



Anhanguera

MICHELLI DE SOUZA LHEIRA

**INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA NOS DANOS
EMOCIONAIS CAUSADOS PELA DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL**

SUMARÉ
2022

MICHELLI DE SOUZA LHEIRA

**INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA NOS DANOS
EMOCIONAIS CAUSADOS PELA DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de
Psicologia da Instituição Faculdade Anhanguera.

Orientador: Nayara Naves

SUMARÉ
2022

MICHELLI DE SOUZA LHEIRA

**INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA NOS DANOS EMOCIONAIS
CAUSADOS PELA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Psicologia da Instituição Faculdade Anhanguera.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Sumaré, 07 de Dezembro de 2022

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso, contou com a ajuda de várias pessoas, sou imensamente grata a Deus que me ajudou e me sustentou até aqui.

Agradeço a minha mãe Iracema, que sempre me apoiou e cuidou dos meus filhos para que eu pudesse estudar.

Sou grata aos meus filhos Júlia e Davi pela compreensão das ausências, e afastamento temporário ao meu companheiro Ricardo que sempre me apoiou e esteve ao meu lado.

Agradeço aos professores do curso de Psicologia, que através dos seus ensinamentos me permitiram hoje estar concluindo esse trabalho.

Aquele que olha para fora sonha. Mas o que olha para dentro acorda.

C.G. Jung.

LHEIRA, Michelli De Souza. **Intervenção da psicologia nos danos emocionais causados pela dependência emocional**. 26 pág. Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito obrigatório para a aquisição do título de Bacharel em Psicologia–Anhanguera institucional - Sumaré/SP. 2022.

RESUMO

É importante que hoje sejam discutidas as relações interpessoais e as questões emocionais que giram em torno delas, fazendo ser possível identificar fatos relacionados aos danos que uma dependência emocional pode causar da vida das pessoas. Essa dependência, que acontece através de laços familiares e relações amorosas, pode ser um sério problema na vida do indivíduo, quando esse não consegue encontrar a ajuda necessária para ter maior autonomia emocional. É através dos números de pessoas com problemas psicológicos, esses influenciados por excesso de dependência de outras pessoas, causando danos emocionais sobre sua saúde mental e qualidade de vida, que se faz importante a escolha do tema sobre a influência da intervenção da psicologia nos danos causados pela dependência emocional. Tendo em vista a importância do tema, questiona-se: Quais os efeitos da intervenção da psicologia nos danos causados pela dependência emocional? Importante destacar os objetivos iniciais do trabalho, os quais foram divididos em principal e os específicos; sendo o principal objetivo: Demonstrar a intervenção da psicologia nos danos causados pela dependência emocional. E os objetivos secundários, que foram: Conceituar danos emocionais; Definir sobre a dependência emocional; e Apresentar como a psicologia intervém nos danos causados pela dependência emocional. Dentro do processo de desenvolvimento dessa pesquisa, foi realizada uma revisão bibliográfica, verificando a base de estudos disponíveis sobre o tema de psicologia e sua intervenção nos danos causados pela dependência emocional. Isso através de artigos coletados em banco de dados eletrônicos como SciElo; foram utilizados artigos das duas últimas décadas, fazendo ser atual e confiável as informações incluídas no trabalho; podendo, através disso, apresentar definições e conceitos relacionados a área da psicologia, sua atuação e intervenção nos danos emocionais causados pela dependência emocional.

Palavras-chave: Intervenção. Psicologia. Danos. Dependência Emocional.

LHEIRA, Michelli De Souza. **Intervention of psychology in the emotional damage caused by emotional dependence**. 26 page. Completion of course work, as a mandatory requirement for the acquisition of the Bachelor's degree in Psychology – Institutional Anhanguera - Sumaré/SP. 2022.

ABSTRACT

It is important that interpersonal relationships and the emotional issues surrounding them are discussed today, making it possible to identify facts related to the damage that emotional dependence can cause to people's lives. This dependence, which happens through family ties and love relationships, can be a serious problem in the individual's life, when he cannot find the necessary help to have greater emotional autonomy. It is through the numbers of people with psychological problems, influenced by excessive dependence on other people, causing emotional damage to their mental health and quality of life, that it is important to choose the topic on the influence of psychology intervention in the damage caused by emotional dependence. In view of the importance of the topic, the question is: What are the effects of the intervention of psychology on the damage caused by emotional dependence? It is important to highlight the initial objectives of the work, which will be divided into main and specific; the main objective being: To demonstrate the intervention of psychology in the damage caused by emotional dependence. And the secondary objectives, which are: Conceptualizing emotional damage; Set about emotional dependence; and Present how psychology intervenes in the damage caused by emotional dependence. Within the process of developing this research, a bibliographic review was carried out, verifying the base of available studies on the subject of psychology and its intervention in the damage caused by emotional dependence. This is done through articles collected in electronic databases such as SciELO; articles from the last two decades were used, making the information included in the work current and reliable; being able, through this, to present definitions and concepts related to the area of psychology, its performance and intervention in the emotional damage caused by emotional dependence.

