas. Este conceito inclui a necessidade do indivíduo de apoiar e confiar em alguém a sua própria existência, necessitando assim, de uma outra pessoa para manter o seu equilíbrio emocional, podendo ser em uma relação parental, familiar, amorosa ou de amizade (Machado, 2020).

Nos últimos tempos, esse termo tem conquistado a atenção de inúmeros pesquisadores, com isso, chegou-se a uma conclusão de que há uma questão neurobiológica envolvida como possível explicação para esse assunto, já que

componentes neuronais são responsáveis pela regulação do processamento de ativação dos neurônios. Sussman (2010) *apud* Bution e Wechsler (2016) explicam que, quando a dependência emocional ocorre proveniente de relação amorosa, é comum que no início do relacionamento, seja necessário ocorrer essa atividade neuronal para aumentar a sensação de conforto, segurança e apego no relacionamento.

Além do mais, existe uma grande influência da mídia que torna o amor um sentimento idealizado, o qual, acaba por legitimar comportamentos obsessivos em um relacionamento como algo tangível à normalidade. Dessa forma, a dependência emocional é compreendida como uma condição multifatorial, tendo raízes nos fatores biopsicossociais (Machado, 2020).

Quanto à etiologia, alguns autores concordam sobre a influência do desenvolvimento emocional durante a infância nas futuras relações amorosas (Hoogstad, 2008; Sussman, 2010, *apud* Santos *et al.*, 2021). Para isso, o desenvolvimento infantil deve ocorrer em um ambiente seguro para que a criança possa desenvolver sua identidade de forma saudável. Hoogstad (2008) *apud* Santos *et al.* (2021) afirma que a maneira como o indivíduo aprendeu sobre o apego influenciará diretamente os relacionamentos ao longo de sua vida, portanto, o apego e todos os comportamentos aprendidos durante a infância pode levar a pessoa a ter relações saudáveis ou disfuncionais Sussman (2010, *apud* Santos *et al.*, 2021).

A partir desse contexto, Bowlby (1990 *apud* Dias, 2022) em seus achados teóricos, contribui para o conceito com a Teoria do Apego. Nessa teoria, o autor procura explicar a natureza do vínculo emocional entre uma criança e a sua imagem de apego (cuidador principal), figura essa na qual a criança enxerga como fonte de segurança, proteção e conforto. Dessa forma, principalmente no primeiro ano de vida, a criança cria um modelo funcional interno que lhe permite perceber o mundo e a si mesma, o que se tornará um traço fixo de personalidade (Tipo de apego).

Por isso, para satisfazer as necessidades emocionais de uma criança em situações de estresse e separação, a disponibilidade emocional dos pais ou cuidadores, é a principal fonte para perceber e compreender a relação eu mundo. Neste contexto, através de relacionamentos e experiências da criança, é possível desenvolver diferentes tipos de apegos nos quais as levarão a criação de padrões internos usados como modelos para relacionamentos e comportamentos futuros (Dias, 2022).

Não obstante, Dias (2022) apoiado em outros autores, postula que há estilos de apego que se relaciona ao vínculo materno da criança, que decorrem de Modelos Internos de Funcionamento, sendo: o apego seguro, o inseguro

resistente/ambivalente e inseguro evitativo.

O apego seguro tem como base uma figura de apego que proporciona segurança para a exploração do ambiente. Na falta de um determinado ente querido, a criança manifesta uma atitude de protesto, porém, ao reencontrar a figura de apego, e ao retomar o contato, ela experimenta a calma, em forma de regulação emocional.

Apego inseguro resistente/ambivalente, diz que quando a criança desenvolve esta forma de apego, ela tem dificuldade em explorar o ambiente de maneira adequada. Na ausência da figura de apego, ela mostra um comportamento excessivamente protestante e tem dificuldades em regular suas emoções na presença dessa figura.

Já no Apego Inseguro/Evitativo a criança não se baseia em uma figura de apego como uma fonte de segurança e é capaz de explorar o ambiente de maneira tranquila, sem sentir a necessidade de buscar contato com essa figura. Sem a presença de uma base segura, não demonstra comportamento de protesto nem busca contato assim que esta retorna ao ambiente.

Portanto, nota-se que as crianças que experimentam ao longo do seu desenvolvimento experiências satisfatórias de apego com seus cuidadores, sendo eles os pais, as mães, avós, ou qualquer outra figura responsável, têm maior probabilidade de se desenvolverem de forma saudável (Dias, 2022).

Além disso, Young (*et al.*, 2008, *apud* Dias, 2022), também relata uma origem proveniente das necessidades básicas emocionais não atendidas pelos pais, podendo também estarem ligadas a eventos e situações traumáticas, sendo elas: “(1) Vínculo seguro (segurança, aceitação e cuidado); (2) Autonomia e competência; (3) Liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas; (4) Espontaneidade e lazer; (5) Limites realistas e autocontrole” (Young *et al.*, 2008, *apud* Dias, 2022, pg 13).

De acordo com Bornstein e Cecero (2000, *apud* Santos *et al.*, 2021), uma relação baseada na dependência emocional pode ser dividida em quatro elementos principais: motivação, afeto, cognição e comportamento. Dentro deles, a motivação refere-se à necessidade de auxílio e aceitação. O afeto faz menção à relação entre ansiedade e necessidade em agir de forma independente. O elemento de comportamento refere-se à predisposição a submeter-se a relações disfuncionais e prevalecer no quesito orientação de terceiros. Por fim, o elemento cognição se caracteriza como a autopercepção negativa de incapacidade.

Não obstante, para Adolpho (2017, *apud* Machado, 2020) há dois elementos cognitivos que estão ligados a dependência, também chamados de dependência

emocional e funcional, sendo: 1) Sensação de incapacidade de autocuidado, comum principalmente nas relações parentais e 2) Necessidade afetiva, percebe-se que a pessoa precisa estar ligada emocionalmente a outra, comum em relações de cunho amoroso.

Com isso, pode-se afirmar que indivíduos com dependência emocional são tipicamente desajustados e apresentam comportamentos que podem envolver pensamentos conturbados, podendo assim, agravar esse problema. Dessa maneira, quando indivíduos que já possuem essa predisposição ao desadaptativo entram em um relacionamento problemático, geram gatilhos para a ativação de crenças disfuncionais, em especial aquelas ligadas ao exposto acima, contribuindo assim para o desenvolvimento de esquemas iniciais desadaptativos (Paim e Cardoso, 2019, *apud* Dias, 2022).

