

O amor dependente pelo vazio existencial: uma patologia que precisa de regulação emocional

Autores:

Suzy Pereira de Souza

Psicóloga, Pedagoga. Especialização em Educação Arte e Cultura

Andréa Kochhann

Pedagoga, mestre e doutora em Educação. Coordenadora do GEFOPI -Grupo de Estudos em Formação de Professores e Interdisciplinaridade

Resumo

O presente capítulo tem como objetivo despertar as reflexões em relação a codependência afetiva como algo proibitório a formação de relacionamentos amorosos saudáveis. Quando o vínculo que é mal formado com a figura primordial do apego nos anos iniciais traz comportamentos disfuncionais, transtornos nas relações da vida adulta, é bem provável que o sujeito que tem apego inseguro buscasse no outro o preenchimento da falta de amor e afeto. Dessarte, é resultado de um estudo realizado por meio de pesquisa bibliográfica, que possibilitou fazer o levantamento de obras acerca da teoria, pelas contribuições dos autores como Beattie (2010), Riso (2010), Carvalho e Negreiro (2011), Dias (2010), Faur (2012), Beck, Davis e Freeman (2017), Rodrigues e Gondim (2014), dentre outros autores. O amor dependente pode ser motivado por preenchimento de um vazio existencial, no intuito de que o parceiro vá suprir a falta, sendo um suporte para seus sentimentos de angústia. O risco é próprio de todas as relações, e o amor, pode trazer inúmeras transformações comportamentais e sensoriais, possibilitando viver novos conflitos, mesmo sendo de forma inconsciente.

Palavras-chave: Codependência. Vazio emocional. Regulação emocional.

DOI: 10.58203/Licuri.22571

Como citar este capítulo:

SOUZA, Suzy Pereira; KOCHHANN, Andréa. O amor dependente pelo vazio existencial: uma patologia que precisa de regulação emocional. In: CHAVES, Marcelo Henrique Guedes (Org.). **Perspectivas e estudos emergentes em Ciências da Saúde**. Campina Grande: Licuri, 2024, p. 122-132.

ISBN: 978-65-85562-25-6

INTRODUÇÃO

O presente capítulo é um estudo realizado por meio de pesquisa bibliográfica, que possibilita fazer o levantamento ou revisão de obras acerca da teoria da codependência. Esse estudo surgiu dentro da atividade acadêmica do estágio operado em atendimento clínico pela pesquisadora, que observava nos pacientes comportamentos de dependência amorosa/apelo e a conseqüente insegurança da possibilidade do abandono/rejeição.

Importante ressaltar que quando o vínculo é mal formado com a figura primordial do apego nos anos iniciais, pode gerar variados comportamentos disfuncionais e transtornos nas relações da vida adulta, pois o sujeito que tem apego inseguro busca no outro o preenchimento da falta de amor e afeto. Dessa maneira, o objetivo desse texto prima por despertar nos leitores as reflexões em relação a codependência afetiva, como algo proibitório a formação de relacionamentos amorosos saudáveis, sendo que essa é uma problemática que vem se destacando cada vez mais nos consultórios psicoterápicos. A discussão é desenvolvida considerando que o amor dependente advém do vazio existencial, se transformando em uma patologia que atinge as relações afetivas, sendo necessário tratamento.

METODOLOGIA

O presente capítulo fez reflexão sobre o tema abordado, pelas contribuições dos autores como Beattie (2010), Riso (2010), Carvalho e Negreiro (2011), Dias (2010), Faur (2012), Beck, Davis e Freeman (2017), Rodrigues e Gondim (2014), dentre outros autores, bem como em artigos impressos e online nas plataformas: SCIELO, PUBMED, PEPISIC, LILACS, GOOGLE ACADÊMICO, bibliotecas físicas e virtuais.