Keywords: Intervention. Psychology. damage. Dependency Emotional.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 9 |
| 2. DANOS EMOCIONAIS | 11 |
| 3. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL..... | 15 |
| 4. INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA NA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL..... | 20 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 24 |
| REFERÊNCIAS..... | 25 |

1. INTRODUÇÃO

É importante que hoje sejam discutidas as relações interpessoais e as questões emocionais que giram em torno delas, fazendo ser possível identificar fatos relacionados aos danos que uma dependência emocional pode causar da vida das pessoas. Essa dependência, que acontece através de laços familiares e relações amorosas, pode ser um sério problema na vida do indivíduo, quando esse não consegue encontrar a ajuda necessária para ter maior autonomia emocional.

Discute-se sobre a grande demanda de pessoas quanto a tratamentos psicológicos por consequência de sentimentos negativos, esses deixados por uma dependência emocional; é de extrema importância que seja colocado em pauta o processo de intervenção da psicologia. Destacando o processo de cuidados desse profissional na vida de mulheres e homens que sofrem por quebra de alguma relação, ou até mesmo levam consigo traumas relacionados a abusos psicológicos dentro da família e/ou relacionamentos tóxicos.

É através dos números de pessoas com problemas psicológicos, esses influenciados por excesso de dependência de outras pessoas, causando danos emocionais sobre sua saúde mental e qualidade de vida, que se faz importante a escolha do tema sobre a influência da intervenção da psicologia nos danos causados pela dependência emocional. Tendo como enfoque compreender os efeitos e impactos dessa intervenção na vida do indivíduo, e das necessidades de autonomia das emoções. Em busca de refletir sobre os cuidados que devem ser tomados para que as pessoas tenham relações saudáveis, prevenindo problemas que venham a atingir sua qualidade de vida, ou transtornos mentais por questões sociais.

Em processo de estruturação do estudo apresentado, é preciso realizar o levantamento do problema a ser resolvido dentro dos conteúdos teóricos, esse problema em formato de pergunta, onde será buscada a resolução. Tendo em vista a importância do tema, questiona-se: Quais os efeitos da intervenção da psicologia nos danos causados pela dependência emocional? Importante destacar os objetivos iniciais do trabalho, os quais foram divididos em principal e os específicos; sendo o principal objetivo: Demonstrar a intervenção da psicologia nos danos causados pela dependência emocional. E os objetivos secundários, que foram: Conceituar danos emocionais; Definir sobre a dependência emocional; e Apresentar como a psicologia intervém nos danos causados pela dependência emocional.

Dentro do processo de desenvolvimento dessa pesquisa, foi realizada uma revisão bibliográfica, verificando a base de estudos disponíveis sobre o tema de psicologia e sua intervenção nos danos causados pela dependência emocional. Isso através de artigos coletados em banco de dados eletrônicos como SciELO; foram utilizados artigos das duas últimas décadas, fazendo ser atual e confiável as informações incluídas no trabalho; podendo, através disso, apresentar definições e conceitos relacionados a área da psicologia, sua atuação e intervenção nos danos emocionais causados pela dependência emocional. Assim, coletando estudos e ideias de autores existentes, para maior qualidade de informações. Palavras chave: Intervenção. Psicologia. Danos. Dependência. Emocional.

2 DANOS EMOCIONAIS

Para melhor compreensão sobre o tema escolhido, será preciso trazer conceitos e definições sobre cada questão abordada, portanto, é essencial entender o que são os danos emocionais. Esses que podem ser relacionados com o assédio moral, que é um fenômeno encontrado em diversos lugares, seja na família, no trabalho, ou em grupos sociais e que acontece pela deterioração das relações interpessoais, sendo relacionado com diversas formas de manifestações (FREIRE, 2008).

Os danos causados pelo assédio moral acontecem por comportamentos vistos como irracionais, e muitas vezes de uma maneira disfarçada, tornando-se prejudicial para a saúde do indivíduo, mesmo que esse não perceba de imediato os danos que estão sendo causados em sua saúde mental. É visto como uma conduta que usa de palavras, gestos, comportamentos e até mesmo atitudes; que afeta a integridade e dignidade psicológica de uma pessoa. Vem agir diretamente nas emoções e sentimentos do ser, refletindo em efeitos negativos sobre a forma de viver e de sentir (HIRIGOYEN, 2005).