Visto isso, Young (2008, *apud* Dias, 2022) chamou de Esquemas Iniciais Desadaptativos - EIDs, todos os padrões cognitivos e emocionais encarregados de nutrir os aspectos da personalidade do indivíduo, uma vez que também são caracterizados por crenças e sentimentos referentes ao autoconceito. Além disso, “são estruturas interpretativas estáveis, duradouras e rígidas que podem gerar sofrimento e comportamentos disfuncionais de forma significativa” (Young *et al.*, 2008, *apud* Dias, 2022, pg 12).

Assim como aponta Gomes (2020, pg 18) “a dependência emocional acarreta a despersonalização do indivíduo, isto é, ele perde sua individualidade e se torna, meramente, uma extensão do outro”, pessoas em relacionamentos de dependência entregam-se a si mesmas em busca de satisfação e segurança, criando uma falsa sensação de autorrealização. Contudo, é praticamente impossível passar a vida sem vivenciar relacionamentos, pois, é natural o ser humano necessitar de bons relacionamentos interpessoais, sejam eles relacionamentos amorosos, sociais e familiares, para levar uma vida confortável, já que desde o nascimento é preciso estabelecer o processo de relação para desenvolver-se de forma saudável (Riso, 2014).

Logo, o comportamento de ser excessivamente cauteloso com o outro também é uma das ações mais alarmantes dessa condição, uma vez que para certificar que será amado e terá amor eterno, a pessoa dependente passa a investir tempo, sentimento, energia psíquica e energia vital nos interesses da outra pessoa, deixando de lado seus valores e suas vontades. (Machado, 2020).

Embora a Dependência Emocional seja um conceito teórico estudado recentemente, ela não é classificada como diagnóstico nem no Manual Diagnóstico

e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), nem na Classificação Internacional de Doenças CID-11 (Dias, 2022). Entretanto, pessoas dependentes emocionais apresentam uma série de sinais que se manifestam em seu comportamento, como:

Comportamentos de submissão ao outro; sinais, fissura e abstinência na ausência do objeto amado; ausência de decisões nos relacionamentos; sentimentos de insatisfação; vazio emocional; medo da solidão; baixa tolerância à 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 e Sirvent, 2009 *apud* Bution e Wechsler, 2016, p 85).

Ainda, a dependência emocional também pode ser caracterizada por comportamentos como possessividade e ciúmes excessivos, em relacionamentos amorosos, como também em relacionamento de amizade. Isso pode desencadear um desgaste das relações, e grande sofrimento, pois, indivíduo dependente pode se tornar uma pessoa tóxica em seus relacionamentos (Sophia, 2008, *apud* Santos, 2020).

Pelo fato de demandarem excessiva carga e projeção emocional para com o outro, a pessoa dependente emocional busca suprir suas demandas afetivas frustradas através do (a) companheiro (a), por isso, ela passa a viver em função do relacionamento, assumindo aquela condição como motivação para viver (Moral e Sirvent, 2008, *apud* Dias, 2022). Por essa razão, atividades antes consideradas importantes pela pessoa como o ambiente familiar, social, e laboral, assim como o autocuidado são deixadas de lado (Dias, 2022).

Pelo fato da grande parte dos dependentes emocionais serem criados em famílias instáveis, onde suas necessidades emocionais fundamentais não foram atendidas desde o início de seu desenvolvimento, é comum que eles tentem suprir essa necessidade não atendida através de outras pessoas, tendo uma necessidade incomum de controlar seus relacionamentos, pois acreditam que serão prejudicadas se não o fizerem (Bution e Wechsler, 2016).

Normalmente, são indivíduos com baixa autoestima e que não acreditam que merecem ser felizes. Por isso, diz-se que a dependência emocional é influenciada principalmente pela falta de autoconhecimento, baixa variabilidade comportamental, baixa autoestima, negação e influências culturais (Soares, 2022).

Sendo assim, a falta de autoestima muitas vezes impede o surgimento de emoções positivas, pois a pessoa que não se sente amada também não consegue

se amar. A falta de liberdade para se expressar, a ausência de discernimento e o desconhecimento das próprias emoções, percepções e sentimentos levam o indivíduo a se tornar dependente, pois ele não consegue determinar o que é melhor para si mesmo. Como já mencionado, a influência cultural também é uma das causas da dependência emocional (Oliveira *et al.*, 2021, *apud* Soares, 2022).

Nesse contexto, conhecer a si mesmo ajuda a reconhecer como as ações desses indivíduos afetam o ambiente e os permitem controlar determinados comportamentos, possibilitando a mudança para melhor. Porém, uma baixa variabilidade comportamental e mental desses adolescentes impede a resolução de problemas e conflitos (Oliveira *et al.*, 2021, *apud* Soares, 2022).

Em razão disso, nota-se que há um grande sofrimento na pessoa emocionalmente dependente, uma vez que existem diversos fatores agravantes da situação, colocando assim em risco o seu bem-estar físico e emocional (Machado, 2020). Ainda, todo esse sofrimento psíquico pode também desencadear outras condições psiquiátricas, como o transtorno de personalidade borderline e transtorno de personalidade dependente, pois, todo esse excesso de atenção, cuidados e ações impulsivas dedicadas a outra pessoa, pode levar ao isolamento e a repulsa da pessoa contra o dependente emocional, e esse rompimento acaba sendo ainda mais prejudicial para os aspectos cognitivos disfuncionais do indivíduo com dependência emocional (Sophia *et al.*, 2007, *apud* Dias, 2022).

### **1.1.2 FASE DE DESENVOLVIMENTO: A RELAÇÃO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E ADOLESCÊNCIA**

As primeiras tentativas para descrever a adolescência na sociedade ocorreram entre os séculos XVIII e XX tendo em seu conceito contribuições de várias áreas do conhecimento como a medicina, psicanálise e psicologia (Souza, *et al.*, 2019). No entanto, especialmente no século XX, foi quando a adolescência tornou-se um tema de crescente interesse na história da humanidade, principalmente nos campos da psicologia. Durante este século, que fez-se palco de grandes avanços na teoria científica devido à adoção de modelos de sistemas para compreender os fenômenos evolutivos, este período começou a ser visto como um conjunto de fatores inter-relacionados, individuais, históricos e culturais (Sena e Dessen, 2012).