AMOR DEPENDENTE OU CODEPENDÊNCIA

Ao dialogar com o campo teórico acerca do amor dependente alguns elementos vem à tona, como o termo codependência, em que uma pessoa depende do outro, enquanto um vício afetivo ou de aprovação por parte do outro para se sentir bem.

Costumam se sentirem desamparadas quando estão sozinhas. Assim, buscar apoio representa uma maneira de reduzir a ansiedade relacionada a enormidade percebida de cuidar de si mesmo. Em

outros casos, comportamentos de busca de apoio podem ser motivados pelo desejo de aprovação do outro (Back, Davi, Freeman, 2017, p. 132).

Quando o amor não é doentio ou dependente, as pessoas se sentem seguras e respeitam a individualidade do outro e, dessa forma, como afirma Riso (2010) a relação de afeto passa a ser naturalmente recíproca e de forma equilibrada. O amor é não doentio quando se ama intensamente, desde que haja respeito e companheirismo (Riso, 2008). A intensidade que gera o amor é doentio é no sentido de se anular para ser aceito pelo outro. Portanto, o amor dependente é uma forma obcecada de dominar o comportamento do outro ou de ser dominado por ele e, muitas vezes a pessoa não tem consciência desse movimento. Carvalho e Negreiro (2011) alegam que a pessoa para ser feliz precisa da existência de outrem, no caso de codependência.

Segundo Riso (2010, p. 34) “metade das consultas dos especialistas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal”. Ou seja, a demanda sobre relacionamentos afetivos problemáticos estão mais frequentes nos consultórios terapêuticos e psiquiátricos. A pessoa que é dependente do amor sempre busca estar totalmente submerso em um relacionamento romântico sendo ele real ou imaginário.

Qualquer tipo de vício é um desenvolvimento compulsivo com o objetivo distrair o sujeito e distanciar do que é concreto e insuportável que tem a serventia de camuflar a dor transformando-a na maior necessidade a vida do sujeito. O vício afetivo tem os aspectos de qualquer outra obsessão compulsiva, mas com devidas especificidades que precisam ser pesquisadas com mais intensidade (France, 2008).

Na visão de Beattie (2010) com o surgimento por volta da década de 70, da codependência, enquanto algo patológico, apresentou que as relações entre principalmente, casais fomentavam disfunções inclusive físicas. Carvalho e Negreiro (2011) defendem o amor dependente como algo patológico ao considerar que a pessoa não vive sem a aprovação do outro, como se ele não existisse e, por isso, precisa agradar o outro todo o instante. Para Sophia (2009) esse movimento é reconhecido por ser um comportamento recorrente e desordenado, em que uma pessoa se anula pela outra, promovendo o sentimento da perda, caso não agrade o outro, conforma salienta Rodrigues e Chalhub (2009).

Na visão de Barochelli (2011) quem ama de forma dependente passa a ser uma sombra do outro, apresentando baixa autoestima. Por isso, procura agradar sempre para se sentir amado. Mas muitas vezes sufoca o outro e passa a ser sufocado também. Mesmo sem perceber, a pessoa vai desenvolvendo uma série de patologias.

É importante ressaltar que a forma de amar, seja livre ou dependente, se origina na infância, nas primeiras relações, principalmente com a mãe, o pai e os irmãos.

Boa parte da responsabilidade pela regulação do afeto nesses primeiros anos de vida, então, repousa no cuidador. Ao longo do tempo, à medida que a capacidade da linguagem se desenvolve, a responsabilidade pelo manejo dos humanos negativos, passam gradualmente para a criança, e por fim para adolescentes e adultos. Em indivíduos com Transtorno de personalidade dependente, porém, esse processo de desenvolvimento normativo pode tomar outra direção se pensamentos de afirmação do self e autoinstruções deixarem de ser internalizados (Beck, Davis, Freeman, 2017, p. 134).

