

CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: O LUTO NO PROCESSO DE TÉRMINOS DE RELACIONAMENTOS

Mercia Karine de Lima Bezerra¹

Joel Lima Júnior²

RESUMO

Como se sabe, as relações amorosas a depender do contexto vivenciado, podem ocasionar, em alguns momentos, sentimentos de felicidade ou até mesmo de tristeza e luto em casos de rompimentos. Frente a essa experiência de luto, muitas pessoas acabam não conseguindo suportar a ausência do (a) enamorado (a) e findam por manter uma relação de dependência emocional e, conseqüentemente, adoecer, sendo de suma importância o acompanhamento psicoterapêutico. O presente artigo tem como objetivo geral compreender o processo da elaboração do luto frente ao término de relacionamento afetivo. E como objetivos específicos: identificar o que as pessoas fazem para aliviar o luto no processo de rompimento da relação amorosa, bem como as estratégias de enfrentamento pós separação. Este estudo trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem qualitativa. Foram realizadas investigações de literaturas científicas por meio das plataformas Google acadêmico, Scielo, PepsiCo, monografias e artigos científicos. Os dados foram coletados no período de Agosto a Novembro do ano de 2022. A partir das pesquisas realizadas se verificou que as relações amorosas tidas, inicialmente, como algo satisfatório e de muita felicidade para o sujeito, sendo subjetivo, com o rompimento muitas pessoas não conseguem elaborar um processo de luto, ficando à mercê da dependência afetiva desse outro. A ausência de elaboração dessa perda, finda por contribuir expressivamente para o seu adoecimento mental, ocasionando, condutas de submissão, baixa autoestima, vazio emocional, frustração, medo da solidão e conflitos de identidade. Logo, dado o contexto emergente de dependência afetiva e seus efeitos psicológicos na vida dos enlutados, a psicoterapia é um recurso importante no processo de aceitação da perda e elaboração do luto, bem como na sua reorganização para o desenvolvimento de vida saudável sem outro.

Palavras-chave: Luto. Término de relacionamento. Dependência emocional. Consequências psicológicas. Psicoterapia.

ABSTRACT

This article has the general objective of understanding the process of mourning the end of an affective relationship. And as specific objectives: to identify what people do to support grief in the process of breaking up a love relationship, as well as post-separation coping strategies. This study is a descriptive research, with a qualitative approach. Investigations of scientific literature were carried out through the platforms Google Scholar, Scielo, PepsiCo, monographs and scientific articles. Data were collected from August to November of the year 2022. From the research carried out, it

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: merciakarine82@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: joellima@leaosampaio.edu.br

was found that love relationships were initially seen as something satisfactory and a lot of happiness for the subject, with the breakup many people are unable to elaborate a relationship. grieving process, being at the mercy of the affective dependence of this other. The lack of elaboration of this loss ends up contributing significantly to their mental illness, causing submissive behaviors, low self-esteem, emotional emptiness, frustration, fear of loneliness and identity conflicts. Therefore, given the emerging context of affective dependence and its psychological effects on the lives of the bereaved, psychotherapy is an important resource in the process of accepting the loss and working through grief, as well as in its reorganization for the development of a healthy life without another.

Keywords: Mourning. End of relationship. Emotional dependency. Psychological consequences. Psychotherapy.

1 INTRODUÇÃO

As relações amorosas são encaradas como um sentimento de felicidade e satisfação, sendo subjetivo, porém quando esse laço é rompido o sujeito pode passar por um processo de luto que requer um olhar adequado diante das fases, quanto maior o vínculo com o cônjuge, maior é o sofrimento diante da ruptura. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo geral compreender o processo da elaboração do luto frente ao término de relacionamento afetivo, e objetivos específicos, identificar o que as pessoas fazem para aliviar o luto no processo de rompimento da relação amorosa, bem como as estratégias de enfrentamento pós separação.

Logo, após o rompimento é necessário que o indivíduo elabore esse processo de luto para poder seguir a sua vida, identificando sua própria identidade, projetos, sonhos, visão de mundo, novos relacionamentos. O processo de separação amoroso e a busca por psicoterapia tem sido muito procurada em consultórios clínicos tendo como objetivo ajudar o paciente no processo de autoconhecimento e recuperação de sua autoestima através da mudança de comportamento. O autor Nasio (1997), fala sobre a referência da falta da pessoa física amada para o outro e a dor sentida após o término da relação e sobre as fantasias criadas ao redor da pessoa amada com relação a perda do seu parceiro.

A dependência emocional é caracterizada pelo apego exagerado ao outro, sendo comum em relacionamentos amorosos, onde existe uma atenção e cuidado exagerado entre os companheiros. O amor é um sentimento que atravessa as relações humanas e é objeto de estudo de vários escritores, filósofos, psicólogos e cientistas. Em o “Banquete” escrito por Platão há mais de dois mil anos traz a ideia de

que o amor é o sentimento que eleva a alma, sendo um esforço onde a busca a ser alcançada é o estímulo do desejo amoroso. Esses sentimentos buscados pelos parceiros em um relacionamento amoroso saudável impossibilita os pensamentos de que haja algum sofrimento. Gregory Vlastos (1999), fala sobre a teoria platônica do amor e de sua versão abstrata que busca melhores qualidades, não existindo um significado universal com a ideia do belo, o amor ao sujeito sendo o mais baixo da *scala amoris* platônica, funcionando como degraus para chegar aonde o amor belo se mistura ao puro e limpo, sem futilidades.