A adolescência de fato, somente foi apresentada como fase de desenvolvimento a partir do reconhecimento da infância. Nos achados teóricos antigos não havia a denominação de um período específico entre a infância e idade adulta, o que se tinha como conceito era somente a diferenciação em escalas

desse intervalo—adulto jovem e mocidade, que variava entre os 13 aos 24 anos (Ariés, 1978/2006, *apud* Souza *et al.*, 2019).

Sabe-se que atualmente, em sua maioria, os estudiosos acerca do desenvolvimento humano referem-se à adolescência como um processo a luz da maturação, na qual, ocorrem mudanças corporais, que são impostas ao indivíduo pelo curso natural do processo de crescimento (Souza *et al.*, 2019).

Atualmente, na cultura ocidental, a adolescência se caracteriza e define como a fase de transição entre a infância e a vida adulta. Advindo do latim *adollacentia* (*ad*= a, para; e, *olescer* =crescer), significa “crescer” ou, “crescer em direção à maturidade”, condizendo com o processo vivido nessa etapa da vida, referindo-se, ao processo de crescimento do indivíduo. Nesta perspectiva, entende-se que o desenvolvimento humano é caracterizado por mudanças cumulativas e irreversíveis. O indivíduo, como um sistema aberto, influencia o ambiente e é influenciado por ele. Nos termos entendidos pela psicologia do desenvolvimento, a adolescência não é um estado, mas sim, um processo orientado para a maturidade (Santos *et al.*, 2017, p 02-03).

Essa fase é caracterizada pelas alterações físicas, cognitivas e psicossociais. Em termos de desenvolvimento físico, o início da adolescência é geralmente considerado pela chegada da puberdade, que é o processo pelo qual um indivíduo atinge a maturidade sexual e reprodutiva, nas quais, ocorrem uma série de mudanças fisiológicas e que implica também em efeitos psicológicos. Entretanto, em termos de desenvolvimento cognitivo, o pensamento concreto se desenvolve e fornece evidências para o surgimento do pensamento formal, onde, conquistam a capacidade de pensar abstratamente, desenvolver, considerar e experimentar hipóteses. O que antes era improvável, torna-se provável, também, é cobrado melhor desempenho escolar e planejamento de futuro profissional (Fachada, 2009).

Já no nível psicossocial, os adolescentes aumentam a sua capacidade de tomada de decisão, bem como de perspectiva social, expandindo assim, a consciência do mundo e de outras pessoas em suas diversas perspectivas. É notável que no período da adolescência há uma maior exploração e experimentação de diversos e distintos papéis (Fachada, 2009). O autor Erik Erikson (1968) intitulou a fase da adolescência como sendo a idade da crise de identidade, já que a etapa de desenvolvimento coloca como tarefa principal a construção da identidade, ou seja, construir e integrar um sentido coerente do self-eu (Fachada, 2009).

Portanto, pode-se dizer que a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano que envolve uma série de intensas transformações físicas, e psíquicas, e por meio dessas transformações podem surgir numerosos conflitos. Freud (1901-

05/1996) em seus estudos, definiu a adolescência como o início da puberdade, que acordo com o autor, se caracteriza pelo fato dos conflitos edipianos reaparecerem, assim, o que antes era visto como uma pulsão sexual “autoerótica”, voltada para fantasia, nessa fase, torna-se uma pulsão sexual realista, passível à realização, pois, de um ponto de vista biológico, as mudanças no corpo do adolescente colocam em evidência sua capacidade em reproduzir (Parente, 2018).

Diante disso, conforme os adolescentes tomam consciência dessas mudanças, principalmente as que se referem às físicas, que são mais perceptíveis, comumente começam a sentir intensa ansiedade sobre o seu novo papel no mundo. Também, experimentam grande carga emocional no concerne à reflexão em torno das mudanças emocionais desta fase do desenvolvimento (Parente, 2018).

Parente (2018), cita que:

Knobel (1983) considera algumas características que constituem a síndrome da adolescência normal – uma reunião de sintomas intensos, representados ou manifestados na adolescência, que fazem parte do desenvolvimento normal do indivíduo e que podem se converter em um período de verdadeira aprendizagem para a idade adulta. São: a busca de si mesmo e da identidade, a tendência grupal, a necessidade de intelectualizar e fantasiar, crises religiosas, deslocalização temporal, a evolução sexual do auto-erotismo até a heterossexualidade, atitude social reivindicatória, contradições sucessivas em todas as manifestações de conduta, separação progressiva dos pais e por fim, as constantes flutuações de humor e do estado de ânimo (Knobel, 1983, *apud* Parente, 2018, p 95).

Além do mais, o adolescente também passa por outras três mudanças intrapsíquicas: a elaboração da perda pelo corpo infantil, assim como a perda da identidade e pela relação fraternal e maternal infantilizada. Nesse momento, ele se vê uma pessoa em um corpo que está em transição para a vida adulta, que possui responsabilidades, e na necessidade de desapegar-se da dependência afetiva dos pais, que antes era considerada normal quando ainda criança (Aberastury, 1978/1983, *apud* Parente, 2018).

Perder a identidade e o corpo da infância significa procurar uma nova identidade, a adulta. Uma vez que se constrói através dessa crise da adolescência, de forma inconsciente, mas ao longo do tempo torna-se um processo consciente (Aberastury, 1978/1983, *apud* Parente, 2018).

Ainda, pelas cobranças impostas pela sociedade, também geradoras de intensos conflitos emocionais, o adolescente passa a ter tentativas, nas quais, muitas vezes, falhas de manter o controle das respectivas mudanças e também a se adaptar ao mundo e às transformações. Contudo, nesse ato de desespero é comum que eles

entrem em dois processos: o de fuga do mundo exterior, buscando refúgio no seu próprio mundo interior, ou de questionamento excessivo sobre a vida adulta (Aberastury, 1978/1983, *apud* Parente, 2018).

Winnicott (1951/2014) estabelece que no início do processo de desenvolvimento emocional, de um lado há a hereditariedade, de outro o ambiente, que pode apoiar, falhar ou traumatizar. Sendo assim, o crescimento físico e emocional depende da sustentação de uma mãe que se adapte às necessidades do self durante uma fase de sua vida (Winnicott, 1939/2011, *apud* Parente, 2018, p 86).

Durante a adolescência, a família ainda é considerada o sistema de desenvolvimento principal, pois é onde ocorrem as interações mais diretas e as experiências mais importantes de uma pessoa. Reconhecendo a sua complexidade, as famílias têm a responsabilidade de ajudar os adolescentes a compreender conceitos e valores básicos, a participar em tarefas e papéis sociais diversos, assim como também a desenvolver competências sociais

(Sena; Dessen, 2012). À medida que os adolescentes começam a participar de outros sistemas no que tange às relações sociais e a construir e expandir suas redes interpessoais, novas formações de relacionamentos e influências interdependentes ocorrem. (Sena; Dessen, 2012).