É muito comum que as crianças chamam a atenção dos pais, pedindo carinho. Para Dias (2010) isso é demonstração de que precisam se sentir seguras, pois estão nesse momento se sentindo inseguras. Caso, essa segurança não é apresentada em casa para a criança, existe uma forte tendência de buscar em outras pessoas. Essa busca pode estar associada a rejeição, provocando medos, ansiedades, angústias e infelicidade. Norwood (1985) apresenta que o amor dependente na adultez, pode ser uma forma de se livrar de um amor vazio da infância.

Outro fato a ser considerado é que para muitos o amor tem sinônimo de sofrimento e, que somente em contos de fada o amor é puro, livre e feliz. Para Bergamo (2005, p. 65) “Em vários momentos da história, o amor foi considerado uma ameaça a sobrevivência da espécie humana”. Ao contrário Lima (2006) apresenta que o amor é o encontro de duas almas parecidas. Dessarte, encontrar o parceiro ideal era uma busca incansável para ter uma felicidade plena. À medida que não encontrava, as frustrações e tristezas se tornavam sentimentos emocionais vinculados ao amor.

Norwood (2005) apresenta que a pessoa precisa compreender que ela existe sem a presença do outro. Ela precisa se amar para poder amar o outro. Não pode se anular em nome de ter a aceitação, proteção e amor relata que a pessoa que sofre com a

codependência confunde amor com dependência e o amor do outro. Esse amor se torna doentio porque perde o sentido de ser.

Na concepção de Faur (2012) o amor patológico é carregado de um vazio existencial, na crença de que a pessoa só existe porque a outra existe. O autor ainda apresenta que o amor passa a ser substituído pela ansiedade de agradar o outro e, provoca inclusive aceleração dos batimentos cardíacos, que pode elevar a pressão arterial. A ansiedade é uma reação física que pode ser provocada pelo amor dependente.

Além disso, para Forward (1993) como consequência do amor dependente pode ocorrer o ciúme obsessivo e as dúvidas acerca do que o outro faz, gerando inclusive brigas, devido à grande insegurança. Matarazzo (2003) apresenta que essa insegurança pode provocar a perda do sono, a falta de apetite, a agressividade e até mesmo a infantilidade, sendo expressa pela cobrança da presença do outro o tempo todo ao seu lado. Eis, algumas características de um amor patológico.

Convém salientar que, nem todas as pessoas amam do mesmo jeito, da mesma forma que os vínculos conjugais também não têm os mesmos aspectos. Para quem vive um amor dependente torna-se ansioso, infeliz, quando o outro não está por perto. Esse sentimento seria designado pela atitude ansiosa de separação, ou seja, o grande medo de perder e de estar só, isso reflete sempre no relacionamento.

Os adultos, da mesma forma que as crianças, têm necessidade de que alguém não os percam de vista, cuide deles quando estão doentes, conforte-os quando estão abatidos, acalme-os na aflição e os aqueça à noite. E isso vale tanto para homens quanto para mulheres (Attili, 2006, p. 56).

Sendo assim, a autora Attili (2006), coloca que a expectativa por se sentir amado e a maneira como as pessoas se conectam ao outro e também a forma como se vive o relacionamento conjugal são vigorosamente influenciadas pelas vivências de cada indivíduo enquanto criança com a sua figura de apego, comportamento demonstrado em certa medida pela mãe, de tal maneira que a relação mãe e filho podem ser classificados o protótipo da interação amorosa, não sendo somente pelos aspectos gerais, mas também particulares.

Assim, para Bowlby (2006) adultos são crianças grandes por vezes de forma inconsciente mantem uma relação conjugal de forma doentia, originadas por vivências prematuras com a própria figura de apego e dependência do outro. Esse fato, faz com que a pessoa não coloque em risco seu relacionamento, aceitando tudo o que outro exige ou por imaturidade emocional, evita de todas as formas contrariar o outro, por medo de perdê-lo.

