

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

ROGÉRIO SILVA SANTOS

**PSICOLOGIA DENTRO DOS FATORES GERADORES DA
DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR**

Paracatu

2022

ROGÉRIO SILVA SANTOS

**PSICOLOGIA DENTRO DOS FATORES GERADORES DA DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL FAMILIAR**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia Social.

Orientador: Prof. MSc. Márden Estêvão Mattos Júnior.

Paracatu

2022

S239p Santos, Rogério Silva.
**Psicologia dentro dos fatores geradores da
dependência emocional familiar.** / Rogério Silva Santos. –
Paracatu: [s.n.], 2022.
30 f.

Orientador: Prof. Msc. Marden Estevão Mattos Junior.
Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Dependência emocional familiar. 2. Ambiente. 3.
Relações. 4. Sociedade. 5. Infância. 6. Adolescência.
7. Fase adulta. I. Santos, Rogério Silva II. UniAtenas.
III. Título.

CDU: 159.9

ROGÉRIO SILVA SANTOS

**PSICOLOGIA DENTRO DOS FATORES GERADORES DA DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL FAMILIAR**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia Social.

Orientador: Prof. MSc. Márden Estêvão Mattos Júnior.

Banca Examinadora:

Paracatu-MG, 29 de Junho de 2022

Prof. MSc. Márden Estêvão Mattos Junior
Centro Universitário Atenas

Prof^a. Dra. Daniela de Stefani Márquez
Centro Universitário Atenas

Prof. Me. Renato Philipe de Sousa
Centro Universitário Atenas

Dedico à Deus e minha família.

AGRADECIMENTOS

A Deus por estar presente a minha vida em todos os momentos;

A minha mãe pelo apoio de sempre em minha vida;

À Prof. Esp. Alice Sodré dos Santos, pela excelente orientação no TCC 1, a toda ajuda pela busca e melhor elaboração do tema;

A toda minha família e amigos que me apoiaram nesse caminho;Ao

UniAtenas;

Prof. MSc. Márden Estêvão Mattos Junior, pela excelente orientação e paciência;

Aos meus avaliadores Prof. Dra. Daniela de Stefani Márquez e Prof. MS Renato Philipe de Sousa que se disponibilizaram a estarem presentes nessa banca.

“Não posso voltar para o ontem porque lá eu era outra pessoa”

Lewis Carrol

RESUMO

Neste trabalho houve uma busca para especificar e encontrar os fatores que geram a dependência emocional familiar, colocando em pauta a influência das relações que o indivíduo vive, verificando a influência dessas relações para assim entender a validade e o ponto para se investigar a necessidade da pesquisa dentro da dependência emocional familiar.

Foi utilizada a pesquisa bibliográfica em artigos e trabalhos que permeiam a dependência emocional, tentando utilizar desses trabalhos para demonstrar a ocorrência da dependência emocional familiar, assim tendo uma base para se investigar e trabalhar dentro dessas ocorrências.

Em cada capítulo do trabalho, uma área foi abordada para uma investigação mais sucinta e completa dentro do tema, tendo como principal foco o ambiente em que o indivíduo está inserido, todas as influências e o convívio onde aquele indivíduo irá lidar, levando em conta também as fases da vida e sua influência em cada momento específico.

Por fim chegando a visão final do trabalho e levando em conta os resultados e necessidades coletadas dentro do trabalho.

Palavras-chave: Dependência emocional familiar, relações, sociedade, fases da vida, ambiente.

ABSTRACT

In this work there was a search to specify and find the factors that generate emotional family dependence, putting in question the influence of the relationships that the individual lives, verifying the influence of these relationships in order to understand the validity and the point to investigate the need for the research into family emotional dependence.

Bibliographic research was used in articles and works that permeate emotional dependence, trying to use these works to demonstrate the occurrence of family emotional dependence, thus having a basis to investigate and work within these occurrences.

In each chapter of the work, an area was approached for a more succinct and complete investigation within the theme, having as main focus the environment in which the individual is inserted, all the influences and the conviviality where that individual will deal, taking into account also the stages of life and their influence at each specific moment.

Finally arriving at the final vision of the work and taking into account the results and needs collected within the work.

Keywords: *Family emotional dependence, relationships, society, life stages, environment.*

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
1.1	PROBLEMA	14
1.2	HIPÓTESE	14
1.3	OBJETIVOS	14
1.3.1	OBJETIVO GERAL	14
1.3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.4	JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	15
1.5	METODOLOGIA DO ESTUDO	15
1.6	ESTRUTURA DO TRABALHO	15
2	A VIDA NA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR	16
3.	AMBIENTE DENTRO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR	20
4.	INFLUÊNCIA DOS MEMBROS FAMILIARES NA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR	24
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
	REFERÊNCIAS	29

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF - Dependência emocional familiar

1 INTRODUÇÃO

Não se pode falar de dependência emocional familiar sem citar a dependência emocional num geral, com isso, a dependência emocional é vista como um medo frequente de perder quem se tem algum tipo de vínculo, a pessoa com dependência emocional busca sempre a confirmação da lealdade e fidelidade do outro quanto a ela, trazendo com isso prejuízos para à relação que a pessoa com dependência emocional vive ou viverá (ELIZABETH, 2018).

