

A MULHER E A DEPENDÊNCIA AFETIVA: LAÇOS DE AMOR QUE CAUSAM DOR

Priscila Pereira Da Silva *

Laura Freire De Andrade **

RESUMO

A dependência afetiva pode ser definida como uma relação amorosa em que o objeto de amor é tomado como insubstituível e fonte exclusiva de satisfação. A presente pesquisa pretendeu compreender os efeitos psicossociais experienciados por mulheres dependentes afetivamente de seus parceiros nos seus relacionamentos amorosos. Como principais questões objetivou-se identificar as mudanças comportamentais e as características emocionais apresentadas por mulheres com dependência amorosa, além de analisar como essas mulheres aderem ao tratamento psicoterápico. Este estudo é de natureza descritiva e tem finalidade qualitativa. A coleta de dados foi realizada através de uma entrevista em plataforma virtual, contendo questões abertas sobre o tema em questão. Foram utilizados quatro entrevistas com mulheres residentes na cidade de Sete Lagoas – MG, com idades entre 21 e 30 anos. Após a análise de resultados obtidos pela entrevista, constatou-se que mulheres dependentes exercem uma relação de insegurança com seu parceiro, suportando agressões, tanto físicas quanto psicológicas, baixa autoestima, descontrole emocional podendo desenvolver algum tipo de transtorno como quadros depressivos. A partir das entrevistas, concluiu-se que as mulheres entrevistadas possuem dificuldade em aceitar que são dependentes e, portanto, apresentam resistência em aderir ao tratamento psicoterápico. Além disso, foi possível concluir que a dependência afetiva é um fator de sofrimento na vida das mulheres dependentes. A pesquisa não pretendeu esgotar as reflexões sobre o tema, ao contrário, buscou trazer à tona o tema ao público acadêmico e leigo sobre os problemas oriundos da dependência, apontar algumas formas de tratamento para que se tornem possíveis relações afetivas mais saudáveis.

Palavras – chave: Dependência afetiva; Amar Demais; Psicoterapia.

ABSTRACT

Affective dependence can be defined as a loving relationship in which the object of love is seen as irreplaceable and exclusive source of satisfaction. The present research aimed to understand the psychosocial effects experienced by women affectively dependent on their partners in their love relationships. As main questions, the objective was to identify the behavioral changes and emotional characteristics presented by women with loving dependence, besides analyzing how these women adhere to the psychotherapeutic treatment. This study is of descriptive nature and has a qualitative purpose. Data collection was done through a virtual platform interview, which contained open questions about the subject matter under discussion. Four interviews were used, all of them made with resident women living in Sete Lagoas Minas Gerais Brazil, with ages between 21 and 30 years old. After analyzing the results obtained by the interviews, it was found that dependent women have a relationship of insecurity with their partner, tolerating physical and psychological aggression, low self esteem, lack of emotional control causing them to develop disturbs like depressive symptoms. From the interviews, it was concluded that the women who were interviewed have difficulty accepting that they are dependent and, therefore, are resistant to adhering to psychotherapeutic treatment. Furthermore, it was concluded that the affective dependence is a suffering factor in the lives of dependent women. The research did not intend to exhaust the reflections on the subject, on the contrary, it sought to bring up the subject to the academic and lay

*Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências Da Vida – E-mail: Priscilapsilva2016@gmail.com

**Docente do curso de Psicologia da Faculdade Ciências da Vida, Especialista em dependência de drogas, Mestre em Psicologia. E-mail: laurafreire.8@hotmail.com

public about the problems arising from dependency, possible forms of treatment making healthier affective relationships become possible.

Keywords: Affective dependence; Excessive love; Psychotherapy.

1 INTRODUÇÃO

Ao retratar o tema dependência afetiva e todos os contextos que ela envolve, iniciamos com algumas definições sobre o amor. Segundo Platão (1972), o amor seria um esforço contínuo por possuir algo que posteriormente define como a busca do que é bom. Para Freud, a definição do amor é um conjunto de processos mentais internos que conduzem a libido do indivíduo com o objeto de satisfação (FREUD, 1929). Ainda sobre o amor, Simon define que carinho, atenção, cuidados e zelo em relação à pessoa amada são esperados em qualquer relacionamento amoroso saudável e jamais proporcionará sofrimento (SIMON 1982).

A dependência afetiva é caracterizada pelo comportamento de prestar cuidados e atenção exagerada ao parceiro dentro do relacionamento. Segundo Sofia (2008), é o desejo de ter o parceiro de modo frequente ou de formar um todo com ele que se caracteriza a relação de dependência. Essa dependência surge da necessidade constante de buscar uma pessoa que preencha um espaço em sua vida sentimental, projetando no relacionamento algo para preencher esse vazio. Na vida adulta, desejando do companheiro o afeto jamais obtido, essas mulheres repetem o exemplo de relacionamento vivenciado na infância e sentem a necessidade de cuidar das pessoas, transmitindo esse sentimento ao parceiro. Quando se inicia um relacionamento afetivo, os sentimentos de apego se mostram presentes e há a necessidade de se sentir amado, confortado e protegido. Diante disso, o amor não se constitui em uma única dimensão, os indivíduos se diferem pela intensidade dos sentimentos e por aquilo que vivenciam (BOWBLI, 2002). Esse contexto traz diferenças em relação ao sentimento amoroso, podendo haver um reflexo nos relacionamentos afetivos, ocasionados pela falta de amor experienciado na infância. Contudo, é importante ressaltar que nem todas as mulheres que tiveram uma experiência como esta se tornarão necessariamente dependentes e outras que

não vivenciaram ausência de afeto na infância estarão também isentas de estabelecerem relações amorosas tóxicas.

