



NATÁLIA SANTOS ARAKI SOARES

**DO DECLÍNIO AO REENCONTRO DE SI: A DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL E A PSICOTERAPIA**

JACAREÍ
2022

NATÁLIA SANTOS ARAKI SOARES

**DO DECLÍNIO AO REENCONTRO DE SI: A DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL E A PSICOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Anhanguera Educacional, como requisito parcial para a
obtenção do título de graduado em Psicologia.

Orientador: Gabriel Dias.

NATÁLIA SANTOS ARAKI SOARES

**DO DECLÍNIO AO REENCONTRO DE SI: A DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL E A PSICOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Anhanguera Educacional, como requisito parcial
para a obtenção do título de graduado em
Psicologia.

BANCA EXAMINADORA

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

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

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

Jacareí, maio de 2022.

Dedico este trabalho primeiramente a minha família, meu pilar de formação como ser humano e apoio em minha trajetória de vida e a cada um que colaborou direta ou indiretamente para que chegasse até aqui.

AGRADECIMENTOS

A vida, pelas inúmeras segundas chances que me foram proporcionadas.

Aos meus filhos Matheus, Lucas e Théo que são minha motivação, o maior e melhor exemplo do que fiz de mais perfeito em minha vida.

A minha mãe Marta, minha heroína, meu exemplo de garra e determinação, meu ponto de apoio e exemplo de vida.

Ao meu pai Élcio, por ser meu porto seguro e minha âncora nos momentos de tempestade, e quem sem dúvidas também é um espelho para minha vida.

Ao meu amigo e companheiro de vida Claudio, que não recusou apoio, incentivo e amor durante esse percurso. A minha imensa gratidão, por compartilhar os inúmeros momentos de ansiedade e estresse.

À minha irmã de alma Camila, o meu agradecimento especial, foi o seu incentivo que me fez chegar à conclusão de um sonho, um novo curso superior, ao início de uma nova carreira e uma nova vida. Sem você esse sonho não teria saído do papel, minha gratidão eterna por acreditar e apostar em mim mesmo quando eu não o fiz.

À minha também irmã de alma Letícia, pelo apoio, acolhida, pela vida, lágrimas e sorrisos compartilhados, pela mão estendida e por todo amor que dedica a minha vida.

Enfim, a minha família e amigos simples e puramente por serem quem são e por dividirem comigo o amor e a vida.

Aprendo que o amor nada tem a ver com apego, segurança ou dependência, embora tantas vezes eu me confunda. Não adianta querer que seja diferente: o amor é alado.

Rubem Alves

SOARES, Natália Santos Araki. **Do declínio ao reencontro de si: a dependência emocional e a psicoterapia.** 2022. 24 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Anhanguera Educacional, Jacareí, 2022.

RESUMO

A presente pesquisa bibliográfica apresenta como tema a dependência emocional, tem como objetivo apresentar um estudo sobre a mesma, entender como ela se manifesta e o que se espera do indivíduo que a apresenta, enfatizando os transtornos de ansiedade e depressão que podem ser desenvolvidos por meio dessa dependência, enfocando sobre os principais sintomas apresentados nesses transtornos, como eles podem afetar a vida de quem os desenvolve e como a psicoterapia pode ajudá-los a reconhecê-los, aliviar o sofrimento psicológico e às vezes até físico e buscar a autorrealização por si mesmo, sem a necessidade de aprovação e dependência dos outros.

Palavras-chave: Dependência Emocional. Ansiedade. Depressão. Psicoterapia.

SOARES, Natália Santos Araki. **From decline to self-rediscovery: emotional dependence and psychotherapy**. 2022. 24 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Anhanguera Educacional, Jacareí, 2022.

ABSTRACT

The present bibliographical research presents emotional dependence as its theme, aims to present a study about it, to understand how it's showed and what is expected of the individual who presents it, emphasizing the anxiety and depression disorders that can be developed through this dependence, focusing on the main symptoms presented in these disorders, how they can affect the lives of those who develop them and how psychotherapy can help them to recognize it, alleviate psychological and sometimes even physical suffering and seek self-realization through itself, without the need for approval and dependence on others.