Para Castello (2005) indivíduos que tem dependência emocional possuem pensamentos e comportamentos obsessivos referentes às pessoas as quais elas possuem vínculos afetivos, ficando evidente como são os comportamentos de uma relação vista como normal e com uma relação onde uma das partes possui dependência emocional.

Pinto (2014) refere, que todos os indivíduos compartilham a capacidade de se relacionar de forma consciente e voluntária com outros indivíduos, bem como apresentam a oportunidade de formar vínculos, usando critérios pessoais que atendam a necessidade emocional de cada indivíduo.

Para Aiquipa (2015) a dependência emocional é advinda da manipulação do indivíduo presente na relação, seja ela familiar ou conjugal, onde o indivíduo vai buscar reforçar o apego ao outro, o que é dado como uma ação dos mecanismos psicológicos e neurobiológicos relacionados ao afeto.

Para Correa & Cortegana (2018) um indivíduo com dependência emocional vai tentar esconder e não lidar como algo ruim a violência que possa sofrer por seu parceiro, visto que essas pessoas veem como necessário aceitar aquela situação, graças a manipulação praticada pelo parceiro do indivíduo.

O ser humano é inserido em uma família, seja ela de sangue ou não, já que a relação primária do indivíduo é onde o indivíduo constitui a sua família.

Dentro dessas famílias em que o indivíduo é inserido, as condições subjetivas e diferentes realidade vividas ali são vistas pela sociedade atual como algo

comum, uma psicopatologia que a vida traz aos indivíduos que a vivem. (GREENBERG; GOLDMAN, 2008; NUSSBAUM, 2008).

Segundo Guedes, a família é o primeiro contato do indivíduo com um ambiente social, com uma necessidade de se incluir e manter-se dentro daquele ambiente, essa participação do indivíduo no ambiente social familiar, traz diversas questões para esse indivíduo, sendo uma delas a dependência emocional.

A dependência emocional exerce muita influência no sistema familiar, pois vai criar falta de comunicação entre os membros familiares, prejudicando o papel de cada indivíduo dentro da família (ALVARADO; GABRIELA, 2016).

Dentro dos fatores geradores da dependência emocional familiar, um dos principais causadores dessa dependência são as relações primárias, relações essas que são vividas durante o contato com os pais, sendo o primeiro contato do indivíduo com as relações sociais. Para Emidio e Rodrigues (2019) os relacionamentos amorosos são relações que passam por situações ultrapassadas aos pais, porém isso pode ser visto como um caminho para se criar novos vínculos.

Para Mallma (2014) as famílias que demonstram ter menos apoio, expressão e união, causam mais medo de abandono e solidão nos indivíduos envolvidos nesse ambiente familiar. Também ficou evidente que existe uma diferença maior nas mulheres quando se fala sobre o medo do abandono, onde elas sentem mais esse sentimento do que os homens.

É inegável a necessidade e o interesse que trabalhos e pesquisas referentes a dependência emocional trazem para os profissionais de diversas áreas da saúde que possam usar esses trabalhos para contribuir em seus trabalhos e experiências durante atendimentos. Também para o entendimento de que a DEF não é algo que se baseia apenas na infidelidade e violência que ocorrem em um ambiente tóxico que virá causar essa dependência (Castelló, 2005).

Na sociedade atual existem diversos casos visíveis de jovens com relacionamentos tóxicos com os seus parceiros, tendo diversas atitudes negativas no relacionamento com o outro (DELGADO; KATIA; CHAVEZ; PILAR, 2017). Um dos pontos desse trabalho é buscar responder qual a influência da família dentro desse tipo de comportamento.

Mesmo com todos os avanços e novas áreas exploradas pelas novas variáveis da psicologia, ainda existem temas e áreas que precisam de mais investigação e pesquisas, como na dependência emocional afetiva, que tem relação direta a dependência emocional familiar (Riso, 2003).

Nesse trabalho será discutido a real influência da família na vida de um indivíduo e como essa influência pode vir a causar a dependência e o que essa dependência emocional causa no indivíduo.

A visão sobre a dependência emocional na família ainda é algo pouco estudado e observado, sendo isso preocupante, visto que segundo (NICHOLS; SCHWARTZ, 1998) a dependência emocional é uma das maiores influências para o indivíduo, como ele irá lidar com suas relações, sua visão sobre a família e todos os traumas que ali são causados. Traumas esses que são um dos maiores motivadores de busca pelo atendimento psicológico, traumas que podem vir desde a infância ou até mesmo posteriormente dentro da vida adulta daquele indivíduo, passando por problemas com a família, cobranças, um alto cuidado que impede daquele indivíduo de lidar com situações sozinho.

A influência da família dentro da vida do indivíduo pode ser tanto positiva quanto negativa, sendo que essas possuem muita representatividade para o indivíduo, pelo motivo da família ser a relação primária do indivíduo, tudo que ele viverá, tudo que eleleva como base pra lidar com todas as situações que irá passar, vai depender de como foi trabalhado ainda na vida com a família.

Além de todas os prejuízos nas futuras relações sociais do indivíduo na sua fase adulta e na adolescência, há também outros prejuízos que essa dependência pode vir causar. Alguns estudos conseguiram estabelecer relações dentro da dependência emocional e ao consumo de drogas em adolescentes, o que pode ser causado por prejuízo nas relações geradas pelas famílias onde essas drogas são vistas como válvulas de escape (BARBARIAS et al., 2019).