Dessa forma, nota-se a importância de um relacionamento estável e duradouro com a mãe, figura essa que ativa e atuante em sentimentos de afeto durante toda a infância. Com isso, na possibilidade de rompimento nesse relacionamento inicial mãe e filho, no ponto de vista do desenvolvimento emocional do indivíduo, os danos podem ser significativos e podem perdurar por muito tempo. A privação total reflete graves consequências e exercem vastas influências no desenvolvimento da sua personalidade. Ademais, pode também interferir significativamente na capacidade de estabelecimento de vínculos e relacionamentos com outras pessoas, resultando assim, em sintomas de doenças físicas, intelectuais, emocionais e sociais (Bowlby, 1976/1981, *apud* Parente, 2018).

Cabe ainda ressaltar que crianças que cresceram em um ambiente emocional desestabilizado, com muitos excessos, de zelo, superproteção, e também afetivamente disfuncional podem ser mais vulneráveis à dependência emocional, sendo propício a depositar a segurança do seu próprio bem-estar em alguém (Brandão, 2023). Assim como expõe Faur (2012 *apud* Rocha, Rodrigues e Oliveira, 2018, pg 05) “a dependência trata-se de uma sensação que tem muito a ver com o abandono, o vazio, o medo e com um nível de desamparo que leva muitas pessoas desesperadamente a alguém sem se importar com quem nem de que modo”.

Pelo fato da adolescência também ser um período no qual a puberdade está

vindo à tona, o envolvimento em relacionamentos amorosos começam a aparecer, e esse é um ponto fundamental para eles, mesmo que de forma fantasiosa começa-se a desenvolver sentimentos por um (a) colega, e é nesse momento que inicia-se as principais causas dos ápices de emoções, sensações e sentimentos desta fase (Santos, Custódio e Dias, 2017).

Mais tarde, com o aumento da idade, verifica-se uma tendência para a procura de proximidade emocional, manifestada através da interdependência, da reciprocidade, e da diversidade de atividades que ocorrem entre os parceiros bem como através de interação social diária (Adams *et al.*, 2001 *apud* Assunção; Matos, 2010, pg 1.575).

Ainda assim, à medida que o tempo passa, a manutenção de um laço cria uma sensação de segurança, enquanto sua constante renovação se torna uma fonte de alegria (Simpson *et al.* 2007, *apud* Assunção; Matos, 2010).

Dessa maneira, ao vivenciar todo o processo de conflitos, desequilíbrios e instabilidades externas e internas típicas dessa fase de desenvolvimentos os deixam muito mais propícios a desenvolverem dependência emocional, essencialmente em relacionamentos amorosos (Parente, 2018). Levando em consideração os intensos conflitos característicos da fase, e a existência de uma raiz afetiva infantil disfuncional, essa, se relaciona intrinsecamente com uma cultura de pares, que domina esta fase de desenvolvimento e, ao longo de um contínuo, este ambiente possibilita a formação de novos laços, os quais, a priori o adolescente busca proximidade, nesse momento a pessoa serve de refúgio e proteção emocional e, posteriormente, concretiza-se como base de segurança e apego (Costa, 2005; Matos, 2006, *apud* Fachada, 2009).

### **1.1.3 AS CONSEQUÊNCIAS DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E SUAS CARACTERÍSTICAS**

As relações amorosas na adolescência e juventude constituem-se como um contexto que lhes permite vivenciar e experimentar uma grande variabilidade de emoções em diversas intensidades, pois, como já visto, a adolescência por si só é permeada de sentimentos e sensações intensas. Sendo assim, a relação com um par amoroso pode assumir a função de segurança interna, o adolescente pode encontrar nessa figura a segurança que não tinha na relação com os pais (Fachada, 2009).

Por isso, a dependência emocional na adolescência merece uma atenção especial, visto que pode causar intenso sofrimento tanto ao adolescente quanto às

pessoas que com ele convivem. Um dos pontos chave que relaciona-se à dependência emocional na adolescência, além da fase e as intensas mudanças psíquicas, relaciona-se a perda do objeto amado (Cardoso, 2014).

Dentro dessa explosão de sentimentos, o adolescente com dependência afetiva para com a figura amorosa, habitualmente irá vivenciar os seguintes fenômenos de acordo com Humberto; Gonzales; Brum (2020) 1. Euforia, na qual ele acredita que aquela é a pessoa certa, e a única em que ele irá conseguir amar; 2. Subordinação, onde, ele esquece-se de si e aceita tudo o que provém da pessoa amada; 3. Deterioração, nessa fase o adolescente se submete a situações de humilhação e também faz relação a fase anterior; 4. Ruptura, relaciona-se ao rompimento da relação, nessa, é comum a abstinência emocional e psíquica, por isso, majoritariamente acontece do dependente emocional buscar a todo custo reconciliação por acreditar não conseguir viver sem a pessoa; 5. Transição de relacionamentos: nesse ponto, frequentemente, o adolescente tentará estabelecer novos relacionamentos na procura de preencher aquele vazio emocional; 6: Reinício de ciclo, que refere-se a aceitação do processo.

Nesses casos, a percepção que o adolescente tem é de ameaça e perda a todo instante, onde todo e qualquer movimento do outro é percebido como abandono físico e afetivo (FAUR, 2012, *apud* Rocha, Rodrigue; Oliveira, 2018). E, associado a isso, aparecem os sentimentos de ansiedade de separação e ilusão de pertencimento e permanecimento (Rodrigues; Chalhub, 2009, *apud* Rocha, Rodrigues; Oliveira, 2018).

Segunda Norwood (1985) *apud* Rocha, Rodrigues; Oliveira (2018) a pessoa que sofre de dependência amorosa está se afastando de uma dor antiga provocada na infância. Desta forma, estar em um relacionamento pode significar sentir a enorme dor do passado associada à do presente. Para os amantes obcecados, o medo do abandono pode ter o mesmo efeito que o próprio abandono.

Por isso, principalmente no processo evolutivo em que o adolescente se encontra, é demandado dele grande esforço físico e emocional para alcançar a recuperação do equilíbrio emocional (Marcondes, Trierweiler e Cruz, 2006, *apud* Santos, 2020).