A violência emocional ou psicológica são vistas como condutas que venham causar danos emocionais e danos sobre o sentimento de outra pessoa, afetando seus sentimentos, ações, e até mesmo autoestima. Bem como que venha prejudicar a vida do ser no sentido de controlar ou degradar suas ações de vida. De uma maneira involuntária ou direta, quando vista em relações tóxicas, pode acontecer através do sentimento de posse sob outra pessoa, suas escolhas, decisões e até mesmo crenças; podendo ocorrer através de ameaças, humilhação, manipulação e isolamento (ZANCAN; HABIGZANG, 2018).

Segundo Rigoletto (2017) as pessoas que sofrem esses danos emocionais, na maioria das vezes desenvolvem alguns problemas relacionados a quadros de depressão e ansiedade, podendo haver piora sobre questões mais graves, como doenças psicossomáticas e até mesmo físicas. Tendo relação com fatores que levam ao suicídio e mudanças de personalidade, fazendo a vítima, se tornar o agressor em longo prazo. Ou seja, é uma agressão psicológica que vem ameaçar a sanidade e saúde de uma maneira geral da vítima.

Quando a pessoa passa por danos emocionais, causados por abusos psicológicos, essa acaba sendo comprometida com o desenvolvimento de sintomas como a perda da memória e concentração, a desvalorização da vida, perde a confiança nas pessoas e a si mesmo. Além de ter aspectos que podem levar esse indivíduo ao uso de drogas, consumo excessivo de álcool. Sendo grandes os impactos na vida de quem sofre os danos emocionais; tornando-se uma grande ameaça para sua qualidade vida (RIGOLETTO, 2017).

Os danos emocionais são tratados como uma forma de violência que não é física e nem material; sendo difícil identificar quando isso está de fato acontecendo. A forma mais conhecida relacionada a esses danos é a violência psicológica, tendo relação com as agressões emocionais e a influência da dependência emocional de um ente querido, ou parceiro de relacionamento. Colocando em importância saber identificar os sintomas e sinais, podendo haver uma prevenção antecipada de maiores danos emocionais (BUTION; WECHSLER, 2016).

O assédio visto em espaços mais familiares é muito recorrente também em ambientes laborais atualmente, o qual se caracteriza pode ser um espaço que oferece grandes pressões psicológicas por cobranças de resultados, fazendo ser de grande dano na saúde e no bem estar desse indivíduo. Ou seja, há diversas formas de danos emocionais, seja em espaços laborais, domésticos ou sociais. Por isso é uma pauta importante para se discutir; levando em consideração que todo tipo de assédio moral é negativo para a vida das pessoas de uma maneira geral (FREIRE, 2012).

Segundo Freire (2012) o assédio moral é um tipo de violência muito comum do cotidiano, e que está presente da vida de uma grande quantidade de pessoas. Sendo considerado e visto como um grande risco para a saúde social, mental e física de toda a população; muitas vezes interferindo na qualidade de vida, e na forma de conviver dentro da sociedade, destruindo relacionamentos e trazendo efeitos negativos para quem sofre. Sendo o principal responsável por consequências que trazem doenças como depressão e a ansiedade pra vida das pessoas; além de intervir como um fator estressante para o dia a dia.

É visto como um causador dos danos emocionais, e é um fenômeno visto em diversos lugares e em meio a diferentes pessoas; independente da cor, raça, idade, sexo ou classe social. Sendo um fator que pode interferir nas relações interpessoais,

e que está ligado a aspectos culturais, e que tem variação de acordo com o lugar que é detectado. O assédio moral é levantado como uma conduta psicoterrorista, definida por ações que venham de gestos, falas, comportamentos; atingindo a dignidade ou integridade do ser (FRANCE, 2005).

Assédio moral é visto como ações repetidas de acoso psicológico que têm por objetivo ou por efeito uma degradação, susceptíveis de causar dano aos direitos e à dignidade, de lesar a saúde física ou mental, ou de comprometer de alguma maneira outra pessoa.(OMS, 2004, p. 14).

O assédio moral que vem trazer os danos emocionais a uma pessoa, pode ocorrer de diversas formas, pode surgir através de xingamentos ou piadas sobre uma religião, o tipo físico ou orientação sexual do indivíduo; casos de exclusão ou isolamento de uma pessoa sobre um grupo específico. Além de ameaças de violência e agressão, seguido de interiorização, humilhação e ridicularização. Como um dos fatores mais conhecidos hoje como causador de danos emocionais, é o abuso sexual e emocional; esse que pode deixar traumas e impactos grandes na vítima (REIS, 2006).

Casos de pessoas que apresentam vícios em drogas, bebidas; além de afastamento de família ou ciclos sociais, são consequências de algum tipo de trauma sobre danos emocionais, e que esteja relacionado a assédio moral ou físico. Vem de uma maneira complexa intervir na maneira de viver, no valor a vida, e em sentimentos que antes eram bons, e que se tornaram negativos. Trazendo confusão emocional, desestruturação psicológica, e perdas de uma maneira geral (GIDDENS, 1996).