Keywords: Emotional Dependence. Anxiety. Depression. Psychotherapy.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OPAS Organização Pan-Americana da saúde

OMS Organização Mundial da Saúde

DSM Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL.....	13
3. TRANSTORNOS E A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL	16
4. PSICOTERAPIA.....	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS.....	23

1 INTRODUÇÃO

Pode-se dizer que a vida de cada indivíduo é baseada nas relações humanas. Na maioria do tempo o indivíduo está rodeado de estímulos, e cada um deles é provável como resposta um comportamento e um sentimento, resultando assim em uma emoção. Assim, é concebível compreender por dependência emocional o apego excessivo a outra pessoa nos relacionamentos interpessoais, em qualquer relação humana específica ou geral. Esta dependência apesar da possibilidade de ser frequente, ainda é pouco explorada e considerada pelos profissionais, mesmo sendo a causa de diferentes transtornos.

Sendo a vida do ser humano é baseada em suas relações interpessoais, todos os seres convivem e interagem entre si. Mas quando o indivíduo é levado a acreditar (por ele mesmo ou pelo outro) que depende do outro para suprir todas as suas necessidades e se apega emocionalmente a ponto de acreditar que sem a presença não alcançará a autorrealização tão almejada, essa relação tende a se tornar problemática. Dessa forma, o presente trabalho torna-se relevante em razão de tal tema ainda ser pouco explorado, além da necessidade social de buscarmos minimizar sintomas e transtornos decorrentes da dependência emocional. Este artigo bibliográfico tem objetivo explorar e analisar a dependência emocional como causa e/ou patologia. Analisar como e qual a importância da psicoterapia no auxílio ao indivíduo para reconhecer a dependência emocional, objetivando assim diminuir e/ou evitar o desenvolvimento de transtornos psicológicos tais como ansiedade e depressão, como consequência da dependência emocional.

Sendo assim, qual a importância da psicoterapia para o tratamento dos transtornos causados pela dependência emocional? Vivemos em uma sociedade a qual ainda é direcionada ao preconceito quando se trata de psicoterapia. Essa questão evoluiu, entretanto ainda é uma barreira que alguns indivíduos precisam atravessar, principalmente quando se veem em necessidade de busca ao psicólogo.

Para a realização desta pesquisa, foi utilizado o método de revisão bibliográfica ou revisão de literatura que é uma análise crítica, metódica e ampla das publicações correntes em uma determinada área do conhecimento (TRENTINO E PAIM, 1999). A pesquisa bibliográfica procura explicar e discutir um tema com bases em referência teóricas publicadas em livros, revistas, periódicos e outros. Busca também conhecer e analisar conteúdos científicos sobre determinado tema.

(MARTINS, 2001). Segundo Trentino e Paim (1999) a seleção criteriosa de uma revisão de literatura pertinente ao problema significa familiarizar-se com textos e reconhecer que os autores pesquisaram sobre o problema da sua pesquisa. Como dito anteriormente a dependência emocional ainda é pouco explorada, sendo necessária a pesquisa de uma forma mais ampla e geral.

2 – DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Segundo Myers (2012), emoções são uma mistura de ativação fisiológica, comportamentos expressivos e pensamentos e sentimentos conscientemente experienciados. Todos os psicólogos que classificaram emoções as dividem em emoções que são agradáveis e as que são desagradáveis. Esta classificação sugere a primazia de prazer e desprazer, de aceitação e rejeição, de aproximação e afastamento como a base da emoção (HILGARD e ATKINSON, 1979, p.162).

A expressão emocional, como outros comportamentos complexos, se desenvolve através da maturação e da aprendizagem. O comportamento emocional ocorre como resposta a objetos ou situações que constituem as ocasiões para emoção. À medida que nos desenvolvemos, nós nos tornamos predispostos a sentir emoção com relação as pessoas, objetos e ideias que se tornam importantes para nós através das nossas experiências individuais (HILGARD e ATKINSON, 1979, p. 174).

Para Dalgalarrrondo (2008), certos sentimentos e emoções classificados normais podem ter implicações psicopatológicas dependendo do contexto e da intensidade em que surgem e/ou se desenvolvem. O termo “ligação afetiva” descreve um importante elo emocional entre duas pessoas. Nas palavras de Mary Ainsworth, é um “modo de se relacionar a uma figura específica” (BEE; MITCHELL, 1984, p.380).

No Glossário da obra de Bee e Michell (1984), dependência está definida como “Termo usado para descrever busca de atenção, busca de proximidade, e comportamento de ligação afetiva em crianças ou adultos, também é usado para descrever um traço de personalidade presumivelmente duradouro em algumas crianças ou adultos”. Já no dicionário, a palavra dependência se define como estado ou qualidade de dependente, subordinação, sujeição, necessidade de proteção.