Atualmente, a dependência emocional tem se configurado como um dos males que assolam as pessoas, tendo como causa a necessidade excessiva de ser cuidado, gerando uma carência, excesso de ciúmes e apego que leva a um comportamento de submissão e medo de separação. Tal estado é considerado uma síndrome comportamental que pode levar a possíveis transtornos psicológicos, pois no apego emocional o sujeito não tem preparação para lidar com o preenchimento na sua vida sentimental, dessa maneira age intencionando algo para preencher o vazio emocional.

A dependência afetiva conjugal tem traços de comportamentos de apego exagerado, sentimento de posse e controle sobre o parceiro. Segundo Sternberg (1988), o amor é o resultado de três junções, intimidade, compromisso e paixão, manifestando o sentimento de conexão e proximidade com o companheiro. A paixão e a intimidade abrangem o desejo de se unir ao outro com a necessidade de amparo, autoafirmação com relação a autoestima, dominação, submissão e realização dos desejos sexuais. O compromisso consiste no aspecto da decisão de amar o outro sem limitação de tempo, com intuito de cultivar essa relação. Existem diferentes tipos de amor e relações, embora os objetivos dessas uniões sejam as mesmas, cuidado, atenção e apoio emocional.

Sendo assim, o presente estudo aponta para os seguintes questionamentos: Quais as causas da dependência emocional, os aspectos psicológicos pós termino e estratégias de enfrentar o processo de luto?

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem qualitativa. A pesquisa descritiva empenha-se em analisar os fatos, classifica-los e

interpreta-los, o pesquisador realiza o estudo, observando as características e coletando dados (GIL, 1999). A pesquisa descritiva solicita do pesquisador métodos e técnicas de teoria para a coleta e interpretação de dados, tem como finalidade verificar a validade científica quanto aos dados coletados (TRIVIÑOS, 1987).

Alguns pontos básicos de uma pesquisa qualitativa: Comunicabilidade no sentido de uma descrição detalhada de um fenômeno que permite ao leitor refletir sobre o estudo em diferentes contextos, ao invés de um caso de generalização. Confiança em métodos desenvolvidos por pesquisadores. Confirmação (ou confiabilidade) dos resultados. Avalie se correspondem aos dados coletados, uma descrição detalhada de como o estudo foi conduzido e, finalmente, a relevância da questão de pesquisa em relação a estudos anteriores (GODOY, 2005).

De uma perspectiva qualitativa, o pesquisador é a ferramenta primária e os dados coletados são principalmente descritivos. Tendo como objetivo estudar o problema e buscar traduzir em atividades, procedimentos e vida cotidiana. (CRESWEL, 2007). Foram realizadas investigações bibliográficas através de plataformas disponíveis para análise como o Google acadêmico, site Scielo, PepsiCo, monografias e artigos científicos. Os dados foram coletados no período de Agosto a Novembro do ano de 2022.

A análise foi realizada através de estudos e autores citados na literatura, foi realizado um levantamento de informações feito entre textos que contribuíam ou não para a pesquisa. Observando e explicando sobre as diferenças e semelhanças das interpretações por meio de uma pesquisa, os dados foram coletados através de análises relacionadas a palavras-chave como o Luto; Relacionamento Afetivo; Dependência Emocional; Psicologia. Abrangendo os atributos da temática abordada

3 TEORIA DO APEGO E RELACIONAMENTO AFETIVO

A teoria do apego esclarece sobre a disposição dos indivíduos em se relacionar afetivamente em laços emocionais. A falta de carinho na infância pode gerar consequências na vida adulta, a má formação na principal figura de apego pode causar transtornos, pois o sujeito pode ficar inseguro e buscar no seu respectivo parceiro o que lhe faltou na infância.

O apego é um comportamento social que estabelece um modelo de apego: seguro, inseguro e o ambivalente. No **apego seguro** o vínculo afetivo é tranquilo com

a principal figura de afetiva; no **inseguro** ocorre uma ameaça ao acesso da figura do apego e no modelo de **ambivalente** existe uma dificuldade de manter relacionamentos duradouros, por deficiência de continuidade na relação, produzindo um sentimento de baixa autoestima e solidão. De acordo com Bowlby (2002), esses modelos de apego são resultados do relacionamento afetivo da criança até os cinco anos de idade.

Os relacionamentos amorosos consistem em uma fase de conquista que visa a busca de um laço afetivo e segurança emocional, iniciando dessa forma um novo ciclo distante das relações parentais, revisando a necessidade de garantir uma relação com segurança emocional e satisfação interpessoal. Segundo relato de intervenções clínicas localizados por Schachner, Shaver e Mikulincer (2012), que o distanciamento do parceiro que tem como objetivo manter a individualidade do cônjuge, pode causar problemas entre o casal, esse apego evitado pode auxiliar em falta de confiança, comunicação e em decorrência disso o desgaste sentimental. Para o sujeito com esse tipo de apego é preciso confiar em si mesmo e não procurar apoio no parceiro de maneira intensa.