REGULAÇÃO EMOCIONAL OU AUTOCONHECIMENTO

Uma das formas de evitar o amor dependente é com terapias ou autoconhecimento. A maioria das pessoas não conseguem desenvolver o autoconhecimento sem ajuda de um especialista da área. Independente da ajuda do especialista, o processo deve caminhar no sentido de compreender o que leva ao sentimento de vazio existencial. À medida que toma consciência disso, pode buscar a regulação emocional.

A regulação emocional se caracteriza pelo fato de o indivíduo aprender a controlar ou automatizar os sentimentos e as emoções, sabendo quando e como elas podem ser expressadas e sentidas de forma equilibradas sem anular o outro ou sem se anular pelo outro (Rodrigues e Gondim, 2014). Encontrar essa regulação acaba sendo um processo individual de autoconhecimento. Assim, o controle emocional é a habilidade do indivíduo de entender suas próprias respostas afetivas, procurando perceber situações da realidade tal como são, sem permitir que interfiram de modo adverso e profundo em sua própria existência.

Segundo Mayer, Roberts e Barsade (2006), os afetos são caracterizados por um conjunto de reações integradas que englobam mudanças fisiológicas e comportamentais, que preparam o indivíduo para responder e sensações ligadas a experiências internas, que permitem uma avaliação da situação. Gazzaniga e Heatherton (2005) acrescentam que os afetos são reações instantâneas a eventos do ambiente e incluem uma avaliação subjetiva, processos mentais e convicções cognitivas. Agüera (2008) descreve o afeto como um estímulo para ação desencadeado por variáveis físicas que podem ser mensuradas e observadas, tais como batimento cardíaco, pressão arterial, transpiração dentre outros.

Segundo Reeve (2006), os processos mentais que desencadeiam os afetos são parte de um conceito que coordena quatro experiências psíquicas em um padrão sincronizado. Essas quatro vivências são: sensações, estimulação física, intenção direcional e interação social. O elemento sensações surge como um componente que confere subjetividade ao

fenômeno afetivo. As sensações dependem da intensidade e qualidade com que o afeto é percebido. A estimulação física abrange uma ativação biológica e fisiológica que prepara o organismo para uma determinada conduta, na qual podem ser observadas alterações na frequência cardíaca, postura, tonicidade muscular corporal e facial. A intenção direcional diz respeito à busca de objetivos, ao pressupor que cada afeto tem um propósito e uma orientação. A interação social está intimamente ligada ao aspecto comunicativo do afeto. Quando a pessoa tem a consciência dessas vivências, ela pode começar o processo de regulação emocional.

A confiança pessoal na regulação emocional pode ser caracterizada como a avaliação que o sujeito realiza acerca de sua própria aptidão para administrar emoções adversas e manifestar emoções favoráveis. Divide-se em dois aspectos: aptidão para administrar emoções desfavoráveis, provenientes de situações estressantes, e habilidade de expressar emoções positivas, oriundas de momentos bem-sucedidos e que promovem contentamento pessoal (Caprara *et al.*, 2008).

Dentre as habilidades necessárias para o adequado funcionamento psicossocial, a gestão emocional é um componente vital e integrante do bem-estar do jovem. Ter convicções favoráveis sobre a capacidade de identificar emoções, lidar com os sentimentos negativos e expressar-se de forma construtiva diante dos desafios são comportamentos típicos de indivíduos com elevada confiança na própria capacidade para regular emoções. No entanto, é importante ressaltar que a mera presença da convicção nem sempre assegura a habilidade, que pode ser desenvolvida com mais facilidade quando existe confiança na capacidade de regular as emoções (Caprara *et al.*, 2008).

Durante a adolescência, a confiança na própria habilidade de gerenciar as emoções pode estar associada à redução de comportamentos de risco, à promoção de comportamentos que promovam a saúde mental dos jovens e ao sucesso acadêmico (Yap e Baharudin, 2016). A competência com que os adolescentes desenvolvem e praticam essa confiança nessa fase de transição pode ter um papel crucial nos estágios posteriores da vida, como na idade adulta (Bandura, 2006; Yap e Baharudin, 2016).