Também conhecida como codependência, a dependência emocional é um quadro emocional ou comportamental que compromete a habilidade da pessoa de manter uma relação saudável e satisfatória. O indivíduo projeta suas expectativas no parceiro amoroso ou em outras pessoas e depende desse alguém para se sentir feliz, amado e capaz de fazer escolhas em diferentes esferas da vida (DOCKHORN, 2021, p.1).

A dependência emocional é definida como um transtorno aditivo, no qual o indivíduo necessita do outro para manter seu equilíbrio emocional. Sua etiologia está

relacionada ao desenvolvimento do apego na infância, além de fatores culturais e filogenéticos. Os tratamentos indicados são: terapia individual, terapia grupal, grupos de apoio e livros de autoajuda (BUTION; WECHSLER, 2016, p.1).

Ainda na linha de pensamento de Bution e Wechsler (2016), o transtorno da dependência emocional é definido pela necessidade de estar em um relacionamento a fim de se atingir estabilidade emocional. Tal patologia se iguala à dependência de substâncias, tanto em relação à sintomatologia quanto aos processos neurais envolvidos. A escassez de estudos e o reforço de questões culturais dificultam a identificação e medida de tal transtorno. Um exemplo de questões culturais é a mulher desde sua infância, ser levada a crer que é indefesa, necessitando de terceiros para protegê-la (reforço este desenvolvido por anos por meio de histórias infantis, novelas, filmes, etc.) e também sendo forçada a acreditar que existe a necessidade de ser submissa para que exista a harmonia em suas relações.

As bases dos alicerces emocionais do ser humano são cravados na infância, o modo como o indivíduo vai agir em seus relacionamentos é em grande parte, reflexo de todas as experiências adquiridas nessa fase da vida. Na relação existente entre o bebê e seu responsável, o mesmo busca por segurança e ao ter suas necessidades atendidas desenvolve afeto. No entanto, o excesso ou a falta de zelo nessa fase, podem levar o indivíduo a desenvolver dependência emocional. Por exemplo, quando existe o excesso de zelo e ausência de correção quando necessária, formam um adulto dependente de exclusividades e tratamentos especiais. Já na falta desse zelo, onde houve pouco suporte, carinho e excesso de punições, a dependência afetiva será manifestada na vida adulta como uma busca constante por aprovação de terceiros, que supram essa carência desenvolvida na infância. Isto significa que nos dois casos, o indivíduo buscará inconscientemente, pelo sentimento de plenitude que deveria ter tido na infância, na busca ao resgate do afeto incondicional que existiu ou deveria ter existido, acaba por colocar a responsabilidade de sua felicidade no outro (DOCKHORN, 2021).

A maioria dos dependentes emocionais, foram criados em famílias instáveis onde as necessidades básicas emocionais não foram supridas no início de seu desenvolvimento (BUTION e WECHSLER, 2016), sendo assim tentam alcançar esta necessidade insatisfeita por meio de terceiros. As mesmas possuem uma

necessidade fora do normal de controlar suas relações, por acreditarem que serão abandonadas. Geralmente são pessoas que possuem baixa autoestima e não acreditam que mereçam a felicidade.

Os principais fatores envolvidos na dependência emocional são: falta de autoconhecimento, baixa variabilidade comportamental, baixa autoestima, negação e influência cultural. Autoconhecimento auxilia a ter consciência de comportamentos e relações ambientais assentindo o indivíduo o autocontrole e capacitando a modificação de seus comportamentos. A Baixa variabilidade comportamental não permite solução de problemas e conflitos. Baixa autoestima não permite o desenvolvimento de bons sentimentos, o indivíduo que não se sente amado, não consegue se amar. Negação o indivíduo desenvolvido num ambiente o qual não foi livre para se expressar, não possui discernimento e ignora suas emoções, percepções e sentimentos, ponto o qual o leva a desenvolver a dependência já que não consegue discernir o que é melhor para si. A influência cultural como já dita também é uma das causas da dependência emocional (OLIVEIRA et al., 2021, p.98).