Os vínculos na infância são internalizados pela criança como modelos de apego que devem proporcionar bem-estar e confiança para favorecer um bom desenvolvimento, de acordo com essas primeiras experiências são internalizados os modelos de apego na fase adulta e a falha disso pode gerar medos e inseguranças no modelo de relações futuras. Para Bowlby (1988), o vínculo afetivo com a figura de apego é um sentimento biologicamente natural que visa buscar segurança e afeto. Esse comportamento é manifestado ao longo da vida em algumas situações como a indisponibilidade e ausência de uma das representações dessa figura, pode ocasionar na vida adulta reproduções de modelos que tem o intuito de suprir essa lacuna causada na infância.

Hazan e Shaver (1994), ressaltam que a forma de se relacionar elaboradas na infância são indícios de suas futuras relações afetivas, sendo assim o prazer conjugal seria relativo ao tipo de apego afetivo do sujeito que foi ajustado com seus pais ou cuidadores durante esse período. A característica psicológica presente no desenvolvimento infantil com o cuidador internaliza a organização e percepção dessa criança com relação a sua própria identidade e sobre a maneira de ver o mundo. De acordo Guidano (1994), esses significados e marcos pessoais de cada pessoa é estabelecido na história de vida e relacionamentos. Dessa forma os processos de

vinculação atuam no papel central de desenvolvimento da personalidade e forma de se relacionar da pessoa, no seu modo de sentir, pensar e agir diante das situações.

O conceito de base segura é estabelecido por uma linha que deve ser seguida das relações familiares, em que durante o processo de desenvolvimento do sujeito na infância será decisivo para o desenvolvimento da personalidade e identidade. Segundo Bowlby (2002), o apoio e segurança durante a infância são importantes para a criança se tornar um adulto autoconfiante e seguro, com habilidades para enfrentar situações e tarefas difíceis, conseqüentemente saindo-se melhor em seus relacionamentos afetivos. A ligação das experiências com o cuidador na infância e a capacidade futura de criar vínculos afetivos com parceiros tem muita ligação com a representação de si mesmo e a capacidade de trocas de ajuda caso haja problemas na relação.

3.1 CONSIDERAÇÕES ACERCA DA CONJUGALIDADE

O estudo das relações conjugais desenvolveu-se no século XX, seguindo as tendências e teorias que coordenavam o campo da Psicologia da época e os paradigmas de pesquisa predominantes em vários grupos (GURMAN; FRAENKEL, 2002).

De acordo com Wagner (2011), referenciando os estudos de Jablonski (2007) e Silva Neto e Strey (2008), as formas de se relacionar na contemporaneidade são decorrentes de valores e diversas maneiras diferentes de como as pessoas se relacionam, o suprimimento dos desejos pessoais, atração física ou consolidação de identidade, podem ser fatores que motivam a conjugalidade. A satisfação conjugal está relacionada a satisfação das necessidades pessoais (FÉRES-CARNEIRO; NETO, 2010).

Buscar a felicidade conjugal também inclui manter sentimentos de amor. Esses ideais são herdados muito cedo e se tornam parte da visão de mundo. Os indivíduos acreditam que a felicidade fora do casamento pode levar a uma vida solitária e isolada. O casal é visualizado como par, a construção da satisfação individual e conjunta não é vista com muita esperança, já que a ideia de amor romântico tende a estruturar as relações de poder e submissão vistos pela sociedade. As concepções distintas do casal contribuem para insatisfação no relacionamento que podem chegar a romper-se quando a tolerância e frustrações pessoais ultrapassarem os limites. A valorização

de busca da satisfação nas relações conjugais é um dos principais fatores para a satisfação no relacionamento afetivo (MAGALHÃES, 1993; FÉRES-CARNEIRO, 1997 apud WARNER, 2011).

O amor é mantido como um elemento fundamental para estabelecer e manter a relação conjugal, tal valorização contribui para a solidez no relacionamento e contribuindo para a construção de amizade e confiança do casal. O investimento afetivo é necessário para a criação de um projeto de vida juntos. A partir disso a valorização da identidade individual e conjugal, buscando segurança pessoal dentro do relacionamento. Para Bauman (2004), o amor é um sentimento líquido e antagonista que deixa os laços conjugais intensos e frouxos paralelamente.

Almeida (2014), discute que, a sociedade caracterizada pelos efeitos desestabilizadores do colapso das instituições e da situação de crise das referências tradicionais, algumas pessoas acreditam que tentar viver algo diferente do que vivenciam em suas famílias, ao mesmo tempo em que buscam refúgio e estabilidade no casamento. Em termos de modificação, há mudanças importantes nas noções de família e relacionamento afetivo.