Os danos emocionais podem vir de assédios morais que são vistos como uma sucessão de gestos considerados hostis, e que podem vir a parecer irrelevantes; mas que feito de maneira constante provoca efeitos ruins e prejudiciais a vítima. É um processo que varia com fatores de tempo e frequência, onde são medidos como papéis importantes nas questões relacionadas a dano emocional. Sendo um causador de surgimento de sintomas até mesmo físicos em que sofre, produzindo sentimentos de estresse, frustração, e refletindo em sensações de mal estar e trazendo efeitos físicos (HOGH, 2012).

Prejuízos emocionais estão muito relacionados a estresses pós traumáticos, onde o indivíduo não consegue desapegar das lembranças de algum abuso, algum

assédio, e se fecha para outras vivências ou pessoas. Acaba deixando com que os traumas limite sua qualidade de vida, ficando apenas com os pensamentos de perigo e insegurança. É como reviver de maneira repetida o que já passou, tentando se livrar ao máximo de se livrar de experiências iguais e que traga sensação de ameaça. Fazendo assim ser uma seqüela emocional grave e que pode interferir na qualidade de vida desse indivíduo (EINARSEN, 2002).

Sendo assim, pode ser visto que os danos emocionais podem ser os causadores de doenças psicológicas graves na vida das pessoas, e acontece por variados motivos e situações. Ressalta-se a importância de entender o que é a dependência emocional, e os fatos que vem ocorrer em torno desse problema. Bem como em compreender sua definição e esclarecer as ideias relacionadas a essa dependência e os danos que isso pode causar em uma pessoa (LEYMANN, 1996).

3 DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

A partir das relações dos danos emocionais com os fatores ligados a dependência emocional, é importante que seja descrito o significado e conceito dessa, para melhor esclarecimento. A dependência emocional é vista como uma condição ligada ao psicológico, ao emocional e comportamento do ser. É caracterizada como ser uma dependência em excesso de uma pessoa em relação a outra (CARVALHO; NEGREIROS, 2011).

É possível identificar indivíduos que se relacionam de uma maneira diferente do comum, visto como dependentes emocionais; esses que são pessoas que sofrem nos aspectos ligados aos sentimentos, diretamente ligadas a uma outra pessoa. Havendo comportamentos previsíveis e específicos estabelecendo um vínculo muito forte com o parceiro. Trazendo efeitos negativos sobre a dificuldade de viver sem a outra pessoa, causando efeitos de insegurança sobre uma autonomia de vida (ZAMPIERI, 2004).

É conhecido como co-dependência, sendo um estado que pode ser diagnosticado como pessoas que trazem ações muito parecidos com comportamentos de uma criança. Onde precisa da aceitação de outra pessoa, tendo a necessidade de ser amado, aceito e valorizado; e assim tentar aliviar o buraco do sofrimento, mantendo laços sem limites em outra pessoa. Considerado um vínculo defeituoso, e que ultrapassa as relações encontradas na nossa sociedade (IZQUIERDO, 2001).

A dependência emocional ocorre por influência do ambiente que vive, sendo na maior parte das vezes um ambiente perturbador, ou que não há ordem sobre as relações. Fazendo ser um lugar propício a desenvolver um indivíduo que precise de outra pessoa para se sentir bem e completo; afetando e sustentando uma personalidade dependente de diversas formas (FERREIRA, 2008).

A pessoa que tem perfil de dependente emocional apresenta esses comportamentos de formas diversas; apresenta uma ligação sem controle com a pessoa, que pode ser vista como seu objeto de desejo. Fazendo ser sujeito a situações, somente para manter o laço com a pessoa que obteve essa ligação. Acaba tendo dificuldades de quebra de relação, de aceitação sobre ações de término; além

de sofrer por fins, e situações que venha atingir suas necessidades de relacionamento (OLIVEIRA, 2004).

De certa forma, o ser humano por ser diversificado e apresentar características únicas e ao mesmo tempo muito diferentes das outras pessoas, tende a ter a necessidade do contato com outros indivíduos; visando ter a interação com seres que apresentam opiniões, características e habilidades diferentes das suas. Nesse contexto, as pessoas buscam meios e formas de se relacionar com outras, de uma maneira consciente e voluntária, essas relações acontecem e se desenvolvem de acordo com as necessidades e critérios emocionais de cada um. E é por esses motivos, que deve haver o equilíbrio de necessidade sobre a presença de uma outra pessoa durante sua vida, mantendo laços saudáveis e limites importantes no sentido emocional (PINTO, 2014).