Como mencionado anteriormente, os relacionamentos são uma parte importante da existência humana. As relações consideradas saudáveis visam promover a individualidade e a autonomia dos sujeitos, quando há uma disfuncionalidade, torna-se os suscetíveis ao amor patológico. Pela necessidade de sentir-se cuidado, amado, apoiado e seguro os tornam ainda mais vulneráveis ao sofrimento (Machado, 2020).

Assim, quando há uma ruptura na relação afetivo-amorosa, comumente

haverá sofrimento intenso por parte do adolescente dependente. As dores emocionais desse processo se assemelham ao sofrimento de um luto (Marcondes, Trierweiler e Cruz, 2006, *apud* Santos, 2020). Além do mais, experienciam também sentimento de culpa, baixa autoestima, indiferença, auto - depreciação e ódio pelo fim da relação (Santos, 2020).

Quando se trata de adolescentes, esse sofrimento derivado da condição é ainda mais acentuado. Através disso, como consequência, nota-se o surgimento de sintomas comportamentais e emocionais como: submissão; abstinência da pessoa e figura da dependência em questão; experimentam também conflitos de identidade; tédio e ociosidade, também características da abstinência; é perceptível também em seu comportamento ausência de decisões; vazio emocional e solidão profunda; medo de ficar para sempre; dificuldade em enxergar um futuro; baixa tolerância à frustrações; baixa autoestima; sensação de abandono e de não conseguir desligar-se da pessoa (Bution e Wechsler, 2016).

Ainda assim, de acordo com o sofrimento emocional, também apresentam maiores predisposições a desenvolver doenças físicas e psicopatológicas, como transtornos de humor, alimentar, de personalidade, somatizações, paranoias, e comportamentos autodestrutivos na tentativa de amenizar a dor psíquica como autolesões, uso de substâncias químicas e em casos mais graves suicídio (Arntz, 2005; Bornstein, 2012, *apud* Santos, Silva e Silva, 2021).

#### **1.1.4 O TRABALHO DO PSICÓLOGO COM ESSE QUADRO**

A maioria dos autores concordam que a psicoterapia é a vertente mais apropriada para restabelecer o bem-estar psicossocial do adolescente no que tange a dependência emocional, porém, diferem na sua abordagem (Gomes, 2020).

A característica da psicoterapia interpessoal são suas estratégias, não suas técnicas. Pois existe a viabilidade de empregar todas as técnicas que auxiliem na construção do próprio passado e abrir opções futuras e encorajáveis, costumam ser eficazes (Schramm, 2015, *apud* Gomes, 2020, pg 31).

Ao atuar nesses casos, o psicólogo encontra características positivas e negativos resultantes desse distúrbio em específico. Em contrapartida, são pacientes que tendem a ter boa adesão ao tratamento e tendem a ser participativos nas intervenções do profissional (Bornstein, 1993 *apud*, Freitas, 2019).

Devido à falta de informação e consciência da sua condição, muitas vezes a psicoterapia é utilizada apenas para intervenção no rompimento de um

relacionamento com o objetivo de “mudar” o “comportamento problemático”, visto até mesmo como uma tentativa de restaurar o relacionamento perdido, não se referindo especificamente à dependência emocional (Sirvent, 2000, *apud* Pádua, 2021). O fato da queixa negligenciada ou ignorada, reflete uma falta de conhecimento por parte deles, pois, é notável uma visão “normalizada” a respeito da dependência, porque, para eles, a dependência faz parte de qualquer relacionamento afetivo (Cogswell *et al.*, 2010, *apud* Bution e Wechesler, 2016).

Ao se tratar do grupo adolescente, na maioria das vezes os pais são os primeiros a perceberem que o filho precisa de ajuda, contudo, não conseguem os ajudar, ou de fato não compreendem o nível de sofrimento, vez ou outra identificam comportamentos diferentes e outros específicos da adolescência e por meio disso buscam ajuda psicoterápica para melhorar a condição emocional e comportamental dos filhos (Alonso, 2019).

Assim como pontua Soares (2022, pg. 20) “as psicoterapias auxiliam o indivíduo a tratar suas questões emocionais, entender mais sobre si e seus sentimentos, administrar suas emoções e superar problemas”.

Além de haver diferentes formas de atuação como a psicoterapia individual, grupal e familiar (Bution e Wechesler, 2016). Nesse sentido, o papel do profissional ao trabalhar com esses casos, vai se relacionar em interromper distorções cognitivas que provocam reações imediatas e sem racionalização (Oliveria *et al.*, 2021).

A atuação do psicólogo como intervenção psicoterapêutica na demanda de dependência emocional em adolescentes vai se pautar em alguns princípios. Nos quais, a terapia irá ajudar o indivíduo a: desenvolver autocontrole, para que ele possa lidar com o objeto do vício, se necessário; investigar a origem do medo irracional; melhorar a autoestima; autoeficácia; e auto-respeito desse paciente (Riso, 2014).

Nos casos em que o adolescente está vivenciando o luto de um rompimento, é comum que ele sinta a necessidade de procurar uma nova relação para preencher o vazio deixado pela pessoa amada, mesmo que no passado tenha declarado que não conseguiria viver sem ela (Pessoas, 2018, *apud* Soares, 2022).

O delineamento da prática profissional dependerá da orientação teórica e das pesquisas psicológicas do caso atual, juntos, tornarão a melhor forma de tratamento para cada caso e indivíduo. Dentro desse contexto, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) possui uma abordagem mais prática para essa demanda, diferentemente das abordagens psicanalíticas e humanísticas que são voltadas para a associação livre. Porém, é cabível ao psicólogo conciliar elementos de diversas abordagens para encaixar o caso à evolução do paciente, desde que vá de encontro

a demanda e necessidade do indivíduo (Pimenta, 2017, *apud* Soares,2022).

Durante todo o tempo de psicoterapia, o psicólogo pode utilizar-se de recursos que envolvem treinamento de Mindfulness, técnicas da Psicologia Positiva, e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), visto que por meio deles pode ser desenvolvido um melhor progresso no processo psicoterapêutico (Freitas, 2019).

Para que o processo psicoterapêutico aconteça com melhor êxito, a relação terapêutica é essencial, sobretudo, a escuta e o acolhimento. Por isso, para que o vínculo terapeuta e paciente seja satisfatório, o terapeuta deve abraçar a individualidade existente e adotar uma imagem livre de preconceitos, para que ele se sinta à vontade para ser quem é e verbalizar o que sente que precisa dizer sem julgamento, preconceito ou punição. Essa atitude gera mais confiança e cria vínculos (Moraes, 2020, *apud* Soares,2022).