De acordo com Fonseca e Duarte (2014), a maneira como o casal resolve os conflitos afeta a satisfação e a conservação do relacionamento. O problema equivale ao conflito entre o que é esperado e a realidade que é vivenciada. As decisões devem ser tomadas por ambos de acordo com os limites e possibilidades de cada sujeito. Os problemas são vistos de forma diferente por cada pessoa, diante disso, estratégias bem utilizadas desde o início de uma relação afetiva aumentam as possibilidades de um casal se manter estável.

A reparação conjugal se relaciona a questões como afeto, intimidade e a capacidade que o casal tem de resolução de problemas, a comunicação é um fator primordial para as relações afetivas conjugais, pois evitar conversas pode levar a mais satisfação, intimidade e até mesmo alienação do parceiro. Para Brehm (1991), a boa comunicação permite que o casal fale sobre suas ideias e sentimentos que além de promover a confiança tende a levar a uma maior troca de afeto para o casal, além de promover a confiança recíproca. Assim, a comunicação aberta de vontades e frustrações em um relacionamento conjugal tem como intuito levar a uma maior reciprocidade no casal.

A união conjugal no contexto de relacionamentos, os indivíduos buscam bem-estar e realização pessoal, o casal se compromete em adaptar-se e de maneira

recíproca construindo uma relação conjugal. As divergências entre ambos ou o apego excessivo pode gerar conflitos. A realidade do casal deve ser adaptada as características um do outro, que está presente em atividades cotidianas. (VEIGA DA SILVA, 2001).

Casais que adotam padrões tradicionais e muitas vezes ignoram suas próprias características, muitas vezes não desperta nenhum interesse legítimo de proximidade ou intimidade. Para algumas pessoas, essas sutilezas parecem difíceis de discernir, atuando de forma impessoal em relação ao cônjuge, ignorando a possibilidade de contato genuíno. Essa impessoalidade pode alienar os casais e criar forte dependência afetiva (CAROTENUTO, 2005).

A dependência afetiva é um transtorno qualificado pelo comportamento habitual em relacionamentos românticos. No entanto, ainda há argumentação sobre se esse vício é conceituado uma condição patológica, como é nomeado e quais sintomas o definem. A dependência emocional é visualizada como um transtorno viciante em que o sujeito precisa de outra pessoa para manter-se equilibrado emocionalmente. (MORAL; SIRVENT, 2008).

Para Bornstein e Cecero (2000), a relação pode ser delineada por agentes motivacional, afetivo, comportamental e cognitivo. Os fatores motivacionais estão relacionados à necessidade de apoio, orientação e validação, suporte orientação e aprovação. Emoção ou afetivo, refere-se à ansiedade que os indivíduos sentem em situações que exigem que eles atuem de forma independente. Os fatores comportamentais implicam uma propensão a procurar ajuda de outras pessoas e a se submeter às relações interpessoais. E o elemento cognitivo tem a ver com a percepção de que o sujeito está desamparado, impotente e ineficaz. É um apego emocional patológico pelo cônjuge na tentativa de atender a um padrão de suprir as próprias demandas emocionais.

Moral e Sirvent (2008), definem como uma necessidade pessoal de buscas emocionais que não foram supridas e o indivíduo procura isso na relação amorosa. Dessa forma, caracterizando uma patologia do apego com o cônjuge. Essas dependências são ignoradas por muitos profissionais, mas são muito comuns na prática clínica rotineira. Cabe, portanto, notar que as dependências relacionais constituem uma área de pesquisa que ainda não foi muito explorada, necessitando de mais pesquisas e maior uniformidade quanto à terminologia utilizada.

A dependência emocional pode ser uma porta de entrada para a violência, principalmente a violência contra a mulher. Os homens que são dependentes afetivos de seu parceiro ou parceira tendem a ser mais propensos a abusadores, e as mulheres dependentes com tendência a serem vítimas. Embora estudos apontem que os homens estão mais propensos a serem agressores, as mulheres podem se tornar também frente as circunstâncias. O dependente emocional é propenso a ser possessivo por medo do abandono do parceiro (BORNSTEIN, 2006).

Hoogstad (2008), cita o triângulo de Karpman no qual é abordado a prática dos vínculos amorosos dependentes e a violência presente neles. Assim, nas relações em que a dependência emocional é predominante, cada sujeito pode desempenhar um papel e os parceiros podem trocar esses papéis, destacando o problema de colocar as mulheres em estáticas como perpetradores e vítimas.

Sobre a escolha do parceiro por indivíduos emocionalmente dependentes não são realizadas pelo sujeito, pois a maioria das pesquisas se concentra na dependência e não no tipo de parceiro escolhido. Sentimento de propriedade predominante em pessoas com dependência afetiva. Assim, a interdependência explica a permanência de parceiros e relacionamentos, mesmo que sejam contraditórios e conflituosos. (MORAL; SIRVENT, 2008).

A co-dependência está relacionada a dependência que o indivíduo tem em relação ao parceiro e que acarretam prejuízos a si mesmo e na sua própria identidade. A maneira como o relacionamento amoroso se estabelece surge do princípio de como os parceiros se relacionam, dessa maneira, a saúde mental de uma pessoa depende da forma como essa relação é criada, reconhece-se que existem indivíduos que se comportam de determinada maneira o que não é o esperado socialmente, se tornando dependente do outro como uma direção para a própria vida. A dependência afetiva é um exemplo de relacionamento disfuncional afetado pelos aspectos psicológico, emocional e comportamental. O sujeito baseia as suas atividades direcionada ao cônjuge. (ZAMPIERI, 2004).