Sobre suas ideias Bissoli (2014) destaca que no processo de estruturação de cada pessoa, é muito importante que haja fatores sobre relacionamentos entre essa e outras pessoas; a partir dessa interação com outro indivíduo que vai ser possível a formação de personalidade e ideologias, desde muito novo. É preciso que haja atividade social entre as pessoas para que haja a formação de ideias, personalidades e caráter; a necessidade de socialização e contato com outras pessoas, surge de fatores psicológicos e emocionais do ser humano. Sendo que é natural a necessidade de estar em um ciclo, ou grupo, na busca de inclusão e participação em meio a uma população; deixando o sentimento de participação e de existência de alguma forma.

No decorrer da vida, o ser humano tende a oferecer necessidades de diferentes tipos de relacionamentos, esses que podem ser vistos como elementos de participação da vida; a pessoa busca ter um relacionamento familiar, um relacionamento de amizade e o mais comum é o relacionamento amoroso. Todos esses relacionamentos trazem características diferentes uma das outras, exigindo atitudes, comportamentos e sentimentos diferentes de quem está inserido; buscando ser ciclos de vida a qual devem estar equilibrados quanto a entrega física e emocional do indivíduo. Todos esses relacionamentos precisam ter um limite de cuidado, fazendo com que cada grupo seja tratado sobre sua respectiva necessidade (SCHLOSSER, 2014).

Segundo Bution (2016) os relacionamentos são essenciais na vida e na existência humana, sendo que está inserido na vida das pessoas de maneira direta e visível; quando esses relacionamentos são saudáveis, trazem efeitos sobre a autonomia e a individualidade para a pessoa, incentivando esses e outros fatores na estruturação de vida. O problema ocorre quando essas relações apresentam má funcionalidade, fazendo com que a pessoa demonstre níveis desregulados de emoções, evidenciando um apego maior do que deveria; esse desequilíbrio funcional das relações é chamado de dependência emocional, sendo visto como um transtorno aditivo, trazendo o sentimento de necessidade de ter uma outra pessoa, no objetivo de manter suas emoções controladas.

Esse problema deve ser levado em consideração de certa forma, pois pode trazer grandes malefícios para quem o apresenta; esses indivíduos são prejudicados nos fatores psicológicos, pois esse transtorno traz a ideia de que não consegue viver ou existir sem a atenção ou o afeto de uma outra pessoa. É um transtorno que torna o indivíduo vulnerável, dando brecha para mudanças de comportamentos, além de modificações de identidade para que haja o agrado do parceiro ou da pessoa que tem dependência; na maioria das vezes obriga o indivíduo a estar em relacionamentos abusivos, e cheios de conflitos, apenas pela necessidade de ter a pessoa, ou se sentir apoiado ou cuidado. Esse problema exige um esforço desnecessário das pessoas, em tentar passar por cima de seus próprios valores, apenas para ter a pessoa ao seu lado, mesmo que isso não seja voluntário ou verdadeiro (ADOLPHO, 2017).

Deve ter em destaque que uma pessoa com perfil de dependente emocional, pode sentir sintomas específicos desse transtorno; sendo que é possível identificar atitudes de abstinência de uma outra pessoa, submissão de alguma forma, fissura pela companhia de alguém, problemas em tomar decisões de vida, medo da solidão, sentimento de vazio emocional, não saber lidar com frustrações, momentos de tédio e estresse, presença de conflito de identidade; além de dificuldade de sair de um relacionamento, ou se sentir preso dentro dessa relação. Pode ser diagnosticado uma pessoa com dependência emocional a partir dessas características, podendo haver atitudes e iniciativas quando ao tratamento e prevenção de piora desses casos; livrando o indivíduo de mais frustrações e melhorando sintomas que podem influenciar na sua vida e no seu bem estar de maneira considerável (BUTION, 2016).

A dependência emocional por ser um tema em grande destaque na nossa atualidade, vai alcançando cada vez mais interesse dentro das pesquisas e estudos científicos; sendo que esses buscam sempre trazer melhores conceitos e definições quanto a esse transtorno, que está presente na vida de pessoas, que nem ao menos percebem que estão sendo atingidos. Em análise a dados sobre a dependência emocional dentro do campo científico, é mais comum encontrar esse transtorno ligado a relacionamentos amorosos, e muito mais difícil encontrar pesquisas que discutem esse problema em outros tipos de relacionamentos, como familiares e sociais de um modo geral. Sendo necessário que haja definições quanto a esse transtorno em todos os sentidos possíveis, para melhor compreensão do assunto (NETO, 2015).

Através de todas essas informações, é visto que a dependência emocional é um problema comum e muito perigoso para a vida das pessoas; já que esse transtorno traz prejuízos significativos para a vida de quem o apresenta. Sendo parte de cenários sobre vários tipos de relações de vida, havendo a necessidade de entender quais são os prejuízos que ele traz dentro de cada ciclo de relacionamento adequado; essa compreensão facilitará o processo de tratamento e prevenção do transtorno, dando margem para maior acesso de informação para profissionais, principalmente na estruturação de métodos para o tratamento citado. É preciso que haja atenção sobre essa realidade e esse problema, visando melhores caminhos para buscar ajuda quando necessário, e melhores procedimentos de intervenção para a busca de resultados positivos na vida de quem o apresenta (GUIMARÃES, 2015).