No que diz respeito ao componente afetividade da autoconfiança social, que envolve convicções sobre interações face a face, permeadas por sentimentos de carinho, quanto mais forte essa convicção, maior será a habilidade de regular a ira, o desânimo, a vergonha e a culpa. Este achado sugere que, por exemplo, um jovem que se percebe apto a "expressar seus sentimentos para outra pessoa" terá maior habilidade para gerenciar a

ira, o desânimo, a vergonha e a culpa, o que pode contribuir para a qualidade das relações interpessoais dos adolescentes. Além disso, a presença dessa convicção pode reduzir a propensão a comportamentos violentos (Zullig e Vallois, 2019).

Os conceitos apresentados por Reeve (2006) destacam a complexidade e a interconexão dos processos psicológicos envolvidos na experiência emocional. Compreender a dinâmica das emoções não apenas como fenômenos isolados, mas sim como interações entre sentimentos, excitação corporal, estado propositivo e expressão social, oferece uma visão mais abrangente e integrada desse aspecto central da experiência humana. Essa compreensão multifacetada das emoções é fundamental não apenas para o campo da Psicologia, mas também para diversos contextos da vida cotidiana, desde o desenvolvimento de estratégias eficazes de regulação emocional até a melhoria das interações sociais e a promoção do bem-estar psicológico. Ao explorar e aprofundar esses conceitos, abre-se caminho para uma compreensão mais rica e significativa da natureza humana e das complexas interações que moldam nossa experiência emocional e comportamental.

A gestão emocional emerge como uma competência crucial no panorama do desenvolvimento psicossocial, especialmente durante a adolescência. Indivíduos que cultivam a confiança em sua habilidade de reconhecer, enfrentar e expressar emoções de maneira construtiva estão mais propensos a promover a saúde mental, reduzir comportamentos de risco e alcançar sucesso acadêmico. Contudo, essa confiança não é garantia de competência; é necessário desenvolvê-la e praticá-la ao longo do tempo. Além disso, a autoconfiança social, que abrange convicções sobre interações interpessoais e afetividade, emerge como um fator-chave na regulação emocional dos jovens.

A capacidade de expressar sentimentos de carinho e conexão interpessoal está correlacionada com uma melhor gestão de emoções negativas, o que pode fortalecer os laços sociais e diminuir a propensão a comportamentos violentos. Assim, investir na promoção da autoconfiança emocional e social dos adolescentes não apenas beneficia seu bem-estar atual, mas também prepara o terreno para um desenvolvimento saudável e adaptativo ao longo da vida adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No amor, assim como em demais comportamentos excessivos, como comprar, se relacionar, transar, não é um exercício fácil de manter o limite entre o que é considerado

normal e o que é considerado patológico. É falado sobre as probabilidades que as pessoas têm de escolher com quem vai se relacionar dominando sua dependência afetiva e transformando o amor em uma experiência saudável.

A dependência afetiva apresenta uma tendência perigosa de aumentar as qualidades e diminuir as insuficiências como lhe convém, fazendo com que a pessoa dependente tenha o desatino de falar que o sujeito não consegue viver sem ele e se o desprezar não saberá como conduzir sua vida, sendo que isso poderá ser uma crença falsa ou disfuncional. Um sujeito de liberdade, destemido, corajoso e realizado é uma pessoa que consegue ter autonomia em relação aos apegos irracionais. Se o sujeito vive unicamente para o parceiro, diminui assim toda e qualquer opção de ser feliz e alegre nas relações, destruindo todas as possibilidades de crescer interiormente em outros campos que também são de suma importância.