3.2 O PROCESSO DE LUTO

O luto é a quebra de um vínculo significativo para o sujeito e quanto mais intenso é a dependência do parceiro (a), mais complicado será o processo de luto. De acordo com Mearns (1991), relacionamentos que foram terminados recentemente,

apresentam níveis mais altos de depressão. O processo de luto pós término e a quebra de vínculos causa sofrimentos e angústias na pessoa. Lidar com a ausência do outro é comparado a um vício que passa pelo processo de abstinência, a carência e apego a algo que foi perdido e pode causar um nível de tristeza profunda, levando a transtornos como a depressão.

O luto está ligado a maneira como cada pessoa vivencia a perda de acordo com o seu contexto familiar, cultural, social e subjetivo, que influenciam na forma de passar por esse processo, que é iniciado com uma perda e sua elaboração para que o sujeito enlutado volte novamente as questões externas. O período de luto é um recolhimento emocional em si mesmo onde as experiências são vivenciadas de maneira profunda e individual e a capacidade pessoal de lidar com as perdas. Para Bowlby (1980), o luto é encarado como uma frustração decorrente da quebra de um vínculo. Para Zisook e Shuchter (1993), tal processo é um fenômeno natural que ocorre após uma perda significativa que varia de um indivíduo para o outro, momento que envolve várias questões do ser humano. Cada sujeito lida com o fato da perda de uma maneira particular, até se deparar com a fase de aceitar a realidade, esse seria o luto normal, o luto patológico é complexo e necessita de um olhar mais delicado. De acordo com Dubos (1980), não existe o conceito de saúde positiva perfeita e que o homem nunca irá atingir o estado de adaptação perfeita, pois os problemas e os sofrimentos não deixam de existir.

Pollock (1961), argumenta sobre a resposta adaptativa do luto com relação a perda de uma pessoa de significado especial, para Bowlby (1980), quando os laços de familiaridade e proximidade que são criados ocorre a quebra desse sistema de vinculação e o indivíduo passa por quatro fases para que essa perda seja reconhecida e a fase de recuperação seja concluída.

O luto é o processo da experiência pessoal de perda, como o sujeito lida com isso, tal atividade é abordada por estágios e fases, são maneiras de entender o desenvolvimento do luto. O sujeito que passa pelo processo de perda faz adaptações subjetivas de como encarar. Worden (2013), traz as tarefas do luto as quais a pessoa enlutada deve ultrapassar.

A **primeira tarefa** é aceitar a realidade da perda, nessa etapa deve-se enfrentar que a pessoa não vai mais voltar, quando ocorre uma perda inesperada fica a sensação de que isso não aconteceu, o primeiro passo é aceitar essa realidade e acreditar que não acontecerá um reencontro. Algumas pessoas não aceitam a perda

e podem apresentar a negação ou usam de estratégias como o esquecimento seletivo, não lembrando do sujeito que se foi, as religiões também trazem impactos nesse processo, mas cada indivíduo encara de maneira subjetiva. Chegar ao processo de aceitação da realidade pode levar mais tempo para algumas pessoas do que para outras, pois não é somente intelectual, mas emocional também.

Na **segunda tarefa** é preciso o enlutado passar pela dor da perda e sofrer o seu luto, algumas pessoas chegam a sentir dores físicas relacionadas a dor emocional, é necessário passar por todo o processo de dor e sofrimento para a resolução, evitar isso pode prolongar o sofrimento. É importante o reconhecimento dos sintomas e trabalhar o sofrimento para que tal sentimento não chegue a aparecer por meio de sintomas físicos ou comportamentais. Para Parkes (1972), o indivíduo enlutado deve passar pelo processo sentimental de sofrimento, pois evitar isso ou buscar obstáculos para suprir de alguma forma o não sofrimento, pode prolongar o tempo de dor e angústia do luto. Segundo John Bowlby (1980), os indivíduos que evitam essa tarefa do luto podem desencadear alguma forma de depressão. A má elaboração dessa fase pode acarretar prejuízos na vida do sujeito e dessa forma sendo necessário a terapia.

A **terceira tarefa** é ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta, traz a questão sobre como a morte afeta o funcionamento do sujeito perante a vida de maneira externa onde é necessário buscar o senso de auto eficácia do indivíduo, após o processo de perda leva um tempo para ficar claro para o sujeito o que foi perdido, a percepção começa a surgir alguns meses depois, é onde o indivíduo se depara com a realidade de seguir sem o outro. Algumas pessoas se sentem angustiadas por não terem mais os parceiros e a partir disso desempenhar novas atividades que antes eram desempenhadas em conjunto ou pelo companheiro (a). Estratégia de enfrentar dando sentido a perda e encontrar a partir disso novas habilidades e benefícios (PARKES, 1972).