Para Goleman (1996) existe uma queda evidente nas capacidades emocionais nos últimos anos. Os jovens vem sofrendo cada vez mais com os mais conhecidos problemas emocionais, como: insatisfação, dependência e isolamento.

1.1 PROBLEMA

Dentro da dependência emocional existem diversas questões a serem abordadas, tanto pela falta de compreensão dela, quanto para um maior entendimento de todas as questões. Sendo assim uma das principais perguntas a serem respondidas nesse trabalho é: Qual a fonte dos fatores geradores da dependência emocional?

1.2 HIPÓTESE

Muitos são os motivadores dentro da dependência emocional, sendo desde os membros familiares, até mesmo a falta de determinados membros familiares, mas o principal motivo abordado nesse trabalho é sobre a influência do ambiente em que o indivíduo é inserido juntamente a família, é a principal questão que gera essa dependência emocional na família

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo desse trabalho é buscar compreender os fatores geradores da dependência emocional dentro do espaço familiar, evidenciando o que o torna presente dentro do núcleo familiar.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Analisar a fase da vida que essa dependência familiar se torna mais presente;
- b) Caracterizar o ambiente que estão inseridos os membros familiares com dependência emocional familiar;
- c) Descrever o contexto de família e suas dependências emocionais;

1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

A escolha do tema teve por base a baixa pesquisa e conhecimento sobre o assunto, quando escolhido, foi visto a importância e a necessidade de se entender a relevância que os relacionamentos familiares tem dentro da vida e do psicológico de cada pessoa, conseguindo assim encaixar vários problemas e questões de um paciente a esses relacionamentos familiares.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

Nesse trabalho foi utilizado uma pesquisa qualitativa de cunho exploratório, fazendo o uso de revisão bibliográfica, tendo em vista a utilização de artigos, monografias e revistas que dispõem do tema proposto pelo trabalho. Buscando citar e evidenciar conceitos e noções propostas pelas referências utilizadas dentro do trabalho.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O trabalho foi dividido em cinco capítulos, sendo o primeiro a introdução, dando uma visão mais superficial e menos aprofundada do tema em questão, apenas para guiar o leitor acerca do tema proposto.

O segundo amparado da Psicologia Comportamental, diz sobre A vida na Dependência Emocional Familiar, colocando em pauta as diferentes idades e influências que cada fase da vida lida com essa dependência.

No terceiro capítulo com a Psicologia Comportamental, é focado no Ambiente Dentro da Dependência Emocional Familiar, sendo visado sobre como o ambiente possui influência no desenvolvimento da DEF.

No quarto capítulo utilizando da Psicologia Comportamental, é trabalha a Influência dos Membros Familiares na Dependência emocional familiar, onde é mostrado a influência que cada membro da família pode ter sobre o indivíduo com DEF.

O quinto então, tendo as conclusões finais, onde é exposto todas as necessidades dentro dessa área e as ideias finais sobre o tema.

2 A VIDA NA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR

A dependência emocional familiar é algo que está presente em todas as fases da vida do indivíduo, caso não busque ajuda. Na infância a criança tem o primeiro contato com a dependência emocional familiar, ali ela tem o primeiro contato e a primeira relação social onde começa a criar vínculos e assim tendo as relações primárias usando a linguagem verbal e a não verbal dependendo da idade da criança (SCHWANKE JULIANA, 2012).

“Normalmente, a criança internaliza, além de um modelo de relacionamento, diversas crenças, representações e percepções que podem ser mantidas ou modificadas através das experiências interpessoais (GUEDES; MONTEIRO-LEITNER; MACHADO, 2008, p. 3).”

É necessário que as relações primárias sejam desenvolvidas em algum ambiente que seja seguro e confortável para a criança, para que assim ela consiga expressar os sentimentos da melhor forma, criar uma confiança e se manter nos vínculos que tem, no caso com a família (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Em contrapartida caso o ambiente em que a criança esteja inserida e que as relações são desenvolvidas, se não for seguro os relacionamentos irão ter uma certa dificuldade de serem mantidos, sendo assim, haverá muita dificuldade na comunicação e interpretação de emoções, e se a criança observar situações negativas, ela pode projetá-las no futuro (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Levando tudo isso em conta, outro ponto a ser mencionado é a necessidade de se manter um equilíbrio na relação com a criança, não mantendo uma proteção excessiva já que isso pode causar uma maior dependência no futuro da criança, também mantendo uma falta de cuidado para a família. Mesmo com todas essas questões, ainda é necessário prezar o ambiente em que a criança seja criada, pois mesmo se houver um equilíbrio entre o tratamento da criança, mediando o cuidado excessivo e a falta de cuidado, o ambiente inseguro em que a criança está inserido pode acabar causando uma dependência emocional familiar na vida futura, essa falta de segurança no ambiente pode vir causar uma dificuldade de autonomia, tomada de decisão e julgamento na vida da criança (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Para Riso (2010), a dependência emocional é um dos piores vícios e as manifestações e problemas associados a ela levam à busca de grande parte dos

atendimentos psicológicos. Com isso fica óbvia a necessidade do estudo dessa área para assim, entender melhor como a DEF se manifesta no indivíduo.