Já os principais “sintomas” que caracterizam a dependência emocional são: submissão ao outro, sinais de abstinência na ausência do outro que no caso é o “objeto de foco”, dificuldade para tomar decisões importantes nos relacionamentos, sentimento de insatisfação, tédio, medo da solidão, vazio emocional, intolerância a frustração, emoções negativas e desejo de autodestruição, falta de consciência sobre seus próprios problemas, sentimento de estar preso a relação e de que não conseguirá deixá-la, conflitos de identidade, cuidado excessivo com o “objeto de foco”, felicidade concentrada em uma só pessoa, necessidade constante de aprovação da pessoa, repreensão das próprias emoções para não magoar ou perder a pessoa, controle compulsivo, prioridade ao outro abrindo mão dos próprios planos, excesso de ciúme, sentimentos de culpa e impotência e oscilações de humor (DOCKHORN, 2021).

3 – TRANSTORNOS E A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS) existem diversos transtornos mentais, e geralmente são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas. A prevalência de transtornos psiquiátricos nos adultos é alta. Em um estudo mundial realizado em 14 países com 60 mil adultos observou-se que a prevalência anual de qualquer transtorno psiquiátrico é por volta de 20% (BRUNONI, 2008, p.251).

A dependência emocional, está inserida no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) como Transtorno da personalidade dependente sob o CID F60.7 e é caracterizada pelo mesmo por “uma tendência indiscriminada a depender de outra pessoa” (p.195). E definida como “um padrão de comportamento submisso e apegado relacionado a uma necessidade excessiva de ser cuidado” (p. 645).

Para que seja diagnosticada a dependência emocional enquanto transtorno, ou transtorno da personalidade dependente, o indivíduo deve apresentar, segundo o DSM alguns critérios fundamentais (devem ser apresentados 5 ou mais para o diagnóstico), que são:

“1. Tem dificuldades em tomar decisões cotidianas sem uma quantidade excessiva de conselhos e reassuramento de outros. 2. Precisa que outros assumam responsabilidade pela maior parte das principais áreas de sua vida. 3. Tem dificuldades em manifestar desacordo com outros devido a medo de perder apoio ou aprovação. (Nota: Não incluir os medos reais de retaliação.) 4. Apresenta dificuldade em iniciar projetos ou fazer coisas por conta própria (devido mais a falta de autoconfiança em seu julgamento ou em suas capacidades do que a falta de motivação ou energia). 5. Vai a extremos para obter carinho e apoio de outros, a ponto de voluntariar-se para fazer coisas desagradáveis. 6. Sente-se desconfortável ou desamparado quando sozinho devido a temores exagerados de ser incapaz de cuidar de si mesmo. 7. Busca com urgência outro relacionamento como fonte de cuidado e amparo logo após o término de um relacionamento íntimo. 8. Tem preocupações irrealistas com medos de ser abandonado à própria sorte” (p. 675).

Também no DSM, encontra-se a característica essencial do transtorno de personalidade dependente que é “e é uma necessidade difusa e excessiva de ser cuidado que leva a comportamento de submissão e apego e a temores de separação. Esse padrão surge no início da vida adulta e está presente em vários contextos. Os

comportamentos de dependência e submissão formam-se com o intuito de conseguir cuidado e derivam de uma autopercepção de não ser capaz de funcionar adequadamente sem a ajuda de outro” (p. 676).

Ainda no DSM podemos constatar que indivíduos com este transtorno podem ter risco aumentado de transtornos de ansiedade, depressivos e de adaptação (p.677).

A ansiedade é definida como estado de humor desconfortável, apreensão negativa em relação ao futuro, inquietação interna desagradável. Inclui manifestações somáticas e fisiológicas (dispneia, taquicardia, vasoconstrição ou dilatação, tensão muscular, parestesias, tremores, sudorese, tontura, etc.) manifestações psíquicas (inquietação interna, apreensão, desconforto mental, etc.) (DALGALARRONDO, 2008, p.166).

Pelo DSM, os principais sintomas do transtorno de ansiedade são “ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos” (p.190).

Do ponto de vista psicopatológico, as síndromes depressivas têm como elementos mais salientes o humor triste e o desânimo. Entretanto, elas caracterizam-se por uma multiplicidade de sintomas afetivos, instintivos e neurovegetativos, ideativos e cognitivos, relativos à auto valoração, à vontade e à psicomotricidade. Do ponto de vista psicológico, as síndromes depressivas têm uma relação fundamental com as experiências de perda. Quando sintomas depressivos e ansiosos estão presentes, mas nenhuma das duas síndromes é grave o suficiente para, por si só, constituir um diagnóstico, denomina-se quadro de síndrome mista de depressão e ansiedade (DEL PINO, 2003; DALGALARRONDO, 2008, p.305 e 307; HOFER, 1996; DEL PINO, 2003).