A partir do estudo pode-se perceber que esse aspecto da codependência descreve uma síndrome emocional, que requer tratamento, e mesmo sendo uma nomenclatura nova, a codependência é algo que se conhece há muitos anos e afeta vários relacionamentos disfuncionais, embasado essencialmente na necessidade de controlar o outro. Dessarte, o amor dependente ou codependência é uma patologia originária de um vazio existencial, tendo como consequência a anulação da pessoa em função de agradar o outro e, que necessita encontrar a regulação emocional.

REFERÊNCIAS

ATTILI, G. **Apego e Amor: entenda porque escolhemos nosso parceiro**. Tradução José Afonso Beraldin da Silva. São Paulo: Paulinas, 2006.

BEATTIE, M. **Co-dependência nunca mais**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

BACK, A.T. DAVIS, D. D. FREEMAN. 2017. **Terapia Cognitiva dos Transtornos de Personalidade**. Tradução: Daniel Bueno; revisão técnica: Cristiano Nabuco de Abreu. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BOWLBY, J. **Apego e Perda**. A natureza do vínculo, a trilogia do apego. V. 1. Tradução de Álvaro Cabral. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

BOWLBY, J. **Formação e rompimentos dos laços afetivos**. Tradução Álvaro Cabral. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

CARVALHO, L. NEGREIROS, F. A co-dependência na perspectiva de quem sofre. **Bol, Psicol** vol.61, No135, São Paulo: Julho, 2011. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432011000200002
Acesso em: 17 jan 2024.

CAPRARA, G. V., Di GIUNTA, L., EISENBERG, E., GERBINO, M., PASTORELLI, C., TRAMONTANO, C. Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227-237. 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2713723/> Acesso em: 17 jan 2024.

DIAS, B. **Se os pais soubessem... o quanto são importantes para os seus filhos.** Aparecida, SP: Santuário, 2010.

FAUR, P. **Amores que matam.** Quando um relacionamento inadequado pode ser tão perigoso quanto usar uma droga. L&PM Pocket, 2012.

GAZZANIGA, M. S., HEATHERTON, T. F. **Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento.** Porto Alegre: Artmed, 2005.

IAOCHITE, R. T., NORONHA, A. P. P., CASANOVA, D. C. G.; SANTOS, A. A. A. dos, AZZI, R. G. Autoeficácia para Regulação Emocional e Autoeficácia Social: Busca de Evidências de Validade de Construtos Relacionados. *PSICOUFS*, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/344PWHR8rJM5yyjrh5dQHMs/#> Acesso em: 29 jan. 2024.

MAYER, J. D., ROBERTS, R. D., BARSADE, S. G. Human abilities: emotional intelligence. *The Annual Review of Psychology*, 59,507-36. 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2008-00192-019> Acesso em: 17 jan 2024.

NORWOOD, R. **Mulheres que amam demais.** Tradução de Cristiane Perez Ribeiro. 32Ed. São Paulo: Arx, 2005.

RISO, W. **Amar ou depender?** Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável. Porto Alegre, RS:L&M, 2010.

REEVE, J. **Motivação e emoção.** Rio de Janeiro: LTC, 2006.

RODRIGUES, A. P. G., GONDIM, S. G. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/t4Qhyt3mSc8tyd6MPcVH8Wm/#> Acesso em: 29 jan. 2024.

SOPHIA, E.C. **Amor Patológico: Aspectos clínicos e de personalidade.** (Dissertação de mestrado). São Paulo: Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina, 2008.

ZULLI, K. J., & VALOIS, R. F. A preliminary study measuring social self-efficacy among early adolescents and its association with aggressive behavior. *Journal of School*

Violence, 18(4). 498-509. (2019). doi: 10.1080/15388220.2018.1553718. Acesso em: 29 jan 2024.

YAP, S. T., & BAHARUNDIN, R. The relationship between adolescents perceived parental involvement, self-efficacy beliefs and subjective well-being: A multiple mediator model. **Social Indic Research**, 126, 257-278. 2016. Disponível em: <http://doi.10.1007/s11205-015-0882-0> Acesso em: 29 jan 2024.