Na psicoterapia pessoal, o primeiro passo é levar o adolescente a refletir nos espaços interpessoais e intrapessoais, é preciso que o adolescente reconheça a problemática e tome consciência da sua condição, para que assim, algo seja feito (Giddens 1992, *apud* Gomes, 2020). Assim, inicialmente o dependente precisa compreender que cada indivíduo é responsável por si próprio, pelas suas atitudes e pelas suas entregas, desse jeito, não pode-se resolver problemas ou conflitos que não competem a si, não sendo viável a ele dedicar-se exclusivamente ao outro e esquecer da sua própria existência: é preciso cuidar das próprias responsabilidades (Gomes, 2020).

É relevante compreender que atuando dessa maneira, é permitido que as outras pessoas enfrentem os resultados de seus problemas e que tenham a autonomia de serem responsáveis e desenvolverem. Dessa forma, o dependente atribui-se a mesma autonomia. O afastamento abrange a possibilidade de viver no presente e aceitar a realidade, deixando de lado os arrependimentos do passado e o temor do futuro (Gomes, 2020, p 25).

Desse modo, o processo de aceitação e enfrentamento da realidade é crucial para o tratamento de dependentes emocionais, ressaltando a ideia de que aceitar não significa ceder ao abuso (Gomes, 2020).

Além de trabalhar todo esse processo também o profissional precisa entender as bases do desenvolvimento de tal dependência, para isso, a busca no passado é importante. Por haver uma relação dessa condição no desenvolvimento infantil e em algum momento houve uma disfuncionalidade, o psicólogo precisa traçar estratégias para desenvolver no indivíduo uma certa autonomia emocional dos pais: é preciso desprender-se. Para que isso aconteça, é necessário que ele aprenda a responder de uma maneira menos automatizada a conduta dos pais e não reivindicar direitos (Gomes, 2020). Contudo, cabe ressaltar que a “liberdade no âmbito pessoal não significa o fim da autoridade, longe disso, o poder coercivo dá lugar a relacionamentos de autoridade que podem ser sustentados de forma que abranja princípios” (Gomes, 2020, pg 27). Logo, ao fazer contato com a sua criança interior

abre-s várias portas para o surgimento de sentimentos ocultos no seu inconsciente (Gomes, 2020).

Deste modo, é especificado orientá-los a desligar-se emocionalmente do objeto amado: a pessoa. Ao induzir a abstinência é possível intervir através de diretrizes próprias da profissão no controle de estímulos da busca pela pessoa amada. Também, associado a isso, o profissional poderá trabalhar o treinamento de habilidades sociais e emocionais, alcançando assim, os aspectos que envolvem autoestima, assertividade, resolução própria, tolerância à solidão, ao medo e autoconceito (Freitas, 2019).

Ainda, de acordo com a análise do caso em questão e da gravidade, o profissional poderá aplicar também técnicas de exposição diante os estímulos que desencadeiam o desconforto psicológico e físico como os pensamentos ou lembranças sobre o parceiro, e até mesmo a abstinência como forma de síndrome. Dessa forma, a terapia vai trabalhar com esse indivíduo o autocontrole, para que descubra a melhor forma de lidar com a situação (Riso, 2014, *apud* Santos, 2020).

Por intermédio disso, ressalta que todas essas estratégias objetivam diminuir comportamentos que levem ao desejo do motivo da dependência. E, conforme o paciente for aderindo aos planos interventivos, o profissional lançará mão ao que concerne o planejamento e prevenção a recaídas, que podem aparecer nesse processo (Freitas, 2019).

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Para esse estudo foram empregados os métodos de pesquisa interpretativa e exploratória, pois, através delas, é possível aprofundar a investigação da dependência emocional na adolescência e a atuação do psicólogo com esses casos, a fim de conhecer com maior profundidade o assunto, tornando-o mais claro e conciso, além de também utilizar uma abordagem teórica para interpretar os dados achados.

Ademais, foi optado por analisá-lo utilizando a pesquisa de cunho qualitativo, visto que esse tipo de pesquisa abrange a subjetividade e várias interpretações (Chueke e Lima, 2011, *apud* Brum, 2020). Diferente dos demais tipos de pesquisa, especificamente a pesquisa qualitativa não se concentra em listar ou medir os eventos estudados. A coleta de dados permite ao pesquisador compreender a perspectiva de uma situação a partir da visão do sujeito estudado, assim, os focos

podem variar e serão definidos ao longo do estudo (Godoy, 1995, *apud* Brum, 2020). No que se refere à coleta de dados da pesquisa bibliográfica, foram utilizados livros, revistas, artigos, monografias e dissertações para a elaboração do corpo teórico do trabalho. No que tange aos procedimentos e critérios de seleção, foi feita uma pesquisa nas bases de dados como Pepsic; BV Salud; Scielo; e Periódicos Acadêmicos por meio de palavras chaves e o tema principal: dependência emocional. Onde foi possível encontrar artigos, periódicos eletrônicos, partes de jornais e revistas dados a respeito das características, conceitos e teorias sobre a temática.

Desse modo, as pesquisas realizadas apresentaram resultados em diferentes aspectos, no qual, foram abordados assuntos sobre família de origem, a infância e adolescência, os fatores de risco, aspectos ligados ao apego, às condições intrapsíquicas do dependente emocional e do adolescente, as relações sociais, a psicoterapia, conceitos acerca da dependência emocional, dependência afetiva e amor patológico na adolescência. Esses achados foram utilizados como base para construção deste artigo.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A dependência emocional é um assunto amplamente discutido na cultura popular e abordado em diversos campos de estudo. Nos últimos tempos, essa questão também tem se destacado no meio científico. No entanto, mesmo com as altas taxas de ocorrência e o aumento de estudos na área, o tema ainda é pouco pesquisado, principalmente quando relaciona a adolescência.

Sendo assim, conforme a necessidade e considerando uma maneira de permitir uma interpretação baseada em teorias e conteúdos previamente discutidos na revisão da literatura, foram exploradas as implicações da dependência emocional na adolescência. Além disso, investiga-se também as influências das famílias de origem, por meio das relações primárias, que são fundamentais para o desenvolvimento de adolescentes dependentes.