Mulheres dependentes orientam sua perspectiva de vida em função do seu relacionamento amoroso e não do seu próprio bem-estar, apresentam um comportamento excessivo, gerando transtornos para si e para seu companheiro. Considerando o objetivo deste trabalho, faz-se o seguinte questionamento: Quais os efeitos psicossociais podem ser apresentados por mulheres dependentes afetivamente de seus parceiros na cidade de Sete Lagoas – MG. Com a finalidade de responder ao questionamento, partimos de duas hipóteses a saber: mulheres com sintomas de dependência afetiva apresentam mudanças comportamentais como baixa autoestima, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) e depressão; apresentam efeitos e impactos no seu ambiente familiar, social e do trabalho.

Este artigo tem como finalidade identificar os efeitos psicossociais apresentados por mulheres com sintomas da dependência afetiva em seus relacionamentos amorosos residentes na cidade de Sete Lagoas – MG. Os objetivos específicos são: identificar as mudanças comportamentais apresentadas por mulheres com dependência afetiva em seu relacionamento amoroso, analisar como as mulheres dependentes afetivamente aderem ao tratamento psicoterápico e descrever as características emocionais de mulheres que amam demais. Para alcançar os referidos objetivos do estudo, a coleta de dados foi realizada por meio de uma aplicação de uma entrevista realizada em uma plataforma virtual, com mulheres residentes na cidade de Sete Lagoas- MG. A construção do presente trabalho se justifica pela importância de se realizar pesquisas em Psicologia que tratam do assunto para a compreensão da dependência afetiva e a realização de um adequado diagnóstico e possíveis formas de tratamento. O excesso de amor é um tema comum entre as mulheres, sendo uma grande fonte de sofrimento psíquico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CARACTERÍSTICAS AFETIVO – EMOCIONAIS APRESENTADAS POR MULHERES QUE AMAM DEMAIS

Mulheres que apresentam sintomas de dependência afetiva vivem em função do outro abrindo mão, muitas vezes, da sua identidade para não ficarem sozinhas. Grande parte dessas mulheres são provenientes de lares desajustados, onde não tiveram suas necessidades emocionais supridas na infância, apresentando na fase adulta uma insatisfação emocional, se tornando sufocantes no decorrer do relacionamento. A pessoa dependente é aquela que estabelece uma ligação incontrolável com seu objeto de dependência. (OLIVEIRA, 2004). Segundo Rodrigues e Chalhub (2010) os momentos experienciados durante a infância podem exercer uma grande influência para estabelecer laços afetivos seguros, pois essa mulher busca em seu relacionamento o afeto e atenção que não teve quando criança, experienciando muitas vezes uma relação de apego por seu parceiro.

O desenvolvimento do ser humano sofre grande influência de acordo com o modo em que foi realizado o vínculo com a figura materna ou algo que a represente na primeira infância. “O apego determina uma relação de dependência com o parceiro, estabelecendo uma sensação de segurança e proteção, causando um comportamento excessivo na pessoa apegada” (DALBEM; DELL’AGLIO, 2005, p 12). A necessidade de apegar-se é significativa ao longo da vida, sendo o contato físico de extrema importância, se tornando uma necessidade emocional para o desenvolvimento da mulher.

Na vida adulta, os resultados desse apego são comportamentos inadequados quanto ao sentimento amoroso, sendo esse vivenciado precocemente com a figura do apego. Pais disfuncionais transmitem a seus filhos, por meio de falas ou atos, a ideia de que eles são “inferiores”, o que se transforma futuramente na opinião dessas crianças sobre si próprias (MELLODY, 1995). Um lar disfuncional pode ter várias consequências na vida da criança, o aprendizado sobre o que é o “amor” e as formas de como consegui-lo também se apresentam a partir da percepção destas crianças, das suas referências parentais e no modo como os mesmos estabelecem os laços afetivos. Isso não quer dizer que exista um destino certo na formação dos vínculos afetivos, muitos fatores podem alterar essas configurações ao longo da vida, como as escolhas feitas por essas mulheres, fazendo com que as emoções e comportamentos em uma relação amorosa sejam do tipo dependente ou não.

Essas mulheres sentem a responsabilidade de ajudar o parceiro com quem estão envolvidas e se julgam capazes de fazer os relacionamentos darem certo mesmo não se sentindo felizes. De acordo com Bowlby, a forma como se deu a relação mãe e filho na primeira infância é um fator importante para compreender a qualidade das relações de apego (BOWLBY, 1984). Essas mulheres sentem medo de ficarem sozinhas, receio de serem abandonadas e não serem valorizadas, podendo gerar um grande desconforto emocional tanto para elas como para seus parceiros.

De acordo com Sophia (2008), a mulher dependente afetivamente desenvolve algumas características, como sinais e sintomas de abstinência, cuidado excessivo com o parceiro, tentativa de controle das ações e comportamentos desse parceiro entre outros. Segundo o DSM – IV “Quando essa mulher está distante do parceiro ou frente à ameaça de abandono, essa apresenta sinais de tensão muscular, taquicardia, insônia, apresentando ora períodos de letargia e outros momentos períodos de intensa atividade” (DSM. IV, 1994). Neste sentido, ela não consegue controlar seu comportamento frente ao parceiro, tornando seus comportamentos prejudiciais para a relação.

Segundo Allen e Allan (2006), a mulher dependente não se sente preparada para cuidar de si mesma. Basicamente, perde sua própria identidade, fazendo com que a relação amorosa se evidencie por um caráter de domínio e submissão. O objeto de desejo é tomado como insubstituível e o fim do contato com ele provoca um sentimento de perda de si (SILVA, 2002). Além disso, ela idealiza o relacionamento com um homem perfeito, vivendo uma realidade imaginária, apresenta dificuldades em saber respeitar limites, tanto o seu quanto o do parceiro, de modo que haja interferências na vida do seu parceiro de modo frequente e persistente.