Os ajustes internos são caracterizados por papéis que precisam ser ajustados, recuperação da autoestima e auto eficácia do sujeito, onde surgem sentimentos de controle sobre os sentimentos e o que está acontecendo a ela. Os processos de perda do outro podem desencadear significativos prejuízos na da identidade e visualização de si mesmo. Algumas pessoas que possuem vínculos afetivos dentro de relacionamentos em que a autoestima está vinculada ao cônjuge, a ruptura do vínculo pode causar detrimento na autoestima. A falha na execução de algumas atividades

pode desencadear a baixa autoestima, atribuindo as mudanças ao destino ou acaso, tirando a responsabilidade de si mesmo. Nesse processo o indivíduo deve entender a visão de si mesmo (GOALDER, 1985).

E por fim, na **tarefa quatro** o sujeito enlutado precisa encontrar a conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida, nessa tarefa do processo é reinventar-se tirando a energia emocional da pessoa que se foi e investindo em outro relacionamento, nessa fase o enlutado encontra um lugar nas suas emoções para ficar conectado com o ser que já se foi, mas isso não impede de seguir a sua vida, é a aceitação. Não tem como esquecer completamente a pessoa que já se foi, com exceção de atrasos psíquicos prejudiciais a memória ou identidade pessoal. Porém, ele retira todo o investimento que estava fazendo e foca em outras coisas, a vida é retomada após o processo de perda. (KLASS; SILVERMAN; NICKMAN, 1996). Sendo assim, a tarefa quatro traz a ideia de viver e seguir a vida após a ruptura do vínculo com a pessoa amada, retomando o sentido da vida deixando e o passado no passado, fazendo com que isso não interfira na construção de novos caminhos a serem seguidos.

3.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PÓS RELACIONAMENTO

A dependência emocional é qualificada pela necessidade de estar em um relacionamento afetivo, com intuito de buscar a estabilidade emocional, o dependente emocional deposita no seu parceiro toda a responsabilidade de sua felicidade, consistindo em depender do outro para se sentir feliz, isso impacta negativamente a autoestima do sujeito, já que a formação da sua própria felicidade é depositada em terceiros. Com tendência a apresentar comportamentos de submissão, baixa autoestima, vazio emocional, frustração, medo da solidão e conflitos de identidade, tende a ter relações não satisfatórias. (MORAL; SIRVENT, 2009).

De acordo com alguns autores com diferentes abordagens, a psicoterapia individual é a mais indicada para o tratamento da dependência emocional. São sugeridos alguns tratamentos como a participação em grupos de apoio ou terapia grupal, livros de autoajuda e autogerenciamento com meios eficientes para trabalhar a dependência afetiva (SUSSMAN, 2010).

O tratamento psicológico dos dependentes emocionais persiste na dificuldade do sofrimento e choque de um indivíduo com mudanças emocionais e

comportamentais, a fim de melhorar as relações com os outros. Algumas pessoas apresentam comportamentos de não aceitação e pode levar mais tempo para passar pelo processo angustiante de pós termino. O foco não se concentra somente no sujeito em si, mas também em suas ações e comportamentos, com objetivo de compreender as relações em busca do autoconhecimento, permitindo que a pessoa verifique os seus papéis e funções para si mesmo e socialmente (ZAMPIERI, 2004)

Um passo essencial para elaborar o processo de trabalhar a dependência emocional é a busca de ajuda através do processo de psicoterapia, com objetivo de procurar autoconhecimento e consistência da própria identidade. Normalmente as pessoas tendem a buscar psicoterapia quando o relacionamento chega ao fim, com objetivo de mudanças pessoais e em alguns casos reatar o que se foi perdido. Algumas da dificuldade em ajudar os indivíduos com dependência afetiva está em lidar com o desconhecimento do assunto por parte dos profissionais da saúde e da população, quando o sujeito busca ajuda o problema pode ser amenizado ou a demanda negligenciada (NORWOOD, 1985; SIRVENT, 2000).

O tratamento começa com o reconhecimento e aceitação do dependente emocional, quando o mesmo entende sua condição de ajuda para lidar com suas dores e dessa maneira busca ajuda terapêutica, onde o profissional da psicologia auxilia de forma individual ou de terapia em grupo o acolhimento, promovendo dessa maneira o melhor caminho traçado de forma subjetiva para o autoconhecimento. (CODA, 2004).

De acordo com Marris (1974), o profissional da psicologia não tem como intuito ajudar o paciente a abrir mão da pessoa que partiu, mas ajudá-lo a organizar suas ideias e achar um local apropriado para a pessoa que já se foi dentro das suas emoções, permitindo que o sujeito continue seguindo a sua vida, sem que se aprisione ao pensamento da pessoa que não está mais presente. O processo de luto é instável e a mediação por meio de terapia ajuda o dependente emocional a lidar com as suas próprias emoções e angustias pós termino perante o acontecido processo de luto.