Pessoas com dependência emocional apresentam aspectos psicológicos vulneráveis, havendo falta de consciência sobre o problema em si; atribuindo em ilusões e expectativas para com o outro, sem que haja verdade sobre os fatos criados. Esse quadro de transtorno é visto como um padrão que vem envolver fatores ligados aos comportamentos, ao cognitivo, as emoções e nas motivações do ser; fazendo com que o indivíduo tenha necessidade de ter segurança e satisfação, descarregando essa falta encima de uma outra pessoa. Acaba sendo o desequilíbrio sobre emoções para com um companheiro ou familiar, deixando um apego desregulado e problemático (OSSA, 2012).

Através de suas ideias Costa (1998) afirma que um indivíduo nessas situações, acaba dependendo de aprovações e do controle do outro; fazendo muitas vezes ter

laços com pessoas instáveis e que podem lhe oferecer prejuízos de uma maneira geral. O dependente emocional acaba se tornando um indivíduo impulsivo, e que tem constantemente medos, inseguranças, culpa e sentimentos negativos quanto a sua capacidade de viver só. Fazendo ser necessária a busca de tratamentos psicológicos para controle desse perfil, e redução de sintomas quanto as emoções dessa vítima. Será através disso, que entra a intervenção da psicologia e do profissional, para tratar e controlar esse problema.

4 INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA NOS DANOS CAUSADOS PELA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Já descrito que a dependência emocional é vista como um transtorno, que faz com que o indivíduo tenha a necessidade de uma outra pessoa para que tenha seu equilíbrio emocional. É importante agora entender como a psicologia irá intervir nos danos causados por essa dependência. Sendo a psicologia, o ramo que vem estudar o ser, através de seus comportamentos e atitudes; e que utiliza como matéria de estudo o ser humano, para identificar traumas, problemas e sintomas psicológicos (BUTION, 2016).

Segundo Lima (2011) é importante que haja o trabalho dos profissionais da psicologia sobre os cuidados diretos aos prejuízos e problemas que a dependência emocional ocasiona na vida desses. Isso através de métodos e processos adequados, fazendo através de terapia organizar os sentimentos e a desconstrução da necessidade de ter uma pessoa para viver. Amenizando os impactos de suas experiências.

A intervenção do psicólogo em terapias vem atingir questões do cognitivo e do comportamental do indivíduo; sendo um atendimento individual e que vai analisar todos os aspectos relacionados ao perfil dependente. Intervindo em exercícios que trabalhe a autonomia e a independência de vida, e redução das necessidades de ter apego a alguém (HEYMAN; NEIDIG, 1999).

Segundo Porto (2006) dentro do atendimento será trabalhado o relaxamento, o registro de informações quanto ao antecedente de vida do paciente. Além de trabalhar os motivos que podem ter causado o perfil que essa pessoa apresenta hoje. Fazendo ser necessário o uso de conhecimentos certos para obter melhores resultados. Fazendo assim, ser importante a atuação da psicologia e do seu profissional, nos cuidados de danos ligados a dependência emocional.

Muito indicado para o tratamento da dependência emocional o uso da psicoterapia de maneira individual, sendo que é uma das ferramentas mais recomendada para o processo de cura desse transtorno; mesmo que haja variadas abordagens e dados sobre essa informação em estudos, na maioria dos casos destacam essa opção de tratamento como uma das mais eficazes. Além da terapia

psicossocial, é muito citada em estudos a recomendação de terapia de realidade juntamente com a terapia cognitiva comportamental, que vem trabalhar o compromisso e aceitação; visando buscar resultados sobre a redução dessa dependência, e na melhora de sintomas e comportamentos muito específicos desse quadro de transtorno (SUSSMAN, 2010).

Segundo Gomes (2013) além desses meios de tratamento, é muito indicado a inclusão e participação de pessoas com dependência emocional, em grupos de apoio; esses que vão utilizar como método de ajuda a execução de programas de auto ajuda, leitura de livros com cuidados, uso de passo a passo de tratamento e período de terapia coletiva. Mesmo que haja mais recomendação para um tratamento mais individual e particular, é muito importante que haja outras opções, especialmente para aquelas pessoas que não conseguem o acesso a algo mais singular; fazendo com que centros especializados de atendimento psicológico ofereça essa ajuda. Opções que deixam em questão a possibilidade de todos conseguirem cuidar desse problema, e viver de uma forma mais viável.