Para entender sobre a DEF, de primeiro contato é focado na questão dos aspectos do processo de separação e individuação. Também é visto aspectos da dependência emocional familiar e nas relações sociais. Após isso, se busca as manifestações da dependência emocional familiar, sendo elas: triangulação, troca de papéis, padrões familiares, fusão familiar, compulsão à repetição e o adoecimento (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Existem muitas necessidades para serem supridas durante a infância, por exemplo, a autonomia da criança, os vínculos seguros, autocontrole etc. Também pode correr o risco de que essas necessidades acabem não sendo atendidas pelas crianças e com isso acabam tendo um comportamento não esperado, tendo comportamentos e atitudes que acabam fugindo do papel familiar, para que assim elas busquem carinho, reconhecimento e atenção que não são dadas para ela como a criança gostaria, com isso ela usa outros comportamentos para tentar cumprir essas necessidades, principalmente a atenção (SCHWANKE JULIANA, 2012).

“Estes padrões acabam se tornando conhecidos e familiares, influenciando nos relacionamentos afetivos vivenciados na vida adulta e podendo desencadear a dependência conjugal (BOSCARDIN; KRISTENSEN, 2011, p. 11).”

No futuro da criança, ela pode acabar desenvolvendo uma dependência emocional conjugal, podendo ser chamada de amor patológico, que é onde o indivíduo vai tentar buscar parceiros que tenham uma relação que se compare a relação de casal dos pais que essa criança teve contato durante a infância, caso essa relação tenha pontos negativos e situações ruins, esse indivíduo pode projetar isso na vida conjugal que ela terá com o novo parceiro, tendo as mesmas reações em determinadas situações que se compare as reações vistas na relações dos pais (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Além de o indivíduo com DEF desenvolver uma dependência emocional conjugal, um dos principais aspectos que acometem um indivíduo com dependência emocional familiar é que o mesmo coloca sua relação acima de tudo em que ele vive, até mesmo dele, o que faz com que ele se afunde cada vez mais dentro dessa

dependência, buscando sempre suprir e alimentar inconscientemente essa dependência. Aspecto que também está ligado a dependência emocional conjugal, já que é algo que pode moldar a forma em que o indivíduo vai buscar um parceiro, o que ele buscará naquela pessoa em que deseja viver junto, aspecto que também vai prejudicar a vida conjugal do indivíduo (CASTELLÓ JORGE, 2015).

Durante a adolescência, ocorre uma reorganização da família que acaba precisando de uma mudança das fronteiras e limites familiares dos papéis de cada membro, causando mudanças estruturais, individuais e coletivas. Ocorrem movimentos de pertencimento e separação dos filhos que são vivenciadas de uma forma diferente em cada família (PENSO; 7 SUDBRACK, 2004).

Na adolescência, o adolescente começa a buscar vivências que antes não eram uma questão a ser vivida ou discutida pela família, principalmente pelos pais da criança (agora adolescente), como por exemplo frequentar festas, usar o carro e sair com os amigos. Assim os pais se veem obrigados em ter uma reformulação de como pensam e lidam com isso, já que impedir que o adolescente tenha essas vivências é algo que pode prejudicar as relações e vínculos do adolescente com os pais. Também é necessário levar em conta que um novo papel de um membro da família é algo que demanda tempo para se adaptar (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Durante a vida adulta uma das principais mudanças é o início da busca de um parceiro afetivo, a qual também causa muita pressão no indivíduo pelos pais, pois sempre acontecem comparações com outros adultos, cobrança referente aos diferentes empregos e situações de vida e se o adulto já tem uma vida financeira estabelecida ou não, se o indivíduo tem um parceiro, se já é casado ou até mesmo se já tem filhos (SCHWANKE JULIANA, 2012).

E nessa questão sobre a busca de um parceiro afetivo, o indivíduo acaba repetindo o padrão familiar, buscando pessoas muitas vezes com o mesmo tipo de dependência, distanciamento e necessidades de cuidado, já que fica mais fácil para o indivíduo manter uma relação onde sua dependência emocional não fique tão evidente e que ele consiga suprir suas necessidades nem nenhum tipo de resistência do parceiro (BOSCARDIN; KRISTENSEN, 2011).

Uma pessoa que não tem uma relação tão boa com sua família, busca um parceiro com nível semelhante de diferenciação. Com isso, a família desse indivíduo

possivelmente estabelecerá o mesmo padrão vivido, criando dependência emocional entre seus membros (NICHOLS; SCHWARTZ, 1998).

A dependência emocional esta diretamente ligada a dependência emocional em um âmbito geral, dependência emocional que muitas vezes gera comportamentos e vivências que não são bons ao indivíduo, comportamentos que são gerados pelo desenvolvimento do indivíduo em um ambiente tóxico onde a criança terá acesso a experiências negativas, um exemplo disso é a dependência emocional em que vítimas de violencia domésticas tem com os parceiros, que pode ser explicada pelo contato da criança com esse tipo de relação, tornando algo normal e aceitável na cabeça daquela criança. O que faz com que maioria das mulheres que passam por esse tipo de abuso, ainda desejam a permanência o parceiro abusador na vida delas, por ver aquilo como algo aceitável graças as experiências negativas e manipulação do companheiro. (MILLER, 2002).