Os resultados da pesquisa sugerem que apesar de haver divergências nos conceitos da dependência emocional, a maior parte dos autores concordam com a etiologia da condição. Sendo ela, uma forma de relacionamento disfuncional, onde, há uma base nas relações estabelecidas na infância, influenciada pelas questões culturais patriarcais que contribuem para esse distúrbio.

Da mesma forma, os malefícios são variados e podem prejudicar os

fundamentos culturais que levam as pessoas a se submeterem a doutrinas prejudiciais aos indivíduos. Este questionamento levanta a possibilidade de um impacto negativo real na vida das pessoas.

O perfil dos dependentes emocionais identificado na análise dos estudos revisados, na maioria das vezes, há uma necessidade constante de aprovação e afeto, e tendem a colocar as necessidades dos outros antes das suas próprias. Também foi percebido que em determinadas vezes esses adolescentes dependentes têm dificuldade em estabelecer limites saudáveis e podem se sentir incapazes de tomar decisões por si mesmos. Eles são frequentemente descritos como carentes e inseguros, buscando constantemente a validação e a atenção dos outros. Este tipo de dependência emocional pode ter um impacto negativo significativo na vida da pessoa e em seus relacionamentos.

Dessa forma, costumam dedicar cuidados em excesso aos outros e resolver seus problemas, mesmo que isso signifique negligenciar a si mesmos. Assim, considerando todas as implicações individuais e sociais associadas à dependência emocional, torna-se crucial examinar opções de prevenção e tratamento eficazes, com destaque para a psicoterapia como a abordagem preferencial discutida neste artigo.

Como mencionado, apesar de não ter uma causa totalmente definida, estudos apontaram para o desenvolvimento infantil no que tange a falta de cuidados, atenção e afeto por parte dos pais para com a criança, constatando assim, que laços emocionais na idade adulta são intimamente ligados aos vínculos e conexões que estabelecemos ao longo da vida.

A infância é o ponto de partida para as bases emocionais do ser humano. A forma como as pessoas se comporta em seus relacionamentos é, em grande parte, um reflexo de todas as experiências obtidas durante esta fase da vida.

Como se sabe, a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano permeada de conflitos internos e externos, nas quais são caracterizadas como um período de transição marcado por mudanças físicas, psicológicas e sociais. Assim, ao passar por todos os conflitos, desequilíbrios e instabilidades tanto internas quanto externas que são comuns durante essa fase de desenvolvimento, os jovens se tornam mais suscetíveis a desenvolver dependência emocional, especialmente em relacionamentos amorosos, pois é também um período que marca a chegada da puberdade.

Pelo fato dos danos causados à vida de uma pessoa desencadeados de problemas de dependência emocional serem graves, faz-se essencial a atuação de um profissional de psicologia junto a essa problemática.

Pois, segundo a maioria dos autores, a psicoterapia é a abordagem mais adequada para ajudar os adolescentes a recuperar seu bem-estar psicossocial em relação à dependência emocional, uma vez que o profissional irá auxiliar o adolescente a lidar com as suas questões internas relacionadas ao processo de transição da infância para a adolescência, o luto do corpo infantil, autoestima, autoconhecimento, autonomia, o sofrimento do rompimento de relações, a perda do objeto amado e o mix de sentimentos, pensamentos e emoções característicos da fase.

Dessa forma, ao lidar com esses casos, o profissional tem o papel de interromper distorções cognitivas que causam reações impulsivas e não racionais, e ainda, o psicólogo tem a possibilidade de misturar elementos de várias abordagens para ajustar o tratamento às mudanças do paciente, desde que atenda às necessidades e demandas do indivíduo.

## **4 CONCLUSÃO**

Com base na análise do tema, pode-se concluir que a dependência se refere à necessidade do indivíduo de confiar e contar com outra pessoa para manter seu equilíbrio emocional e garantir sua existência. Essa questão precisa ser tratada, e embora seja uma expressão recente, o problema é reconhecido há muitos anos e afeta muitos relacionamentos disfuncionais, baseados principalmente na necessidade de controle sobre o outro.

A adolescência é uma das etapas do ciclo de vida de importância própria, onde as alterações experienciadas encorajam novas experiências emocionais e colaboram para uma maior necessidade e habilidade de utilização de estratégias de regulação emocional com eficácia. A dependência emocional tem acometido muitos adolescentes, podendo assim deixá-lo mais sensível.

Assim, através do acompanhamento psicoterapêutico, o profissional capacitado dotado de conhecimento, técnicas e estratégias, objetiva restabelecer o bem-estar físico e emocional do adolescente, reduzindo comportamentos que levam ao desejo do objeto da dependência.

## **REFERÊNCIAS**

ÁLAMO, A. (2019, maio 20). *Dependência emocional na adolescência*. A mente é maravilhosa. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/dependencia-emocional-na-adolescencia/>

Alonso, F. (2019, September 12). A importância da Psicoterapia na Adolescência. Fabiana Alonso Psicóloga | Psicoterapia Clínica. Disponível em: <https://psicoterapiaclinica.com.br/a-importancia-da-psicoterapia-na-adolescencia/>

ASSUNÇÃO, R., & MATOS, P. M. (2010). A vinculação parental e amorosa em adolescentes: o papel da competência interpessoal e da tomada de perspectiva. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 1574–1588. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/21497/2/84552.pdf>

BRANDAO, R. (2023, janeiro 13). *Dependência emocional: o que é e quais as causas?* Zenklub. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/transtornos/dependencia-emocional/>

BRUM, Â. (2020). *DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NAS RELAÇÕES CONJUGAIS*. UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/9073/TCC%20Angela%200Brum.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006&lng=pt&nrm=iso). acessos em 07 set. 2023.

CARDOSO, M. R.. (2014). Dependência e adolescência: a recusa da diferença. *Ágora: Estudos Em Teoria Psicanalítica*, 17(spe), 63–74. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-14982014000300006>.

DIAS, A. G. F. (2022). *DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: UMA PERSPECTIVA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL A PARTIR DA TEORIA DO APEGO E DOS ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS (EIDS)*. Unichristu - Repositório Institucional. Disponível em: <https://repositorio.unichristus.edu.br/>

FACHADA, Inês Maria Andrês. **A experiência emocional do toque nas relações românticas durante a adolescência e a juventude**. Orientador: Paula Mena Matos. 2009. 1-62 f. Dissertação (Mestre em Psicologia) - FPCEUP, [S. l.], 2009. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105487/2/29915.pdf>. Acesso em: 8 set. 2023.