2.2 DEPENDÊNCIA AFETIVA E A BUSCA DA PSICOTERAPIA

Segundo Sophia (2008), primeiro a paciente deve ter consciência do problema que enfrenta. O tratamento tem como objetivo aliviar sintomas que estão presentes desde a infância e da sua atual relação. Muitos dos relatos de busca por atendimento psicoterapêutico

estão ligados direta ou indiretamente a questões amorosas. Segundo Oliveira (2007) a perda de um amor ou ter suas expectativas frustradas é um dos motivos mais comuns na busca por atendimento psicoterápico. Mulheres que amam demais fazem de tudo para que o relacionamento não chegue ao fim e apresentam medo de serem abandonadas.

A psicoterapia tem o objetivo de ajudar a (o) paciente a reconhecer a dependência e as demandas que ela envolve. Os principais objetivos do tratamento incluem melhora da autoestima, busca de autonomia, mudanças de comportamento e pensamentos. Assim como a terapia individual, os grupos de ajuda mútua apresentam grandes benefícios em suas práticas e troca de experiências. Esses encontros grupais são frequentados por mulheres com um problema em comum, com o objetivo de alcançarem mudanças comportamentais, se tornando um recurso utilizado no tratamento de demandas e reconhecido como recurso eficaz. Zimerman e Osório (1997) baseiam o conceito de grupo de ajuda mútua em sete critérios: apoio mútuo e educacional, reconhecimento do processo de liderança do interior do grupo, apontamento de eventos que tenham efeitos desestruturadores, a participação é voluntária, não tem interesses financeiros ou fins lucrativos, objetiva o crescimento pessoal dos integrantes e tem caráter anônimo e confidencial.

Os autores supracitados fazem uma caracterização de oito princípios básicos dos grupos de ajuda mútua: experiência compartilhada, educação, autoadministração, aceitação de responsabilidade por si, compartilhamento de um mesmo objetivo, mudança pessoal, participação voluntária e cultiva-se o anonimato e a confiança. Ao compartilharem suas histórias e vivências elas permitem que suas experiências sejam faladas como trajetória de vida, permitindo momentos de reflexão e identificação com outras mulheres.

De acordo com Cordioli (2000), o objetivo da psicoterapia de apoio é o auxílio no alívio dos sintomas e a transformação e mudança de comportamento, sem ênfase na modificação da personalidade. As terapias de ajuda mútua não são da ordem de terapia psicológica, mas podem apresentar benefícios terapêuticos, como a reflexão sobre sua própria habilidade social, trata das dificuldades através de participação ativa e através da observação, melhora o relacionamento social, potencializa qualidades pessoais e interpessoais, compartilham sentimentos e reflexões sobre a vida, trazendo benefícios através da escuta dos outros participantes.

2.3 CARACTERÍSTICAS EMOCIONAIS DE MULHERES QUE AMAM DEMAIS

De acordo com Bowlby (2009), “[...] o desenvolvimento do apego tem início na infância e permanece durante todo o ciclo da vida”. Segundo Montoro (2004), o apego na vida adulta está presente em doses variáveis em quase todas as relações conjugais. Segundo Bowlby (2006) o ser humano tem forte tendência a estabelecer vínculos afetivos, quando esses vínculos se desfazem, esse pode reagir com um abalo sentimental, podendo gerar raiva, depressão e ansiedade. Mulheres que amam demais estabelecem um vínculo com seus parceiros, a partir do pensamento que não podem mais viver sem o mesmo, acreditam que poderão ajudá-los e que estes podem mudar seus comportamentos. Porém, essa crença é ilusória, tornando-se algo frustrante quando se percebe que não conseguirá transformá-lo. Oliveira (2004) explica que a pessoa dependente é aquela que estabelece uma ligação incontrolável com o objeto de desejo.

A dependência afetiva gera vários impactos na vida das mulheres que sofrem desse transtorno, tais como brigas, discussões, agressões e desgastes. De certa forma, esses transtornos estão relacionados ao controle excessivo que as dependentes exercem na relação. Uma mulher que ama demais tem dificuldade de ficar só, e “[...] a capacidade de uma pessoa ficar sozinha, está ligada à habilidade de lidar com sentimentos gerados pela cena primária” (WINNICOTT, 1983, p.33). Um adulto tende a repetir o que lhe foi ensinado na infância, sendo que mulheres provenientes de lares desajustados, onde não tiveram muito afeto vindo dos pais, tendem a buscar em seu relacionamento afetivo algo que sobreponha a isso. Segundo Norwood (2005), mulheres que amam demais acreditam que através do seu esforço serão capazes de ajudar as pessoas ao seu redor, buscando manter-se rodeadas de pessoas.

A referida autora argumenta que essas mulheres desenvolvem esse tipo de dependência por vários fatores que podem estar relacionados aos comportamentos de integrantes da família, como uso de drogas e álcool, violência doméstica, brigas e outros aspectos conflitantes. O abandono de um homem pode despertar nesta mulher sentimentos de culpa e dor, por esse motivo ela se esforça ao máximo e tem a esperança de que ele se transforme na pessoa ideal. Sempre que a relação apresenta conflitos, a culpa emerge, pois

esta acredita não estar fazendo o melhor para que a relação dê certo (NORWOOD, 2005). Essas mulheres apresentam sentimentos conflituosos, pois sabem que a relação às fazem sofrer e trazem prejuízos, tanto físicos como emocionais, porém não conseguem se distanciar do parceiro, são laços de amor que causam dor, mesmo sofrendo não conseguem cortar as amarras que a relação de dependência criou.

Para Rodrigues e Chalhub (2009), no amor, assim como em outros comportamentos excessivos, como jogo, compras ou sexo, não é fácil estabelecer um limite entre o que é esperado dentro da relação e o que se torna um comportamento excessivo. Quando distante do parceiro, essa mulher apresenta episódios de depressão, insônia, taquicardia gerados pela ausência desse parceiro (SOPHIA, 2008). Costa (2003) afirma que a primeira relação afetiva que o ser humano experimenta é a relação entre o bebê e a mãe. Esta relação influenciará as futuras relações sociais e o funcionamento mental do indivíduo. Dentro do seu processo de desenvolvimento, a criança necessita sentir uma troca de carinhos e sentimentos de confiança com a mãe. Segundo o mesmo autor, a pessoa que passou por uma privação ou insuficiência de afeto materno poderá desenvolver na fase adulta, a necessidade de estar junto à outra pessoa, criando um vínculo com ela, podendo se tornar carente, ou até mesmo dependente afetivamente.