Na fase adulta fica ainda mais claro o entendimento da dependência emocional familiar, já que geralmente é a fase em que o indivíduo busca terapia e tem um contato e experiência de vida maior para dar um maior entendimento das relações que o indivíduo tem e terá (SCHWANKE JULIANA, 2012).

Neste primeiro tópico foi possível perceber o quanto cada fase da vida possui uma diferença na forma que lida com a DEF, visto que durante a infância a criança não tem muito como lutar contra essa situação, sendo a fase mais indefesa. Já na adolescência, o jovem começa a entender o que é certo e errado naquela relação, fazendo com que ele consiga entender o que está acontecendo e até podendo buscar ajuda para essa situação de dependência. Na fase adulta o indivíduo geralmente busca ajuda que não conseguiu buscar nas outras fases para tratar todos os traumas e problemas gerados pela DEF.

3. AMBIENTE DENTRO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR

Como já exposto no capítulo anterior, o ambiente em que o indivíduo está inserido vai dizer sobre como ele vai lidar com essa dependência emocional familiar, quala influência que essa DEF vai ter sobre o indivíduo, moldando as próprias reações à situações que se comparem as situações vividas nesse ambiente em que ele foi inserido (APARECIDA, VIVIANE, 2020).

Baseado no ambiente em que o indivíduo está, ele pode vir a desenvolver diversas dependências emocionais. Na visão de Casteló (2000) a dependência emocional é vista como uma necessidade que um indivíduo tem de outra pessoa, necessidade que vem de diversas formas da convivência do indivíduo, podendo ser dentro do passado da pessoa, as relações em que ela teve contato e o ambiente em que ela se desenvolveu.

É de suma importância buscar um ambiente seguro e saudável para a formação do indivíduo, principalmente na fase infantil, onde a criança vai ser mais suscetível as influências do meio em que ela está inserida, seja pelas relações primárias (relações com os pais) ou até mesmo o convívio com os irmãos e outros parentes que eventualmente podem estar no mesmo ambiente que aquela criança (APARECIDA, VIVIANE, 2020).

São muitas as definições de ambientes tóxicos, mas além disso também são muitas as causas desses ambientes tóxicos. Um exemplo dessas causas de ambientes tóxicos são os ambientes que algumas crianças estavam inseridas durante a pandemia. A Organização das Nações Unidas (ONU, 2020) relatou que em tempos de confinamento houve um aumento dos abusos contra adolescentes e crianças, principalmente por fatores estressantes por manter as crianças em ambiente fechado.

Para Bowlby, 2022, a relação entre experiências que o indivíduo vivenciou com sua família de origem e a forma que estabelecerá seus vínculos afetivos e relações sociais posteriores é algo que vai ser muito importante e forte na vida do indivíduo (BOWLBY, 2002). Ou seja, durante a infância a criança vai absorver todas as experiências vividas, por menores que sejam e então no futuro, principalmente na adolescente que é a fase em que a criança tem as primeiras relações mais profundas com outras pessoas (que não sejam os pais ou irmãos e parentes próximos), o

adolescente vai levar essas vivências para as relações que irá criar, assim moldando a sua personalidade baseada na forma em que ele irá lidar com determinadas situações.

É durante as primeiras relações do indivíduo, ainda com os pais, que são criados padrões de relacionamento e comportamento que vão ser algo em que o indivíduo irá usar como base para toda a sua vida, seja coisas boas ou ruins. Por ser a primeira relação de apego em que o indivíduo vai vivenciar, aquela relação vai ter um peso maior na vida dessa pessoa, fazendo com que ele leve aquilo como uma lei ou uma regra a ser mantida, algo que ficará internalizado pelo indivíduo, graças às experiências vividas, por isso fica claro a necessidade de se manter um ambiente seguro e saudável para o desenvolvimento e crescimento do indivíduo (APARECIDA, VIVIANE, 2020).

É visto que em famílias que possuem essa dependência emocional, podem ocorrer uma dificuldade de afeto, ocorrendo um distanciamento, uma dificuldade de demonstrar o afeto tanto físico quanto emocional, principalmente em lares onde ocorrem abuso, agressão, alcoolismo, casos de uso de outros tipos de drogas ou até brigas familiares (APARECIDA, VIVIANE, 2020).

Assim, durante a vida adulta, acaba ocorrendo que no momento em que o indivíduo busca um companheiro, ele vai repetir aquele padrão em que ele vivenciou e teve contato, o indivíduo vai manter o distanciamento do parceiro, e também mantendo as necessidades de cuidado que a criança vai desenvolver em lares que tenham os casos citados acima, onde a criança vai ter uma posição de maior responsabilidade e cuidados (BOSCARDIN; KRISTENSEN, 2011).

A vivência de uma criança em um ambiente tóxico ou mesmo inseguro para o desenvolvimento dela, pode criar vários problemas e questões a serem resolvidas no futuro da criança, para assim tentar resolver e reparar todas as experiências negativas que causaram prejuízos na vida do indivíduo (APARECIDA, VIVIANE, 2020).