A ansiedade depressiva, segundo Dalgalarrondo (2008, p.167) “é vivida por um sujeito que teme perder seus objetos bons; teme que estes sejam destruídos ou desintegrados, e, juntamente com eles, seu próprio Eu”. Como citado anteriormente, a dependência emocional é definida como um transtorno aditivo, no qual o indivíduo necessita do outro para manter seu equilíbrio emocional, o outro passa a ser seu “objeto bom” e o sujeito na situação de dependência acaba por desenvolver o

transtorno temendo a perda deste “objeto” acreditando que seu Eu será perdido também.

Devido aos avanços extraordinários nos tratamentos dos transtornos mentais, atualmente já é possível tratá-los com tanto êxito quanto se trata da saúde física. Os métodos para tratamento dos transtornos mentais podem ser classificados em sua maioria como somáticos, que incluem uso de medicação e terapias que estimulam o cérebro e psicoterapêuticos que incluem psicoterapia entre outros. Estudos sugerem que uma abordagem terapêutica que inclua medicamentos e psicoterapia é mais eficaz do que quaisquer outros procedimentos utilizados individualmente (FIRST, 2020).

4 - PSICOTERAPIA

A palavra psicoterapia tem origem grega. *Psykhé* significa mente, já *Therapeia* significa ato de curar ou ato de reestabelecer o que foi perdido. Então, de modo geral, a psicoterapia é um tratamento que busca curar as doenças da mente, os transtornos psicológicos e reestabelecer a saúde mental das pessoas. (SILVA, 2020, p.1).

No Glossário da obra de Hilgard e Atkinson (1979, p.639) psicoterapia trata-se de “tratamento de desajustamento de personalidade ou de doença mental através de meios psicológicos”. Já no Glossário da obra de Davidoff (2000) a definição é de “vários procedimentos de tratamento psicológicos destinados a ajudar as pessoas perturbadas a resolver seus problemas pessoais”.

A resolução CFP Nº 10/00 de 20 de dezembro de 2000 especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo, e a define da seguinte forma:

É a prática do psicólogo por se constituir, técnica e conceitualmente, um processo científico de compreensão, análise e intervenção que se realiza através da aplicação sistematizada e controlada de métodos e técnicas psicológicas reconhecidos pela ciência, pela prática e pela ética profissional, promovendo a saúde mental e propiciando condições para o enfrentamento de conflitos e/ou transtornos psíquicos de indivíduos ou grupos. (BOCK, 2000,p.1)

A Psicoterapia é um “Tratamento para correção, restauração ou ajustamento ou desenvolvimento”. Elementos que “reparam” algo que foi perdido – a Saúde – ou levam a pessoa, grupo ou instituição ao crescimento. Sua principal competência, entendendo-se por competência a capacidade de mobilizar conteúdos, habilidades e atitudes é a escuta (BERNI, 2015, p.9).

Designam-se pelo termo psicoterapias (no plural) todos os métodos de abordagem do psiquismo ditos “relacionais”, derivados ou dissidentes da psicanálise, até mesmo hostis a ela. Há vários tipos de psicoterapia e o psicólogo escolhe o método psicoterápico de acordo com a linha teórica que segue em sua prática profissional. As linhas teóricas têm suas particularidades, semelhanças ou diferenças entre si, no entanto, todas elas trabalham com vistas a alcançar cura ou alívio para o sofrimento. (ROUDINESCO, 2017, p.260; SILVA, 2020, p.1).

O tratamento a ser aplicado na psicoterapia depende de vários fatores como orientação teórica, pesquisa psicológica atual e o que funciona melhor em cada

situação e para cada indivíduo. A terapia cognitiva comportamental tem uma abordagem prática para o tratamento. Já as abordagens psicanalíticas e humanísticas são voltadas mais na fala do que no fazer. O psicólogo pode combinar elementos de diferentes abordagens para adaptar o tratamento de acordo com a demanda e necessidade do indivíduo (PIMENTA, 2017).