3 METODOLOGIA

Na presente pesquisa foi utilizado o método de abordagem indutiva, pois se trata de um método responsável pela generalização, partindo de uma questão particular para algo mais amplo e geral. Com isso, o trabalho em questão visa observar as consequências psicológicas em mulheres com sintomas de dependência afetiva em seu relacionamento amoroso. Este projeto desenvolveu-se através de uma pesquisa descritiva e qualitativa. Vergara (2000) argumenta que “[...] a pesquisa descritiva descreve as características da população ou um fenômeno a ser estudado, estabelece ligação entre variáveis e define sua natureza” (VERGARA, 200, p 47). Os fatos, neste tipo de pesquisa, serão observados, analisados e

interpretados buscando responder questões particulares sobre o tema em questão (MARCONI; LAKATOS, 2010)

Para a coleta de dados, inicialmente foram utilizados sites como SciELO, e revistas acadêmicas para obtenção de materiais e conhecimentos embasados cientificamente acerca do assunto proposto com datas de publicação entre 2003 e 2015, o que auxiliou no conhecimento sobre o contexto em que se desenvolveu a pesquisa, bem como na elaboração dos procedimentos adotados. A partir disto, foi utilizada uma entrevista virtual sobre a plataforma “*Online Pesquisa*”, cujo objetivo foi colher dados sobre as consequências psicológicas em mulheres com sintomas de dependência afetiva, com perguntas sobre o relacionamento e como a mulher dependente se comporta dentro dele. O uso da plataforma foi feito seguindo os critérios éticos em pesquisa contendo um termo de Consentimento Livre e Esclarecido virtual, composto por uma página de esclarecimentos sobre a pesquisa, além da solicitação de autorização para o uso dos dados. Foi realizada uma ampla divulgação da pesquisa nos meios virtuais com o objetivo de observar a amplitude da pesquisa, assim como o número de mulheres envolvidas com a dependência afetiva. Para a divulgação do instrumento, foram postados links da entrevista em ambientes virtuais, como uso das redes sociais facebook e whatsapp. O link da entrevista virtual foi visitado por 144 mulheres, desse total, 46 responderam à todas as perguntas. Os dados coletados foram armazenados e documentados em arquivo pdf com uso exclusivo desta pesquisa.

A entrevista em plataforma virtual apresenta inúmeras vantagens, como possibilidade de aplicação em várias localidades a baixo custo, imparcialidade e anonimato do participante sem interferências subjetivas do pesquisador, bem como comodidade aos participantes à responderem ao instrumento no momento em que lhes é mais apropriado e finalmente a facilidade do pesquisador em aplicar o instrumento a vários participantes.

Tendo em vista a análise dos dados, que teve como técnica a análise de conteúdo objetivando-se descrever e interpretar o conteúdo das entrevistas, essa análise ajuda a reinterpretar as mensagens e atingir a compreensão de seus significados (MORAES, 1994). Utilizou-se das instruções técnicas de Bardin (2006), relacionando as etapas em três fases: sendo a primeira pré-análise, onde ocorre à organização do material coletado, a segunda fase que é a exploração, que vai viabilizar ou não a riqueza das interpretações e inferências e a terceira e última que se destina ao tratamento dos resultados da pesquisa. Foram selecionados

quatro discursos, que melhor respondiam aos objetivos do trabalho para posteriormente serem estabelecidas categorias através desses discursos, levando em consideração o objetivo desta pesquisa que visa verificar as consequências psicológicas em mulheres com sintomas da dependência afetiva. Chegando ao resultado de quatro entrevistadas residentes na cidade de Sete Lagoas, Minas Gerais, situada a 72 quilômetros da capital mineira, a faixa etária entre 21 e 30 anos, as quais serão retratadas através de nomes fictícios: Cristina, Luana, Mariana e Samara.

4 RESULTADOS

Com base nos relatos obtidos através da entrevista, foi realizado um agrupamento de acordo com a conveniência e correlação entre os temas, a partir disso, destacaram-se quatro categorias: 01 – Dependência afetiva: laços de amor que causam dor; 02 – Amar demais e os cuidados direcionados ao parceiro; 03 – Sentimentos predominantes após o fim do relacionamento amoroso; 04 – Dependência afetiva e a dificuldade de adesão ao tratamento psicoterápico.

4.1 DEPENDÊNCIA AFETIVA: LAÇOS DE AMOR QUE CAUSAM DOR

A mulher que ama demais faz tudo para estar ao lado do homem com quem está envolvida, mesmo não se sentindo feliz, pensa que ainda não fez o suficiente para melhorar a relação, e sempre pode fazer algo mais. Sente-se responsável por todas as falhas no relacionamento apresentando sentimentos de inferioridade e baixa autoestima. Essas mulheres não têm a convicção de que merecem ser amadas, ao contrário acreditam possuir falhas ou defeitos pelos quais merecem ser destratadas por seus parceiros. De acordo com Silva (2012) a relação amorosa no âmbito da dependência, envolve um caráter de domínio e submissão em que ambos buscam uma forma de sustentação, tornando o objeto insubstituível. A mulher que ama

demais acredita possuir falhas ou defeitos que justifiquem o comportamento do parceiro. Essas mulheres fazem de tudo para estar ao lado do homem com quem estão envolvidas ainda que estejam insatisfeitas com a relação, se sentem responsáveis pelas falhas no relacionamento, apresentando sentimentos de inferioridade e baixa autoestima. Sobre a dependência afetiva e a necessidade de se sentir amada, podemos elucidar conforme as falas a seguir:

(...) Ele é um namorado bom. Me trata bem, mas vejo que tento agradar ele muito mais do que recebo; Não me dá motivos para desconfiar dele, porém em um relacionamento anterior sofri muito. Eu sei que nem todos os relacionamentos são iguais e que as pessoas são diferentes, mas é algo que eu não consigo controlar e sei que anda prejudicando muito meu relacionamento atual. (CRISTINA)

(...) Tenho um relacionamento de 8 anos onde fui amante, depois namorada, depois esposa e voltei a ser “ficante” (sic). Onde hoje só ficamos sem compromisso. E hoje eu descobri que ele vai ser pai com outra mulher que esta grávida dele. E ele quer que eu aceite a situação numa boa. E eu continuo ficando com ele. Sempre foi um relacionamento conturbado e cheio de brigas. (LUANA)

Em relacionamentos saudáveis, é esperado que aconteça uma troca de carinho e cuidados com o parceiro. A mulher dependente tende a ter esse comportamento em excesso, abandonando sua rotina a qual realizava antes para dar atenção exclusivamente às necessidades do parceiro. A mulher pode ter a ilusão de que está no controle da situação, de suas reações, porém, apresenta sentimentos como o medo da rejeição, insegurança, abandono e solidão. Foi possível observar esses sentimentos nas falas das entrevistadas:

(...) Não consigo imaginar minha vida sem ele, da um aperto no coração, uma insegurança e um medo muito grande. (CRISTINA)

(...) Que não consigo viver sem ele, que não vou encontrar uma pessoa que me agente. Que vou sofrer mais do que eu tô (sic) sofrendo com ele, tenho medo, medo da solidão e de ficar sozinha. (MARIANA)

É comum entre as mulheres que amam demais, o fato de terem que ocupar papéis adultos para suprir a ausência de algum familiar durante a infância, o que fez com que elas deixassem de lado os seus próprios desejos e suas necessidades para satisfazer a dos outros (NORWOOD, 2005). Essas mulheres mesmo estando em um relacionamento conflituoso e desgastante permanecem nesta relação possivelmente pelo medo de ficarem sozinhas. Neste sentido, pode-se inferir que há uma repetição na história destas mulheres, na medida em que como na infância, na vida adulta se mantém a renúncia às suas necessidades em busca de

reconhecimento do outro. Além disso, elas são capazes de suportar diversas situações, sentimentos para manter seu relacionamento, tais como: falta de carinho, humilhações, abandono, violência, tanto física quanto psicológica. As entrevistadas Mariana e Samara corroboram com estas afirmativas em suas falas:

(...) Eu já passei por agressões física, emocional, psicológica, traição, falta de carinho, atenção. (MARIANA)

(...) Não tenho contato com amigos, isso me torna uma pessoa sozinha de tudo e de todos, então o sentimento que suporto é o de solidão, falta de carinho. (SAMARA)

Existe uma busca desenfreada pelo amor ou por qualquer sentimento que venha do parceiro, mesmo que isso a prejudique de alguma forma. A mulher dependente espera alguém que a complete, mesmo que isso não seja tão gratificante quanto deveria. O comportamento de amar e não ser amado traz sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e perda da individualidade. Além disso, pode estar presente a carência afetiva que acaba interferindo no relacionamento amoroso e no seu próprio bem-estar. Os comportamentos negligentes e hostis expressam níveis primitivos de agressão, a qual começa a dominar e a destruir o relacionamento (KERNEBERG, 1995). A dependência é algo que começa a agir de forma muito sutil e tende a crescer, ficar mais evidente e frequente à medida que a relação de dependência se instala. Um comportamento inadequado adotado em relação ao parceiro pode se tornar uma obsessão dentro do relacionamento.

4.2 AMAR DEMAIS E OS CUIDADOS DIRECIONADOS AO PARCEIRO

Quando amar se torna significativamente uma relação em que o sofrimento torna-se frequente, quando o assunto nas rodas de conversa, seja no âmbito familiar, do trabalho e dos amigos, se torna exclusivamente sobre a relação amorosa, assim como quando há riscos emocionais e físicos na relação, pode-se afirmar que há uma dependência afetiva (NORWOOD, 1985). A mulher que ama demais traz consigo a característica de prestar cuidados e atenção quase que exclusivos ao parceiro em um relacionamento amoroso. Essas mulheres agem com o objetivo de que seu relacionamento não chegue ao fim, não se

importando com o que tenha que fazer para tentar ajudar seu parceiro. Vale destacar também que a mulher dependente cria expectativas de que o comportamento de seu parceiro modificará em função de seu amor e disponibilidade para manter a relação e “fazer dar certo”, por outro lado, sente culpa pelas falhas na relação e vive em função do outro, e, portanto, estabelece uma relação de subordinação ao outro. Podemos observar essa relação de “exagero” na fala abaixo:

(...) tudo é exagero da minha parte, até a atenção que eu dou pra ele é extremamente exagerada. Ele vem se distanciando de mim aos poucos, acredito que esteja sufocando com minhas atitudes (CRISTINA)

A mulher dependente afetivamente traz o pensamento de que precisa amar para poder ser amada, como se fosse uma obrigação o sentimento de ser amada pelo parceiro. Em uma relação amorosa, ela pode apresentar vários sentimentos, como desespero, ciúme, insegurança e rejeição, podendo causar nessas mulheres danos tanto físicos como emocionais. As mulheres que amam demais apresentam comportamentos de prestar atenção e cuidados exagerados ao parceiro, agem com o objetivo de que seu relacionamento não chegue ao fim, não se importando como o que tenham que fazer para ajudar esse parceiro. As falas em destaque apontam a relação de dependência e esses sentimentos presentes:

(...) Amar a ele acima de todas as coisas, acima de mim mesmo. (SAMARA)

(...) Tento agradar ele em tudo, mas sei que isso acaba sufocando-o. Porém como já disse, é algo que foge do meu controle, é como se eu só amasse ele. Viver em função do meu relacionamento e não do bem estar. (CRISTINA)

(...) você para de viver sua vida para viver a do outro. (LUANA)

(...) É muito ruim esse sentimento, é como se eu me esquecesse de mim pra gostar só dele. (MARIANA)

A mulher que ama demais traz marcas emocionais, que a faz ter atração por homens impossíveis e complicados, resultando em um relacionamento conflituoso. Tais relações representam uma forma de evitar o contato com seus próprios sentimentos depressivos. Assim, escolher e cuidar de um parceiro que precisa de cuidados evita que a mulher que ama demais entre em contato com seus sentimentos mais profundos (NORWOOD, 2005).