A respeito de tantas informações quanto a dependência emocional, além de sua interferência sobre implicações sociais e individuais; é importante trazer de uma maneira mais objetiva nos estudos maneiras possíveis de prevenção e tratamento desse transtorno. É muito comum o uso de tratamentos em grupos quando o assunto é dependência emocional, já que não é muito encontrado estudos que tragam informações quanto grande variabilidade de opções; tanto que já centros específicos para o atendimento de homens e mulheres sobre o excesso de dependência sentimental para alguma pessoa, sendo filho, marido, companheiro e entre outros. É complexo a busca de estudos que venha esclarecer quanto a intervenção de métodos no tratamento da dependência emocional, mesmo que haja algumas informações quanto a esse caminho (SUSSMAN, 2010).

Sobre as ideias de Grant (2010) são encontradas grandes dificuldades sobre a trajetória de tratamento da dependência emocional, visto que um dos maiores problemas nesse contexto, é a falta de conhecimento e consciência sobre esse transtorno e quanto é prejudicial para a população. Muito pior que isso, a falta de conhecimento do problema entre os próprios profissionais, faz com que muitas pessoas tenha o transtorno, mas não conseguem achar caminhos corretos sobre o

seu tratamento; na procura de opções de ajuda, é encaminhado para o profissional inadequado, ou a receber dicas dentro do sendo comum. O mais comum hoje é a procura de terapias pelas pessoas, principalmente quando ocorre o fim de relacionamento, no objetivo de mudar condutas e até mesmo reatar relações já finalizadas.

A psicologia poderá intervir sim sobre os casos da dependência emocional, com uso de métodos específicos de análise e avaliação de comportamentos e vivências; isso através de terapias e processos específicos, exigindo antes disso um diagnóstico pré estabelecido, fazendo ter um melhor planejamento de tratamento para o caso analisado. Há grande generalizações sobre a busca do psicólogo em questões de relacionamentos, trazendo grandes problemas quanto a busca de ajuda pelas pessoas; já que por muitas vezes o problema real é amenizado ou negligenciado de alguma forma, deixando passar casos que realmente são graves (ALLOY, 2010).

Para que haja melhores caminhos de atuação e intervenção do profissional da psicologia, é necessário que esses adquiram maior entendimento sobre o assunto, dando atenção da diversidade de pessoas e perfis, quando destinado a dependência emocional; já que um caso difere do outros, e apresenta necessidades e resultados diferentes. O profissional irá buscar formas de equilibrar as emoções e sentimentos do pacientes, no objetivo de encontrar melhores caminhos sobre o equilíbrio de relação, seja da pessoa com o companheiro, como dessa para com as outras pessoas; fazendo com que haja uma relação saudável e controlada nos níveis de dependência (RODRIGUES, 2009).

A dependência emocional é vista como uma maneira de se relacionar por consequência patológica; fazendo com que o indivíduo passe por situações complexas; levando a essa aceitar até mesmo situações de violência domésticas, físicas e psicológicas. E por isso, a psicologia irá intervir no trabalho de identificação de ambiente tóxico, influências sobre a piora dos sintomas da dependência, e o trabalho encima desses fatores influenciáveis; trazendo melhores resultados e uma visão diferente da vida que leva, e da relação em que está inserida atualmente. Colaborando na identificação de ameaças, controle cognitivo e comportamental, além de trazer sentimento de autonomia e independência emocional (SIRVENT, 2008).

O uso da terapia cognitiva comportamental, é o caminho mais viável quando se pensa na intervenção da psicologia nos casos de danos causados pela dependência emocional; já que essa opção traz outros tipos de modelos de terapias que irão trabalhar a motivação, o auto cuidado e auto gerenciamento. Meios de tratamento que vão cuidar da organização dos pensamentos e crenças, na busca de transformar o olhar do paciente de acordo com sua realidade; havendo movimentação sobre aceitação do quadro de transtorno e a necessidade de busca de ajuda para esse problema (COSTA, 2013).

Sobre suas formas de pensar Santos (2007) destaca a grande influência da psicologia nos cuidados de casos da dependência emocional, já que essa área irá trabalhar pilares importantes para a construção de relações saudáveis, e o controle de desequilíbrio de emoções dentro de interações sociais. Além de poder ajudar na construção de sentimentos quanto ao bem estar e qualidade de vida desses indivíduos, enfrentando uma realidade com olhares diferentes; na busca de sempre melhorar seus níveis de dependência emocional, e ao fim encontrar saídas desse problema. Atuação muito importante no ajuste de emoções e comportamentos, no equilíbrio de vida e das relações de uma maneira integral.