As psicoterapias ajudam o indivíduo a lidar com suas questões emocionais, entender mais sobre si e seus sentimentos, administrar suas emoções e superar problemas. O mesmo adquire autoconhecimento, autocontrole, descobre seus potenciais e suas habilidades, quebra preconceitos, enxerga sentido em sua vida, entra em contato com suas emoções. Adquirindo esses pontos, o indivíduo consegue deixar de viver para agradar o outro, consegue lidar com suas emoções e se cobra menos e assim consegue evitar que transtornos sejam desencadeados (MARQUES, 2020).

O processo psicoterapêutico objetivo ampliar a percepção do indivíduo, facilitando o alcance de uma visão de mundo mais abrangente. A capacidade de perceber e compreender o que lhe acontece, auxilia o indivíduo a ressignificar o que está lhe causando sofrimento, podendo desta forma atingir novas possibilidades existenciais. A psicoterapia visa ainda proporcionar o crescimento pessoal e cura de determinados sintomas. Por meio da orientação de um tratamento adequado é possível proporcionar o bem-estar e saúde emocional do indivíduo (SILVA, 2020).

Para que o processo psicoterapêutico tenha êxito, a relação terapêutica (terapeuta x indivíduo) é fundamental. Para que essa relação seja satisfatória, o terapeuta deve aceitar as individualidades existentes e adotar uma imagem não punitiva. A aceitação incondicional mostra ao indivíduo que ele pode ser ele mesmo, falar o que achar necessário sem julgamentos, preconceitos ou punições. Essa postura fará com que uma relação de confiança se estabeleça e o vínculo seja criado. A escuta e o acolhimento também irão auxiliar na segurança, confidencialidade e confiança do indivíduo. Ou seja, tais posturas estabelecem o vínculo e fazem com que o indivíduo se sinta à vontade para partilhar suas emoções, sentimentos e as informações necessárias para o sucesso do processo psicoterapêutico (MORAES, 2020).

A psicoterapia tem melhor resultado quando o indivíduo a busca por conta

própria e encontra o desejo de mudança. Se houver resistência, o processo será lento e mais difícil. Essa mudança diz respeito a descaracterizar alguns aspectos da vida do indivíduo que não cabem mais em sua vida ou que estão colaborando para seus problemas e sofrimento (PIMENTA, 2017).

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme exposto, relações interpessoais permeiam a vida do ser humano desde o momento do nascimento até sua morte. Relações interpessoais ou relações humanas são constituídas por toda interação com outros indivíduos e vínculos criados em sua vida. Em alguns casos, quando durante o desenvolvimento, na infância principalmente, são experienciados alguns fatores como a falta ou excesso de zelo, de proteção e/ou punição, o indivíduo tende a desenvolver uma postura dependente frente a(s) sua(s) relação(ões). Passam a sentir a necessidade de aprovação e aceitação de outros indivíduos para sua autorrealização e felicidade.

Percebe-se que na dependência emocional o apego é excessivo, o indivíduo acaba por anular sua vida para viver a vida e a vontade do outro, acreditando não haver sentido e nem alcance da felicidade se não conseguir viver a realidade de seu “objeto de foco”. As pessoas que sofrem dessa dependência, ou transtorno de personalidade dependente, na maioria das vezes acabam por desenvolver além do mesmo, outros transtornos e patologias, como ansiedade e depressão, por acreditarem não ser suficientes.

Levando-se em consideração que os dependentes emocionais não se reconhecem nessa necessidade, na maioria das vezes vivenciam relacionamentos de forma errônea e não enxergam a necessidade de se autoconhecerem buscando a ajuda na psicoterapia, isso acontece devido ao preconceito cultural existente na sociedade. Alguns indivíduos ainda se sentem presos ao estereótipo de “loucos” quando buscam a psicoterapia, por este motivo a procura para o tratamento acaba sendo adiada, acarretando agravamento dos transtornos existentes.

Tendo em vista todos os aspectos observados, reconhece-se a necessidade e a importância da psicoterapia para o reconhecimento e tratamento do transtorno de personalidade dependente. A ampliação de percepção e autoconhecimento do indivíduo, administração de seus sentimentos e emoções auxiliam na identificação de seu transtorno. Por meio da psicoterapia o mesmo também consegue ressignificar a causa de seu sofrimento, obter evolução pessoal e diminuir sintomas. “Reencontrar-se”, sabendo as causas que o levaram a se “perder” o conduz a resolução de problemas e uma maior qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BEE, Helen; MITCHELL, Sandra. **A pessoa em desenvolvimento**. São Paulo: Editora Harper & Row do Brasil Ltda, 1984.