A terapia é indicada para os casos de perda e processos de luto, principalmente quando o luto é patológico e para pessoas que se apresentam resistentes ao processo de aceitação, não encarando o processo de luto. Passar pelas fases é necessário para superar as angústias e estimular a retomada de vida com o tempo adequado para cada pessoa dentro de sua subjetividade. É importante que haja uma avaliação sobre a perda e o que ela está causando no sujeito, para que através da psicoterapia

sejam utilizados os instrumentos adequados para intervenção e encorajamento do indivíduo diante de suas próprias emoções, para que as mesmas não venham a ocasionar sintomas patológicos, se não forem abordadas de forma adequada. (BELLAK; SMALL, 1978).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como intuito abordar e trazer questões acerca da dependência emocional que é uma característica que leva o sujeito a manter-se em um relacionamento afim de ter estabilidade emocional, caracterizada pela necessidade da companhia do outro para viver, depositando toda a sua felicidade e bem estar. Esses critérios podem ocasionar em baixa autoestima, dificuldades de se impor, necessidade de agradar o outro, medo de como o outro irá agir ou necessidade de controle, tais sintomas devem ser trabalhados por profissionais capacitados. O tema deu enfoque também no processo de luto pós termino de relacionamento afetivo e como o indivíduo lida com a dependência emocional, quais as estratégias usar e as melhores formas de intervenção.

Existe um grande número de pessoas que sofrem dependência afetiva, por esse motivo defende-se sobre uma visão mais ampla do tema abordado, embora seja um assunto ainda pouco falado e algumas vezes negligenciado, a dependência emocional ainda possibilita que muitos estudos sejam realizados, pois são poucas as pesquisas sobre o assunto.

Portanto ainda são necessários alguns esclarecimentos sobre algumas questões, verificando a influência cultural e sobre a dinâmica existente nas relações afetivas, compreendendo melhor os tratamentos adequados e sugeridos para o autoconhecimento. É importante a ampliação de debates sobre o tema de acordo com as pesquisas, dessa forma ocorrendo a compreensão dos profissionais e possíveis estratégias de intervenções.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. O processo da escolha conjugal sob a perspectiva da Psicanálise Vincular. **Pensando Famílias**, v. 18, n. 1, p. 3-18, 2014. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000100002 >. Acesso em: 16/10/2022.

- BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro, Zahar, 2004.
- BELLAK, L.; SMALL, L. **Emergency psychotherapy and brief psychotherapy**. Nova Iorque, Grune and Stratton, 1978.
- BOWLBY, J. **Apego e perda**: Perda, tristeza e depressão – volume 3. New York: Basic Books, 1980.
- BOWLBY, J. **Uma base segura**: apego pai-filho e desenvolvimento humano saudável. New York: Basic Books, 1988.
- BOWLBY, J. **Apego e perda**: A natureza do vínculo, a trilogia do apego – volume 1. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- BORNSTEIN, R. F.; CECERO, J. J. Deconstructing dependency in a five-factor world: A meta-analytic review. **Journal of Personality Assessment**, v. 74, n. 2, p.324-343, 2000. Disponível em: <doi:10.1207/S15327752JPA7402_1>. Acesso em: 20/10/2022.
- BORNSTEIN, R. F. The complex relationship between dependency and domestic violence: converging psychological factors and social forces. **American Psychologist**, v. 61, n. 6, p. 595-606, 2006. Disponível em: <doi:10.1037/0003-066X.61.6.595>. Acesso em: 21/10/2022.
- BREHM, S. Las relaciones intimas. In: MOSCOVICI, S. (Org). **Psicologia Social**. Barcelona: Buenos Aires/México, Paidós, 1991. p. 211-236.
- CAROTENUTO, A. **Eros e Pathos**: Amor e sofrimento. São Paulo: Paulus, 2005.
- CODA. Co-dependentes Anônimos. **Os doze passos**: Uma perspectiva. ed. 4. São Paulo: Grupo de apoio Co-dependentes Anônimos – CODA, 2004.
- CRESWEL, J. W. **Projeto de pesquisa**: método qualitativo, quantitativo e misto. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- DUBOS, R. **Man adapting**. New Haven: Yale University Press, 1980.
- FÉRES-CARNEIRO, T.; NETO, O. D. Construção e dissolução da conjugalidade: padrões relacionais. **Paidéia** (Ribeirão Preto) [online], v. 20, n. 46, p. 269-278, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000200014>. Acesso em: 16/11/2022.
- FONSECA, S. R. A.; DUARTE, C. M. N. Do namoro ao casamento: significados, expectativas, conflito e amor. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, n. 2, p.135-143, 2014. Disponível em: < http://dx.doi.org/10.1590/s0102-37722014000200002>. Acesso em: 18/10/2022.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GODOY, A. S. Refletindo Sobre Critérios De Qualidade Da Pesquisa Qualitativa. **Gestão.Org**, v. 3, n. 2, p. 80-89, mai./ago, 2005. Disponível em: <
<http://www.spell.org.br/documentos/ver/11383/refletindo-sobre-criterios-de-qualidade-da-pesq--->>. Acesso em: 15/10/2022.

GOALDER, J. S. Morbid grief reaction: A social Systems perspective. **Professional Psychology: Research & Practice**, v. 16, p. 833-842, 1985.