O apego é um dos principais causadores de prejuízos para a vida desse indivíduo, visto que se houver uma má formação desse laço, pode acabar causando dificuldades para o indivíduo manter esse tipo de vínculo e uma dificuldade para entender a intensidade em que deve se viver o apego, principalmente durante a vida adulta, momento em que se busca um parceiro afetivo, onde se terá um apego maior

ou igual ao vivido durante a primeira relação social (relação primária, com os pais) (CRISTINA, THALITA, 2020).

Um exemplo desse prejuízo no apego é sobre um indivíduo que viveu em um ambiente em que o cuidado excessivo e a falta de cuidado não foi algo equilibrado, em um ambiente em que a criança tem um cuidado excessivo dos pais, a criança se tornará um adulto muito dependente do parceiro, sempre buscando alguém que supra essa necessidade inerente do indivíduo, situação que pode criar uma maior dependência com o parceiro, onde o mesmo não conseguirá se imaginar sem aquela figura presente, resolvendo todas as questões e necessidades que o mesmo terá que lidar (CRISTINA, THALITA, 2020).

Também existe o medo de perder o parceiro ou a ansiedade pela separação, que é algo que vem pelo cuidado excessivo, onde a criança não lidou com a separação dos pais, sempre esteve em uma situação de acompanhamento intenso, a todo momento o que acaba causando um prejuízo na forma em que ele lida com essa separação (RODRIGUES; CHALHUB, 2009). Geralmente os pais geram falas que irão ser reproduzidas pela criança na fase adulta, frases geralmente voltadas para uma chantagem emocional, para que seja mantida a dependência emocional do indivíduo pela família (CRISTINA, THALITA, 2020).

Um exemplo de ambiente em que uma pessoa que passou por essa DEF, que terá dificuldade para lidar é na escola ou faculdade, ambientes em que alguém que teve um cuidado excessivo tem dificuldade de lidar com as situações vividas, visto que nessa fase da vida ela deve lidar de forma independente a várias situações. Geralmente esse indivíduo dependente acaba projetando essa dependência em amigos, colegas e professores, pessoas em que ela consegue ter um vínculo mais fácil para evitar de ter que lidar com situações sozinho (CRISTINA, THALITA, 2020).

Para Guimarães e Silva Neto (2015) geralmente adultos que passaram por essa dependência emocional acabam buscando mais opiniões externas, opiniões de pessoas presentes naquele ambiente em que ela está inserida, como no caso da escola ou faculdade, a pessoa busca sempre opiniões de colegas ou de amigos para desempenhar qualquer atividade, desde situações corriqueiras como o que comer, até situações mais complexas como por exemplo qual faculdade seguir. São pessoas que acabam tendo muita dificuldade de serem elas mesmas, visto que tem uma alta dificuldade em tomar as próprias decisões, sempre buscando opiniões externas e

seguindo essas opiniões. Essa dificuldade em ser ela mesma acaba trazendo prejuízos futuros, onde aquela pessoa sentirá que não viveu pra ela, mas sim pro outro, viverá uma vida medíocre, tendo um emprego e uma vida em que ela não sentirá prazer de viver, situação que pode acabar causando depressão no indivíduo.

Mais uma vez fica claro a necessidade de sempre buscar um ambiente seguro e saudável para o desenvolvimento da criança, buscando mediar o cuidado excessivo e a falta de cuidado, para diminuir o máximo possível de prejuízos que o indivíduo terá que lidar principalmente na fase adulta (CRISTINA, THALITA, 2020).

4. INFLUÊNCIA DOS MEMBROS FAMILIARES NA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR

Para Benítez (1997) a família é a unidade básica de relação social do indivíduo, a relação de primeira instância de todos, sendo onde o indivíduo vai lidar com experiências e vivências que trarão um equilíbrio para o comportamento próprio. Sendo nessa primeira relação onde o indivíduo cria traumas e problemas.

Segundo Prado (1996), Rosset (2003) e Minuchin (1981) é dentro do convívio familiar que se desenvolvem o apego, segurança, desapego, aprendizagem, comunicação, disciplina e afeto. Sendo onde começa a se criar os vínculos e as experiências que farão com que o indivíduo tenha facilidade ou não de se relacionar, assim sendo, caso ocorra prejuízos nessa fase, esses prejuízos estarão presentes até mesmo na fase adulta, caso o indivíduo não busque terapia.

Um dos principais processos que fazem o indivíduo desenvolver ou não uma dependência emocional e o quão “intensa” essa dependência pode se tornar é a separação-indivuação, processo que nada mais é do que a criação da individualização do indivíduo, o momento em que ele se desapega de uma realidade grupal (neste caso, a realidade familiar), sendo esse o momento em que o indivíduo começa a criar sua própria identidade sem a necessidade de um apego direto aos familiares, principalmente aos pais. Geralmente essa fase é mais caracterizada durante a adolescência, por ser o momento em que o indivíduo vai ter um contato maior com outras pessoas que estão claramente fora do ciclo em que aquela pessoa está habituada, saindo de apenas uma relação social com o ciclo familiar para agora criar relações com outras figuras, desde amigos, colegas, professores, outros familiares e até outras famílias (SCHWANKE, JULIANA, 2012).