Sendo possível identificar o conceito de danos emocionais, a definição de dependência emocional, e entender como a psicologia poderá intervir nos danos causados pela dependência emocional. É essencial o desenvolvimento do estudo, em busca de esclarecer os fatos relacionados ao tratamento e atenção a uma melhor vivência e saúde mental (SANTOS, 2007).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para desenvolvimento das considerações finais do trabalho, esse estudo tratou sobre a intervenção da psicologia nos danos emocionais, sobre pessoas que apresentam algum tipo de dependência emocional; sendo levantado para entender como essa área pode trabalhar, para trazer mudanças e melhorias sobre as emoções do indivíduo. Para melhor descrição das informações o capítulo inicial tratou sobre a história e a atuação do psicólogo frente a casos gerais de problemas psicológicos, e demais dados sobre o trabalho e os métodos de intervenção.

Para sentido de descrever melhor cada parte do trabalho, o capítulo segundo trouxe a definição sobre a dependência emocional; discutindo o que é esse sentimento, e quanto influência na vida de uma pessoa. Questões sobre diferentes tipos de dependências, além das consequências e desvantagens de uma pessoa apresentar um perfil submisso a outro indivíduo; tendo reflexos na suas vivências e na qualidade de vida e bem estar.

Como finalidade de estudo e problematização, a terceira parte em capítulo, abordou a busca de compreender como funciona a intervenção da psicologia em situações e casos de pessoas que tem problemas com a dependência emocional. Destacou questões sobre como se é trabalhando essa questão e quais os efeitos do tratamento psicológico; assim como é importante a busca de ajuda em casos que a depender se torna algo tóxico e prejudicial para a vida físicas e mental das pessoas, em conseguir uma vida de qualidade em todos os sentidos.

Entregando todas os fatos e dados quanto ao tema escolhido, na estruturação do trabalho presente; é importante destacar a influência de haver investigação sobre a intervenção da psicologia em questões que abale o psicológico do indivíduo. Fazendo ser um trabalho muito importante para o campo científico, trazendo maior margem de quantidade de referências bibliográficas para a área, e para o assunto tratado.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Leilanir. NEGREIROS, Fauston. **A co-dependência na perspectiva de quem sofre**. 2011. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v61n135/v61n135a02.pdf>. Acesso em: 10 de abril. 2022.

BRUM, Ângela. **Dependência emocional nas relações conjugais**. Caxias do Sul, 2020. Disponível em:

<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/9073/TCC%20Angela%20Brum.pdf?sequence=1>. Acesso em: 25 de setembro. 2022.

BUTION, Denise. WECHSLER, Amanda. **Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura**. Londrina, 2016. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v7n1/a06.pdf>. Acesso em: 16 de maio. 2022.

FREIRE, Paula. **Assédio moral e saúde mental**. 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/GBZLRHbWZHwgvxnpqq4KgQh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 de abril. 2022.

MACHADO, Isadora. ROMANHA, Rosane. **Dependência emocional nas relações interpessoais em universitários**. 2019. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/.pdf>. Acesso em: 02 de maio. 2022.

OLIVEIRA, Juliana. **Assédio moral no trabalho**. São Paulo, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbso/a/WCNjbdKHrvHsKKYNv4DhQM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 de agosto. 2022.

PADOVANI, Ricardo. WILLIAMS, Lúcia. **Intervenção psicoterapêutica com agressor conjugal: um estudo de caso**. Maringá, 2002. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/SfqKnqQQy7DfGz5Wpqv7rFg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 de maio. 2022.

PORTO, Madge. **Violência contra a mulher e atendimento psicológico: o que pensam os gestores municipais do SUS**. 2006. Disponível em:

http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v13n2/pt_1688-4221-cp-13-02-249.pdf. Acesso em: 17 de maio. 2022.

RODRIGUES, Soraia. **Amor com dependência: um olhar sobre a teoria do apego**. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0155.pdf>.

Acesso em: 15 de outubro. 2022.

SANTOS, Carin. SILVA, Esteve. SILVA, Romano. GONÇALVES, Dalila.

Dependência emocional: uma revisão literária. 2007. Disponível em:

https://eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica-guaranta/uploads/arquivos/6243b46693c4e_Artigo-Carin-Estele-Romano.pdf.

Acesso em: 10 de outubro. 2022.

SILVA, Luciane. COELHO, Elza. CAPONI, Sandra. **Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica**. Santa Catarina, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/icse/2007.v11n21/93-103/pt>. Acesso em: 10 de maio. 2022.

SOUZA, Tatiana. REZENDE, Fernanda. **Violência contra a mulher: concepções e práticas de profissionais de serviços públicos**. Londrina, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v9n2/a03.pdf>. Acesso em: 12 de maio. 2022.

ZANCAN, Natália. HABIGZANG, Luisa. **Regulação emocional, sintomas de ansiedade e depressão em mulheres com histórico de violência conjugal**. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/g3D3JYhThCJDjNGcZ7f4rxd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 de maio. 2022.