Elas acreditam que o sofrimento é um sinal de amor verdadeiro, que recusar esse sofrimento é egoísmo, e que se o parceiro tem um problema, a mulher deveria ajudá-lo a mudar. Devido a suas funções negativas e hostilidades, o ciúme excessivo provoca prejuízo no relacionamento interpessoal, o desgaste da relação, ou até mesmo o fim da relação, são

fontes geradoras de sofrimento, tanto para quem sente, quanto para quem estabelece o vínculo (ALMEIDA; RODRIGUES; SILVA, 2008).

4.3 SENTIMENTOS PREDOMINANTES APÓS TERMINO DO RELACIONAMENTO AMOROSO

Alguns comportamentos podem ser notados em mulheres com sintomas de dependência afetiva, como brigas, discussões, agressão e desgaste, esses estão ligados ao controle excessivo que as mulheres que amam demais exercem na relação, contudo esse comportamento não garante a segurança e estabilidade que elas almejam no relacionamento. Por considerar os relacionamentos amorosos como tarefas de alto risco e não se avistar significativos benefícios, algumas pessoas buscam se apossar daquilo que há de melhor no outro, numa dinâmica contrária a qualquer relacionamento (ALMEIDA; RODRIGUES; SILVA, 2008). Uma mulher que ama demais tem dificuldades de autocontrole, dificuldades de respeitar limites, tanto o seu, quanto o do parceiro, agindo de forma invasiva na vida do parceiro, conforme falas em destaque:

(...) Eu tento me controlar, mas é mais forte que eu, eu não confio nele mais, isso me faz sofrer mais ainda e ele também, ele não muda suas atitudes. Mas sempre termino com ele, e ele faz de tudo pra voltar. (MARIANA)

(...) Tudo é motivo de desconfiança, sinto muito com a falta de carinho dele. Se o telefone toca, ou recebe uma mensagem, já sinto um aperto no peito e logo tiro satisfação com se fosse algo que ele tivesse “aprontado” acredito sinceramente que preciso de ajuda, pois não sei contornar situações e aceitar o que de fato ele conta. (CRISTINA)

A distância do parceiro causa vários incômodos à mulher dependente afetivamente, ela adocece, deprime, gera estresse e causa um sofrimento muito grande na vida das mulheres dependentes. Quando distante desse parceiro, ou frente a uma ameaça de abandono essa mulher tem a sensação de dor física, pois acredita que o parceiro a completa, apresentando um discurso de ressentimento quando essa relação apresenta conflitos que podemos observar nas falas a seguir:

(...) Quando estou distante dele dá uma sensação de desconforto abdominal, muita ansiedade, insegurança, irritabilidade. Me sinto muito ruim. (MARIANA)

(...) quando estou longe dele, sinto uma abstinência muito grande, muita falta dele, insegurança. (LUANA)

Para tentar evitar o fim do relacionamento a mulher dependente suporta comportamentos excessivos, sempre se esforçando para chamar a atenção do parceiro, demonstrando necessidade de controle. Tais comportamentos refletem em consequências como discussões, brigas e até mesmo agressão física. Segundo Barcelos (1993) a mulher envolvida em um relacionamento de dependência tem sensação de dor física, trazendo consigo um discurso de ressentimento, como se assumisse a culpa pelo fracasso do relacionamento. A mulher que ama demais acredita na idéia de que o parceiro a completa, levando a grandes frustrações quando o parceiro não pode oferecer o que ela espera. Essas mulheres acabam aceitando frustrações e comportamentos inadequados, pois acham que sem essa pessoa não podem ser felizes, considerando o parceiro como fator indispensável à sua sobrevivência. Isso fica evidenciado nas falas a seguir:

(...) Não consigo imaginar minha vida sem ele, dá um aperto no coração, muita insegurança e medo. (CRISTINA)

(...) que eu nunca vou encontrar uma pessoa que me agunte, que eu vou sofrer mais do que eu to sofrendo com ele, tenho medo, da solidão e de ficar sozinha. (MARIANA)

(...) acho que minha doença é algo que vem de anos, por ter sofrido em um relacionamento anterior. E neste eu tento ser o melhor possível com medo ou receio de que o mesmo aconteça. O que vem prejudicando ambos. (CRISTINA)

Segundo Riso (2008), a dependência afetiva adocece, deprime, gera estresse, desgasta e causa um sofrimento muito grande nas mulheres dependentes afetivamente; tais questões contribuem para a manutenção de relacionamentos desgastantes, o medo do fim do relacionamento faz com que essas mulheres aceitem a falta de carinho, as ofensas e até mesmo a violência contra elas. De acordo com Barcelos (1993), a mulher dependente apresenta uma sensação de dor ao pensar no fim do relacionamento, sua dificuldade em aceitar a dependência afetiva causa transtornos, tanto para ela, quanto para o parceiro, a mantendo em um relacionamento desgastante e conflituoso, pelo medo de serem abandonadas.