BERNI, Luiz. **Psicoterapia como clínica psicológica: um campo em permanente construção**. Disponível em:

http://www.crpsp.org.br/psicoterapia/pdfs/A_CLINICA_PSICOLOGICA_UM_CAMPO_EM_CONSTRUCAO.pdf . Acesso em: 02 nov. 2021.

BRASIL, Resolução CFP nº 010/00, de 20 de dezembro de 2000. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf. Acesso em: 02 nov.2021.

BRUNONI, A. R. **Transtornos mentais comuns na prática clínica**. Revista de Medicina, [S. l.], v. 87, n. 4, p. 251-263, 2008. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v87i42p251-263. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/59087>. Acesso em: 5 abr. 2022.

BUTION, Denise Catricala; WECHSLER, Amanda Muglia. **Dependência Emocional: uma revisão sistemática da literatura**. 2016. Estudos Interdisciplinares em Psicologia. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006. Acesso em: 19 set. 2021.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**: 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DAVIDOFF, L. **Introdução à Psicologia**: 3ª edição. São Paulo: Makron, 2000.
DEL PINO, C. C. **Teoria de los sentimientos**. Barcelona: Fabula TusQuets, 2003.

DOCKHORN, Vanessa. **O que é dependência emocional e quais são os principais sintomas?** São Paulo, 2021. Disponível em: <https://psicologiadockhorn.com/blog/o-que-e-dependencia-emocional-e-quais-sao-os-principais-sintomas/>. Acesso em 20 abr. 2022.

FIRST, Michel B. **Tratamento das doenças mentais**. Columbia University, 2020. Disponível em <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-cuidados-com-a-sa%C3%BAde-mental/tratamento-das-doen%C3%A7as-mentais> . Acesso em 20 abr. 2022.

HILGARD, Ernest; ATKINSON, Richard. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: Editora Nacional, 1979.

HOFER, M. A. **On the nature and consequences of early loss.** Psychosomatic Medicine, v. 58, p. 570-581, 1996.

MARQUES, Luan Diego. **A importância da psicoterapia e por que ela funciona.** Brasília, 2020. Disponível em: <https://drluandiego.com.br/importancia-da-psicoterapia-e-como-ela-funciona/#:~:text=Para%20que%20serve%20a%20psicoterapia,fazem%20parte%20do%20processo%20terap%C3%AAutico>. Acesso em 05 abr. 2022.

MARTINS, G.A.; PINTO, R.L. **Manual para elaboração de Trabalhos Acadêmicos.** São Paulo: Atlas, 2001.

MORAES, Flavio. **Qual a importância da relação terapêutica na prática clínica?** Londrina, 2020. Disponível em <https://drflaviomoraes.com.br/qual-a-importancia-da-relacao-terapeutica-na-pratica-clinica/#:~:text=A%20aceita%C3%A7%C3%A3o%20incondicional%20por%20parte,muito%20importante%20na%20rela%C3%A7%C3%A3o%20terap%C3%AAutica>. Acesso em 22 abr. 2022.

MYERS, David. **Psicologia:** Nona Edição. Rio de Janeiro: LTC – Livros Técnicos e Científicos Editora Ltda, 2012.

OLIVEIRA, A. et al, **Cartilha Dependência Emocional.** Pará, 2021. Disponível em: https://parauapebas.ufra.edu.br/images/Cartilha_Dependncia_EmocionalPsis.pdf . Acesso em 24 mar. 2022.

PIMENTA, Tatiana. **Psicoterapia – O que é, quais são os tipos e onde encontrar um psicólogo.** Vittude, 2017. Disponível em <https://www.vittude.com/blog/o-que-e-psicoterapia/> . Acesso em 22 abr. 2022.

ROUDINESCO, Elisabeth. **Dicionário Amoroso da psicanálise.** Edição 1. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar Editor Ltda, 2019.

SILVA, Elen P., **Psicoterapia: o que é, para que serve, a quem se destina, como funciona?** Psicologia Viva, 2020. Disponível em <https://blog.psicologiaviva.com.br/o-que-e-psicoterapia/> . Acesso em 22 abr. 2022.

TRANSTORNOS MENTAIS. paho.org. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais> . Acesso em: 05 abr. 2022.

TRENTINI, M; PAIM, L. **Pesquisa em Enfermagem: Uma modalidade convergente assistencial.** Florianópolis. Editora da UFSC, 1999.