GURMAN, A. S.; FRAENKEL, P. The history of couple therapy: a millennial review. **Family Process**, v. 41, n. 2, p. 199-260, 2002. Disponível em: <
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12140960/>>. Acesso em: 15/10/2022.

GUIDANO, V. F. **El sí-Mismo em processo**: Hacia uma Terapia Cognitiva Posracionalista. Barcelona: Paidós, 1994.

HAZAN, C.; SHAVER, P. R. Apego como uma estrutura organizacional para a pesquisa sobre relacionamentos próximos. **Psychological Inquiry**, v. 5, n.1, p. 1-22, 1994. Disponível em: <
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli0501_1 >. Acesso em: 15/11/2022.

HOOGSTAD, J. Choice Theory and Emotional Dependency. **International Journal of Reality Therapy**, v. 28, n. 1, p. 63-68, 2008. Disponível em: <
<https://web.s.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=10997717&AN=35009652&h=2FV49JecUd2MDqUQckoMxmFX1pVD9sSv8CbK9cnUqwcQ1m2Ch4AA4aDENksfBubt3NdmyJ9hSWsSjleUEXGcEA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authType%3dcrawler%26jrnl%3d10997717%26AN%3d35009652> >. Acesso em: 21/10/2022.

KLASS, D.; SILVERMAN, P.R.; NICKMAN, S. **Laços continuados**: novas compreensões do luto. Washington, DC: Taylor & Francis, 1996.

MARRIS, P. **Loss and change**. London: Routledge & Kegan Paul, 1974

MORAL, M. V. J.; SIRVENT, C. R. Dependencias sentimentales o afectivas: Etiología clasificación y evaluación. **Revista Española de Drogodependencias**, v. 33, n. 2, p.151-167, 2008. Disponível em: <
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902009000200004#:~:text=T%C3%A9nicamente%20las%20dependencias%20sentimentales%20se%20definen%20como%20trastornos,en%20relaci%C3%B3n%20al%20sujeto%20del%20que%20se%20depende. >. Acesso em: 20/10/2022.

MORAL, M. V. J.; SIRVENT, C. R. Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. **Interamerican Journal of Psychology**, v. 43, n. 2, p. 230-240, 2009. Disponível em: <
 Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, >. Acesso em: 22/10/2022.

MEARNS, J. Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. **Journal of Personality and**

Social Psychology, v. 60, n. 2, p.327-334, 1991. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2016673/>>. Acesso em: 21/10/2022.

NASIO, J. D. **O livro da dor e do amor**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

NORWOOD, R. **Women who love too much: When you keep wishing and hoping he'll change**. New York, NY: Simon and Schuster, 1985.

PARKES, C. M. **Luto: Estudos do luto na vida adulta**. New York: International Universities Press, 1972.

POLLOCK, G. H. Mourning and adaptation. **International Journal of Psycho-Analysis**, v. 42, p. 341-361, 1961. Disponível em: <<https://europepmc.org/article/MED/14487662>>. Acesso em: 22/10/2022.

SIRVENT, C. Las dependencias relacionales (D.R.): Dependencia emocional, codependencia y bidependencia. In: **Resumos de Ponencias y ComunicacionesI Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer**, Madrid, Espanha, p. 27-30, 2000. Disponível em: <<http://www.fispiral.com.es/images/06-PDFs/libros/I-symposium.pdf>>. Acesso em: 22/10/2022.

SCHACHNER, D. A.; SHAVER, P. R.; MIKULINCER, M. Teoria do apego adulto, psicodinâmica e relações conjugais: uma visão geral. In: JHONSON, S. M.; WHIFFEN, V. E. (Orgs.). **Os processos do apego na terapia de casal e família**. São Paulo: Roca, 2012. p. 17-39.

STERNBERG, R. J. **O triângulo do amor: intimidade, paixão, compromisso**. New York, NY: Basic Books, 1988.

SUSSMAN, S. Love addiction: Definition, etiology, treatment. **Sexual Addiction & Compulsivity**, v. 17, n. 1, p. 31-45, 2010. Disponível em: <[doi:10.1080/10720161003604095](https://doi.org/10.1080/10720161003604095)>. Acesso em: 22/10/2022.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VLASTOS, G. The individual as an object of love. In: FINE, G (Org.). **Plato 2: ethics, politics, religion, and the soul**. Oxford: Oxford University, 1999. p. 137-163

VEIGA-DA-SILVA, C. E. **Sem "nós" dois, o que resta sou eu: os caminhos para a separação conjugal**. 2001Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2001.

WAGNER, A. **Desafios Psicossociais da família Contemporânea**. Grupo A, 2011.

WORDEN, J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto: um manual para profissionais da saúde mental**. Trad. Adriana Zilberman, Leticia Bertuzzi, Susie Smidt. São Paulo: Roca, 2013.

ZAMPIERI, M.A.J. **Co-dependência: O transtorno e a intervenção em rede**. São Paulo: Agora, 2004.

ZISOOK, S.; SHUCHTER, S. R. Luto Complicado. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 54, p. 365-372, 1993. Disponível em: <
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8262878/>>. Acesso em: 16/11/2022.