Na visão de Bowen, Nichols e Schwartz (1998) existe duas forças que regulam a vida de uma pessoa, sendo elas: a proximidade e a individualidade. A proximidade nada mais é que a capacidade de um indivíduo em conseguir criar vínculos e relações com outras pessoas que não são aquelas que pertencem as

relações primárias (pais, irmãos e parentes próximos). Quanto a individualidade, ela é uma força voltada para a necessidade da pessoa de manter uma independência e intimidade em determinadas situações e momentos da vida daquela pessoa em questão, o que vai regular as relações de um indivíduo, se vai manter um relacionamento amoroso mais cedo ou mais tardio, se vai sentir necessidade em manter relação com os pais mesmo durante a fase adulta, entre outras questões.

Mas o que faz essas definições terem relação é a influência dos membros familiares na DEF, é como o indivíduo vai lidar com todas essas questões e sobre como elas serão expostas ao indivíduo, por exemplo, se uma criança é inserida em um ambiente em que ela tem algum parente (seja pai, mãe, irmãos ou até mesmo outros parentes) que impeçam daquela criança de criar uma autenticidade, reprimindo comportamentos e reações a determinadas situações, fará com que a criança tenha uma dificuldade no processo de separação-indivuação, fazendo com que a criança se torne um adulto com uma grande dificuldade de independência, prejudicando a autonomia daquele indivíduo, isso fará com que aquela criança se torne um adulto que terá uma imensa necessidade de buscar a aprovação e opinião dos demais, mesmo para atividades cotidianas (NICHOLS; SCHWARTZ, 1998).

Outro processo dessa dependência emocional familiar exposto por Bowen (1991) é a questão do desligamento emocional, sendo onde o indivíduo vai criar uma dificuldade em lidar com o outro, com os sentimentos do outro e com isso vai acabar se isolando de todas as suas relações sociais. Aquelas que ele não se isola, serão relações sociais escassas de emoções e de aprofundamento emocional da parte daquela pessoa, isso se dá pois o indivíduo vai experimentar a intimidade como algo ruim e (ou) perigoso, causando todas essas questões no indivíduo. Isso pode ser exemplificado com uma situação bem comum, se um adolescente tem sua primeira relação sexual e julga que deve contar aos pais que teve essa relação e assim que ele conta, os pais têm uma reação totalmente diferente do que o adolescente esperava, fazendo aquela situação parecer algo totalmente negativo e que a decisão que o adolescente tomou de ter feito isso foi uma decisão errada, fará com que o adolescente não se sinta confortável para contar outras situações aos pais, fazendo com que aquela relação se torne algo totalmente superficial, onde o adolescente pensará duas vezes antes de expor aos pais qualquer tipo de situação vivida, o que fará com que se crie uma grande barreira nessa relação.

Dentro da dependência emocional familiar, acontece também casos de despersonalização, onde o indivíduo não vai conseguir desenvolver ou expressar sua individualidade, quando a dependência emocional familiar se torna mútua com outro membro da família, onde ambos acabam se vendo como um só, a noção dessa despersonalização e da separação do outro torna-se um obstáculo ainda maior, já que para ambos aquilo não se torna um sintoma, mas sim apenas algo que é feito em conjunto e sem a necessidade de se buscar ajuda, já que dois indivíduos que desenvolvem uma dificuldade de criar a própria individualidade, não conseguirão ter a noção que falta na própria vida e se entender como um indivíduo único, que não se baseia ou depende do outro para criar, ser ou se tornar o que deseja (RISO, 2010).

Essas pessoas com casos de despersonalização, acabam tendo uma grande dificuldade para notar os próprios sentimentos e pensamentos, o que faz com que elas acabem tendo uma confusão quanto a diferenciação dos próprios pensamentos e sentimentos. Esses indivíduos também terão uma questão clara de influência pelo emocional do outro, fazendo com que nem sempre o que aquela pessoa sente ou relata sentir, seja o que de fato ela está sentindo, mas sim apenas uma necessidade de se igualar ao outro. Toda essa questão fará com que o indivíduo tenha uma vida baseada nas emoções, onde esse indivíduo não irá conseguir agir, fazendo com que ele apenas reaja a essas situações da vida, e como dito, nem sempre da forma em que realmente está sentindo, geralmente apenas projetando a emoção e reação do outro. (NICHOLS; SCHWARTZ, 1998).

Dentro de um ciclo familiar, cada membro ali presente possui um claro papel e dever a ser desenvolvido e é ali em que o indivíduo vai basear a influência de cada um dos familiares à dependência emocional familiar, por exemplo os pais correspondem ao principal papel dentro de uma família, sendo a parte reguladora e controladora da vida do indivíduo, principalmente na fase infantil (perdendo certa força durante a adolescência e quase extinguindo-se durante a fase adulta do indivíduo), o papel dos pais é algo que faz a presença deles se tornar um dos maiores causadores de dependência emocional familiar, visto que em famílias superprotetores o indivíduo sequer terá a necessidade de se ter uma opinião própria ou mesmo de “caminhar com as próprias pernas”, formando assim um indivíduo mais retraído e com grandes dificuldades para manter relações sociais. E assim, essa posição e papel em que os pais irão desempenhar na vida daquele indivíduo fará com que ele se acomode, pois

para a personalidade que o indivíduo criou graças a essa superproteção, ter alguém que regule, controle e tome todas as decisões por ele é algo que de forma alguma será incomodo, já que o mesmo não irá conseguir desempenhar situações sem a presença dos pais, causando grande prejuízo durante a vida adulta, quando esse indivíduo tiver que buscar um emprego ou mesmo buscar um companheiro. E então esse indivíduo irá buscar um companheiro que possa suprir essa necessidade que os pais criaram nesse indivíduo, alguém que possa tomar o controle da vida daquela pessoa, para que ela não tenha que lidar com nada sozinha (PENSO; 7 SUDBRACK, 2004).