FACHIM, G. AMOR E ADOLESCÊNCIA NOS DIAS DE HOJE: UMA ANÁLISE SISTÊMICO-FUNCIONAL. *Organon*, Porto Alegre, v. 36, n. 71, p. 448–463, 27 2021. DOI: 10.22456/2238-8915.113279. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/organon/article/view/113279>. Acesso em: 8 set. 2023.

FREITAS, F. (2019). PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL. SUPERANDO A DEPENDÊNCIA APÓS A DISSOLUÇÃO DO PARCEIRO. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/universidade-federal-de-santa-maria/psicologia-experimental-a-proposta-de-intervencao-para-dependencia-emocional-superando-a-dependencia-apos-a-dissolucao-do-parceiro/10559236?origin=home-recent-1>

GIL, Antônio Carlos, 1946- Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo. Atlas. 1991.

GOMES, Vanessa Maria Meirelles. Impactos Biopsicossociais da dependência emocional nos relacionamentos amorosos. 2020. 36 p. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa, 2020.

GUIMARAES, Aline Pinheiro Macedo; SILVA NETO, Melchisedech César. A formação do self e a dependência afetiva: uma revisão bibliográfica da abordagem centrada na pessoa. **Rev. NUFEN**, Belém , v. 7, n. 2, p. 48- 77, dez. 2015 . Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912015000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912015000200004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 08 set. 2023.

HOFFMEISTER, Alana; CARVALHO, Liana Müller; MARIN, Angela Helena. Compreendendo o amor e suas expressões em diferentes etapas do desenvolvimento. **Rev. Subj.**, Fortaleza , v. 19, n. 3, p. 1-14, dez. 2019 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-07692019000300010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692019000300010&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em

MACHADO, I. (2020). Dependência emocional nas relações interpessoais em universitários. *RUNA - Repositorio Universitario da Ânima*. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10425>

MELO, O., & Mota, C. P.. (2013). Vinculação amorosa e bem-estar em jovens de diferentes configurações familiares. *Psicologia Em Estudo*, 18(4), 587–597.

OLIVEIRA, A., CAMILO, C., ALMEIDA, H., CORRÊA, S., LIMA, S., & COSTA, T. (2021). Cartilha Dependência Emocional. Disponível em: [https://parauapebas.ufra.edu.br/images/Cartilha\\_Dependncia\\_EmocionalPsis.pdf](https://parauapebas.ufra.edu.br/images/Cartilha_Dependncia_EmocionalPsis.pdf)

OLIVEIRA, M. C.; - VPONTE@FORTALNET.COM.BR, V. M. R. P.; BARBOSA, J. V. B. METODOLOGIAS DE PESQUISA ADOTADAS NOS ESTUDOS SOBRE BALANCED SCORECARD. Anais do Congresso Brasileiro de Custos - ABC, [S.

28

I.], Disponível em: <https://anaiscbc.emnuvens.com.br/anais/article/view/1701>. Acesso em: 24 set. 2023.

PÁDUA, R. (2021). Relacionamentos e dependência emocional – Ricardo Pádua Psicologia. [Rpaduapsicologia.com](http://rpaduapsicologia.com). Disponível em: <https://rpaduapsicologia.com/2021/11/22/relacionamentos-e-dependencia-emocional/>

PARENTE, K. S. (2018). ADOLESCÊNCIA E AUTONOMIA – SAÍDA DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO. Em L. S. de La Plata Cury Tardivo (Ed.), *16º Jornada Apoiar - ADOLESCÊNCIA E SOFRIMENTO EMOCIONAL NA ATUALIDADE* (pp. 84–93). INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA USP. Disponível em: [https://www.ip.usp.br/site/wp](https://www.ip.usp.br/site/wp-content/uploads/2019/11/EBOOK_16A_JORNADA_APOIAR_COMPLETO_CO_M_ISBN_978-85-86736-93-3.pdf)

[content/uploads/2019/11/EBOOK\\_16A\\_JORNADA\\_APOIAR\\_COMPLETO\\_CO\\_M\\_ISBN\\_978-85-86736-93-3.pdf](https://www.ip.usp.br/site/wp-content/uploads/2019/11/EBOOK_16A_JORNADA_APOIAR_COMPLETO_CO_M_ISBN_978-85-86736-93-3.pdf)

RISO, W. Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável. Tradução Marlova Aseff. Porto Alegre: L&PM, 2014.

ROCHA, D. C. C., RODRIGUES, R. F. B., & OLIVEIRA, T. B. (Eds.). (2018). *CODEPENDÊNCIA AFETIVA: QUANDO O AMOR SE TORNA UM VÍCIO* (Vol. 1). Revista Científica Acadêmica. Disponível em: <https://doi.org/ISSN2236-6717>

SANTOS, C. Á., da SILVA, E. P., da Silva, R. A., & GONÇALVES, D. M. (2021). DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA EMOTIONAL DEPENDENCE: A LITERARY REVIEW. *Encontro de Iniciação Científica da AJES*, 1–10. Disponível em: <https://doi.org/12955519>

SANTOS, C. R., S., CUSTÓDIO, M. L., Dias, G., & M. B. (2017). O AMOR E OS RELACIONAMENTOS NA ADOLESCÊNCIA: CONSIDERAÇÕES PSICANALÍTICAS. [Psicologia.pt](http://www.psicologia.pt). Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1135.pdf>

SANTOS, T. C. (2020). *DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS*. Repositório UNIFAEMA. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/2748/1/THALITA%20C RISTINA%20DOS%20SANTOS%20.pdf>

SENNA, S. R. C. M., & DESSEN, M. A.. (2012). Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 28(1), 101–108. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000100013>.

Soares, N. S. A. (2022). DO DECLÍNIO AO REENCONTRO DE SI: A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E A PSICOTERAPIA. Disponível em: [https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/49666/1/NATALIA\\_SANTOS\\_ARAKI\\_SOARES.pdf](https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/49666/1/NATALIA_SANTOS_ARAKI_SOARES.pdf)

29

SOUZA, Carla Renata Braga de; VIDAL, Andréa Alexandre; BEZERRA, Anna Paula Fagundes; CÂMARA, Cândida Maria Farias. O adolescente e as Políticas Públicas no Brasil: incidências de sua vulnerabilidade: The adolescence and public policy in Brazil: incidence of vulnerability. **Motricidade**, Ceará, v. 15, n. 4, 13 set. 2019. Edições Desafio Singular, p. 59-64. DOI <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.20237>. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/20237/15385>. Acesso em: 9 set. 2023.