4.4 DEPENDÊNCIA AFETIVA E A DIFICULDADE DE ADESÃO AO TRATAMENTO PSICOTERÁPICO.

Grande parte das mulheres com sintomas de dependência afetiva negam que haja uma relação de dependência e que precisam de ajuda profissional. Na atual pesquisa, todas as entrevistadas acreditam não precisarem de ajuda profissional. Essas mulheres acreditam estar fazendo o melhor para seu parceiro, acreditam que seus esforços são para o bem do relacionamento, mantendo uma negação sobre o fato de amar demais. Segundo Riso (2008), a dependência afetiva é causadora de várias consultas psicológicas, e isso se deve a problemas ocasionados ou relacionados diretamente com o amor e o apego em excesso. A busca pela psicoterapia acontece quando o relacionamento acaba trazendo à dependente a sensação de que não aguenta o fato de estar longe do parceiro. O primeiro passo para o tratamento de uma mulher dependente afetivamente é tomar consciência da dependência e que esta relação gera sofrimentos. Segundo Sophia (2008), a mulher só tem a percepção que está amando de forma excessiva quando isso lhe traz prejuízo físico e emocional, causando perdas significativas para sua vida, em todos seus âmbitos. Essa dificuldade de aceitação fica evidenciada nas falas a seguir:

(...) sei que passou da hora de procurar ajuda, mas tenho vergonha e receio de contar para um profissional sobre minhas angústias. Mas vou procurar logo. (CRISTINA)

(...) Não faço nenhum tipo de tratamento, mas queria ajuda. Sei que estou acabando com meu relacionamento, mas chegar até a ajuda é complicado. (MARIANA)

(...) Não, porque achava que não precisava, até perceber que estava no fundo do poço, que não tinha amigos, só ele me fazendo cada vez mais mal. (SAMARA)

O tratamento psicoterápico se objetiva a diminuir os sintomas da dependência, é importante que haja uma conscientização sobre a dependência e os prejuízos que ela causa na mulher dependente. Ter autoconhecimento é um dos principais objetivos no processo terapêutico, favorecendo a mulher dependente que ela se conheça se entenda e consiga entender os possíveis motivos pelos quais se mantêm em um relacionamento que lhe traz mais

sofrimento do que satisfações. A psicoterapia tem a função de mostrar a mulher dependente que é possível amar de uma maneira saudável sem que isso lhe traga sofrimento.

O trabalho do psicólogo no processo de tratamento da mulher dependente é auxiliá-la no processo de reconstrução da autoestima, onde ela reconheça suas qualidades e talentos. O objetivo do psicólogo é auxiliar a mulher dependente no autocontrole, para que ela seja capaz de poder escolher entre sua dependência e seu bem estar. O terapeuta auxilia o paciente a compreender sua relação e as consequências da dependência na sua vida, além dos prejuízos que isso causa. Muitos sofrimentos relatados pelas pessoas que procuram atendimento psicoterapêutico estão ligados direta ou indiretamente a questões amorosas. Um dos motivos mais comuns na busca por atendimento psicológico é a perda de um amor, ou expectativas frustradas (OLIVEIRA, 2007). Esse sentimento de ter suas expectativas frustradas fica evidenciado nas falas a seguir:

*(...) eu me vejo submissa a ele dentro do relacionamento, e tento agradá-lo em tudo.
(CRISTINA)*

(...) Me enxergo que sou um objeto que não tenho valor pra ele, mas tenho muito medo de perdê-lo. (LUANA)

(...) tenho muito medo dele me deixar e encontrar uma mulher mais bonita, de ficar sozinha. (MARIANA)

O objetivo da psicoterapia é auxiliar a construção e reconstrução da autoestima e da identidade das mulheres dependentes, trazendo uma reflexão sobre suas ações, pensamentos, sentimentos e percepção de si mesma. O tratamento tem como objetivo aliviar sintomas existentes dentro da relação, ajudando a paciente a reconhecer a presença da dependência afetiva e os prejuízos que ela lhe causa. Há uma grande dificuldade na busca do tratamento, pois a mulher dependente nega a dependência, dificultando cada vez mais os benefícios que o tratamento pode trazer a ela.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi observar quais os efeitos psicossociais podem ser apresentados por mulheres dependentes afetivamente de seus parceiros. Esta pesquisa vem a contribuir para um entendimento mais profundo sobre as causas e consequências que a dependência afetiva tem em suas vidas. Este trabalho acadêmico considera que a compreensão dessa dependência ainda é muito difícil, levando em consideração todo o âmbito que ela envolve. Apesar de a dependência causar grande sofrimento psíquico e prejuízos para as mulheres dependentes, ainda é um assunto de difícil acesso e poucas informações, isso pode ser correlacionado com vários fatores presentes na sociedade, como o machismo, a naturalização da submissão feminina, a falta de diálogo, a difícil aceitação do diagnóstico, a vergonha de se assumir dependente, entre outros.

Esta pesquisa visa informar e esclarecer algumas questões relevantes que poderão trazer qualidade de vida para estas mulheres acometidas com a dependência afetiva, bem como orientá-las no sentido de que há uma solução para este problema, que muitas vezes é mal interpretado por familiares e parceiros amorosos. As formas de tratamento aqui citadas, objetivam-se devolver a autonomia e o poder de escolha dessas mulheres, assim como possibilitar o controle sobre sua forma de amar e transformar esse amor dependente em uma relação saudável.

Sobre as limitações do trabalho, pode-se destacar a dificuldade em realização do diagnóstico sobre a dependência afetiva, pois essas mulheres apresentam muita dificuldade em aceitar que são portadoras da dependência, gerando assim obstáculos para o estudo, sendo estes alguns dos fatores de escolha da plataforma virtual para a realização do estudo. Como sugestões de trabalhos, indica-se um aprofundamento maior no âmbito da dependência afetiva, e as consequências que ela traz para a vida da dependente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T; RODRIGUES, K. R. B; SILVA, A. A. **O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos**. Estudos de Psicologia Natal, vol.13, n.1, p. 83-90, 2008. Disponível em: . Acesso em: 15 maio .2017..

Allen, S. & Allan, P. (2006). **Compreendendo as Raízes do Lesbianismo**. 2ª Ed. Londrina: Ed. Exodus Brasil. Acesso em: 20 maio 2017.