Neste tópico a discussão toma um lado referente a quem e o que fará com que a DEF de uma pessoa tome mais força e continue se mantendo, expondo processos em que essa dependência toma força e o motivo em que ela toma força durante esses processos da vida de um indivíduo (SCHWANKE, JULIANA, 2012).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo com todo o estudo disposto, ainda é muito difícil criar um padrão pra determinar essa dependência, levando em conta todas as diferenças familiares, o ambiente, a diferença econômica que também é algo que possui grande influência, porém é necessário buscar sanar várias questões acerca desse tema, é um tema que ainda carece de interesse e de busca pelo seu entendimento geral.

É necessário levar em conta todas as pesquisas e trabalhos referentes a esse tema, mas não deixando esse assunto apenas nisso, buscando sempre se aprofundar mais e mais dentro desse tema para ter um maior amparo para pessoas que estejam dentro dessa situação de vida.

Uma pesquisa mais completa e mais dinâmica tornará extremamente mais fácil o entendimento e o tratamento dessa dependência emocional familiar para a psicologia, tendo assim uma base de estudo e uma fonte para que se possa buscar conhecimento para o melhor tratamento e amparo dos demais.

Assim que esse tema tiver uma abordagem mais completa, será nítida a mudança na visão da psicologia dentro da família, a consideração que se faz com essa relação, será algo que será levado em conta não apenas em determinadas abordagens, mas sim em todas, por tamanha influência.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ DELGADO, Stefanie Katia; MALDONADO CHAVEZ, Karina Pilar. Funcionamiento familiar y dependencia emocional en Estudiantes Universitarios. 2017.

ANICAMA, José et al. Dependencia emocional y satisfacción familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima. Acta Psicológica Peruana, v. 3, n. 2, p. 326-352, 2018.

BRUM, Ângela. Dependência emocional nas relações conjugais. 2020.

CAMPOS, Viviane Aparecida Cardoso de. As primeiras experiências infantis e a dependência emocional na fase adulta. 2021.

CASTELLÓ, Jorge. La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio. Borealis, 2015.

CONOCUICA SALAZAR, Abigail Débora; RAMOS BENAVIDES, Carla Lucía. Estructura familiar y dependencia emocional en jóvenes universitarios. 2018.

CUEVA ÁLVAREZ, Lizbeth. Dependencia emocional y violencia familiar en estudiantes de tres centros educativos básicos alternativos del distrito de Puente Piedra, 2021. 2022.

DE LA VILLA-MORAL, María et al. Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. Terapia psicológica, v. 36, n. 3, p. 156-166, 2018.

DE OLIVEIRA NOGUEIRA, Liandra Marlize Lopes; HENNING-GERONASSO, Martha Caroline. CASAL E FAMÍLIAS DE ORIGEM: UMA POSSÍVEL RELAÇÃO NA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL DA MULHER, 2010.

ESCALANTE REYES, Gladys; QUIROZ CAMACHO, Marisol. Violencia familiar y dependencia emocional en mujeres del distrito de los Baños del Inca–Cajamarca, 2020. 2021.

HUAMÁN DELGADO, Fanny Roxana; MERCADO TORRES, Kimberly. Dependencia emocional y clima social familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. 2018.

MACHADO, Isadora. Dependência emocional nas relações interpessoais em universitários. Psicologia-Tubarão, 2020.

MAGUIÑA SALAZAR, Beatriz Heidi. Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en jóvenes víctimas de violencia familiar del distrito de Los Olivos, Lima 2020. 2020.08

MALLMA, Nathalie. Relaciones intrafamiliares de dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior. *Acta Psicológica Peruana*, v. 1, n. 1, p. 107-124, 2016.

MARTINI, Juliana Schwanke. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL FAMILIAR: possíveis manifestações nos filhos. *Revista da Graduação*, v. 5, n. 2, 2012.

MOMEÑE, Janire et al. El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, v. 37, n. 1, p. 121-132, 2021.

NÚÑEZ ALVARADO, Patricia Gabriela et al. La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica.

RAMOS, Gina Eloisa Hilario et al. Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Desafíos*, v. 11, n. 2, p. e211-e211, 2020.

RODRÍGUEZ DE MEDINA QUEVEDO, Isabel et al. La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. 2013.

SANTOS, THALITA CRISTINA DOS; REIS, Natalí Máximo dos. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS. 2020.

SEGURA PILLCO, Aracelli Abigail. Dependencia emocional, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas San Juan de Miraflores. 2018.

VELARDE FERNANDEZ, Luz Marjory. Violencia familiar y dependencia emocional en mujeres universitarias de Lima-Norte. 2021.