BARCELOS, Carlos. **Criando sua liberdade: Amor sem dependência**. São Paulo: Gente, 1993. Acesso em: 12 fev 2017.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Edições 70: Lisboa, 2006.. Acesso em: 10 nov 2016.

BOWLBY, John. **Apego e Perda. A natureza do vínculo, a trilogia do apego**. São Paulo: Martins Fontes, v. 1., 3ª ed., 2002.e Acesso em: 10 jan 2017.

_____. (1984) **Apego e perda: Separação**. São Paulo: Martins Fontes, vol. 2. Acesso em: 13 jan 2017

_____. (1989) **Uma base segura: Aplicações clínicas da teoria do apego**. Porto Alegre: Artes Médicas. Acesso em 12 jan 2017.

_____. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. Trad. Álvaro Cabral, 4ªEd. São Paulo: Martins Fontes, 2006. Acesso em: 10 jan 2017.

CORDIOLI, Aristides V. **Psicoterapias: abordagens atuais**. Porto Alegre: Artmed, 2000
Acesso em: mar 2017

COSTA, J. S. S. **A carência afetiva de zero a três anos**. Monografia (Pós graduação em Administração escolar) - Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro, 2003

DALBEM, J. X; DELL'AGLIO, D. D. **Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento**. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 57, n. 1, p. 12-24, 2005. Disponível em <pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v57n1a03.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2016

DSM.IV (American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed. Washington, DC, American Psychiatric Association; 1994**).

FREUD, S. **O mal estar da civilização**. Imago: Rio de Janeiro, 1974. (1929). Rio de Janeiro: Imago; 1974. Acesso em: 12 maio 2017

KERNBERG, O. F. **Psicopatologia das relações amorosas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. Acesso em: abril 2017

MORAES, Roque. **Análise de conteúdo**. Revista Educação, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. Acesso em: 12 mai 2017

MONTORO, Gilda Maria Castanho. **Amor conjugal e padrões de relacionamento**. Em VITALE, Maria Amalia Faller (org) **Laços Amorosos: Terapia de casal e psicodrama**. São Paulo: Editora Agora. 2004. Acesso em: 12 abr 2017.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. . **Fundamentos de metodologia científica** . São Paulo: Atlas, 7ªed., 2010. Acesso em: 09 nov 2016.

MELLODY, P. (1995). **Enfrentando a codependência afetiva: o que é, como surge, como prejudica nossas vidas**. Rosas dos Tempos, Rio de Janeiro. Disponível em <www.psicologiariorio.com.br>. Acesso em: 12 mai. 2016

NORWOOD, R. **Mulheres que amam demais**. 27 ed. Benvira, 2005. Acesso em: 22 set 2017.

_____. **Women Who love too much**. Los Angeles: J.P. Tarcher; 1985. Acesso em: 24 set 2017.

PLATÃO. *Diálogos*,(coleção os pensadores)tradução de José Cavalcante de souza e Jorge Paleikat e João Cruz Costa. São Paulo: Abril Cultura,1972.

OLIVEIRA, A. P. **Co-dependência é um distúrbio mais frequente do que se imagina**. Folha de São Paulo. São Paulo, Ago. 2004. Acesso em: 10 abr 2017.

OLIVEIRA, A. R. D. **Amor primitivo, amor verdadeiro**. Revista Brasileira de Psicanálise. São Paulo, vol. 41, n. 4, p.89-102, Dez. 2007. Disponível em: . Acesso em: 02 set. 2016.

RISO, Walter. **Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável**. L&PM: Porto Alegre, 2008. Acesso em: 12 abr 2017.

RODRIGUES, S; CHALHUB, A. (2009). **Amor com dependência: Um olhar sobre a teoria do apego**. Acesso em: 02 ago 2017.

Simon J. Love: addiction or road to self-realization, a second look. **Psychoanal**, v.42, n.3,1982, p.253-63. Disponível em <www.scielo.br>. Acesso em: 14 mar. 2016

SILVA, M. H. B. (2002). **A paixão silenciosa: uma leitura psicanalítica sobre as paixões amorosas** . São Paulo, 2002.Disponível em <www.livariadopsicanalista.com.br>. Acesso em: 09 abr. 2016. Acesso em: 19 abr 2017.

SHOPHIA. E. C. **Amor patológico: Aspectos clínicos e de personalidade**. (Dissertação de mestrado). São Paulo: Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina, 2008. Acesso em: 21 ago 2016.

VERGARA, Sylvia C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000. YIN, R. K. Estudo de caso: planejamento e métodos. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001. Acesso em: 27 abr 2017.

ZIMERMAN, D. E.; OSÓRIO, L. **Como trabalhamos com grupos**. Artmed: Porto Alegre, 1997. Acesso em: 20 out 2016.

WINNICOTT, D. W.. (1958). **A capacidade para estar só**. In: O ambiente e os processos de maturação. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983. Acesso em: 02 nov 2016

APÊNDICE A

Entrevista

1 – Relate como é seu relacionamento com o parceiro

2 – Quando você está distante do seu parceiro (físico e emocionalmente) o que você sente?

3 – Quais são as situações e emoções você seria capaz de suportar para se manter em um relacionamento?

4 – Como você vê o seu relacionamento hoje?

5 - Qual sua concepção sobre amar demais?

6 – Quando você pensa no fim do seu relacionamento, quais são os sentimentos e emoções que você apresenta?

7 – Você sente que tem comportamentos exagerados com o parceiro? E quais são as consequências desse comportamento no seu relacionamento?

8 – Você consegue identificar algum tipo de ideia ou pensamento sobre o amor que favoreça que a mulher ame de forma excessiva?

9 – Como você se enxerga dentro do relacionamento, quais são seus medos e inseguranças com o parceiro?

10 – Você faz algum tipo de terapia? Se sim o que levou a procurar o tratamento. Se não, o porquê não aderiu ao tratamento psicoterápico?