

A dependência emocional em mulheres adolescentes : Um estudo à luz da teoria Psicossocial de Erik Erikson e John Bowlby

Emotional dependence in adolescence: A study in light of Erik Erikson's psychosocial theory

Anna Carolina da Silva Matos¹, Kariny Dias Fernandes Netto¹, Cícero Isaac Pereira de Andrade²

1 Alunas do Curso de Psicologia

2 Professor Mestre do Curso de Psicologia

RESUMO

Este artigo analisa os impactos dos vínculos primários com os pais no desenvolvimento de uma dependência emocional, buscando compreender os papéis sociais atribuídos às adolescentes do sexo feminino e como esses papéis influenciam a formação de seus relacionamentos. O estudo configura-se como uma revisão bibliográfica e utiliza uma abordagem qualitativa, fundamentada em fontes físicas e digitais, como monografias, artigos acadêmicos e textos científicos publicados na última década. A base teórica do trabalho apoia-se nos conceitos psicanalíticos de John Bowlby (1907–1990) e Erik Erikson (1902–1994). As informações foram coletadas em plataformas como Google Acadêmico, Scielo e Pepsic. O artigo oferece reflexões e destaca sua relevância na construção de um self integrado e resiliente. Sob a perspectiva psicossocial, o estudo enfatiza o papel do psicólogo ao examinar como as práticas parentais influenciam o surgimento de traços de personalidade dependente em adolescentes do sexo feminino. Os resultados indicam que a dependência emocional é um padrão de comportamento persistente, no qual a identidade é moldada pelas dinâmicas das primeiras relações vividas. Essa condição apresenta múltiplos fatores e pode variar de acordo com as particularidades de cada indivíduo, conforme apontado na literatura atual. Os métodos mais eficazes para tratar essa questão incluem psicoterapia individual e participação em grupos de apoio. Em suma, o estudo reforça a importância das experiências de apego na formação da personalidade e sugere caminhos para promover um desenvolvimento emocional mais saudável no contexto familiar.

Palavras-Chave: Adolescente; Laços Parentais; John Bowlby; Dependência Emocional; Erik Erikson.

ABSTRACT

This article analyzes the impacts of primary bonds with parents on the development of emotional dependency, aiming to understand the social roles assigned to female adolescents and how these roles influence the formation of their relationships. The study is structured as a bibliographic review and employs a qualitative approach, based on physical and digital sources such as monographs, academic articles, and scientific texts published in the last decade. The theoretical framework of the work is supported by the psychoanalytic concepts of John Bowlby (1907–1990) and Erik Erikson (1902–1994). Information was gathered from platforms such as Google Scholar, Scielo, and Pepsic. The article provides reflections and highlights its relevance in building an integrated and resilient self. From a psychosocial perspective, the study emphasizes the psychologist's role in examining how parenting practices influence the emergence of dependent personality traits in female adolescents. The results indicate that emotional dependency is a persistent behavioral pattern in which identity is shaped by the dynamics of early relationships. This condition presents multiple factors and can vary according to the particularities of each individual, as noted in current literature. The most effective methods to address this issue include individual psychotherapy and participation in support groups. In summary, the study reinforces the importance of attachment experiences in personality development and suggests pathways to promote healthier emotional development within the family context.

Keywords: Adolescent; Parental Ties; John Bowlby; Emotional Dependence; Erik Erikson.

Contato: anna.matos@sounidesc.com.br | cicero.andrade@unidesc.edu.br | kariny.netto@sounidesc.com.br

INTRODUÇÃO

Conforme Papalia (2015), a adolescência é uma transição social caracterizada pelas mudanças físicas, biológicas, intelectuais, psicológicas, sociais e emocionais. São mudanças que acontecem em conjunto e que se influenciam reciprocamente. Durante um período prolongado os adolescentes transitam por uma fase que combina elementos de maturidade e imaturidade, presença de lapsos com autonomia, variando para uma maior dependência, e, por último, uma autoestima e intimidade, preparando-se para a vida adulta.

De acordo com Do Ampuro et al. (2004), a identidade organiza-se na confluência do individual e do social, implicando na construção do próprio *self* e nas várias representações, como a família, os pares, as instituições e a comunidade. A noção de identidade relaciona-se, nesse sentido, ao pertencimento e, portanto, tem um caráter, ao mesmo tempo, no individual e estrutural (quando ligado à apropriação do corpo próprio, representação de si e imagem do corpo) e social.

Segundo Bauman (2004), na modernidade líquida as relações entre pais e filhos sofrem alterações relevantes. Conforme o autor, é frequente a visão dos filhos como meros objetos de satisfação emocional por parte dos pais, deixando de reconhecê-los como indivíduos autônomos, criativos e espontâneos. Essa prioridade excessiva, na busca por satisfação emocional, leva a um aumento na falta de afeto que se intensifica nas dinâmicas familiares e que dissemina uma comunicação ineficaz e improdutiva dentro do lar.

Conforme as proposições de (Kehl, 2009 *apud* Monteiro, 2012), atualmente, muitos pais se sentem fragilizados com relação aos seus próprios ideais, e acabam depositando e despejando em seus filhos todas as suas expectativas, pressões e frustrações na esperança de serem reconhecidos através de seus desempenhos. A fragilidade do pai imaginário contribui para o surgimento de crises e quadros depressivos nos adolescentes, bem como, o agravamento do estado de desânimo frente à vida daqueles estruturalmente deprimidos.

De acordo com Amparo et al. (2004) e os autores acima também elucidam que uma desestruturação no seio familiar pode trazer prejuízos no que se fala sobre o respeito à construção da identidade, assim como também, as expectativas excessivas criadas pelos pais acerca da *persona* de suas filhas, criando um *self* ideal, porém, que se mostra extremamente delicado, podendo causar a dependência emocional nas interações

parentais ao decorrer da existência. Logo, torna-se importante trazer este tema como uma possível discussão acerca dos prejuízos causados nas relações afetivas. A psicologia clínica, neste caso, torna-se relevante, pois tem a finalidade de trazer autonomia para esse indivíduo, oferecendo um ambiente acolhedor e de escuta especializada para que haja uma resolução das dificuldades. Entendendo que ao ter a probabilidade de saber lidar com todo este processo de sujeição emocional, quando ela acontece, se faz importante. Visto que, muitos indivíduos recorrem à terapia com dificuldades em seus envolvimento amorosos e acabam percebendo ou reconhecendo que precisam de auxílio para este enfrentamento.

Buscando tal compreensão, o foco geral deste artigo é analisar a influência dos pais na dependência emocional do adolescente do gênero feminino, à luz da teoria de Erik Erikson. Deste modo, os objetivos específicos serão: conceituar personalidade à luz da Teoria Psicossocial de Erik Erikson, descrever a teoria do apego de John Bowlby, analisar o papel da estrutura familiar na construção da personalidade dependente, identificar como se dá essa

relação afetiva com a dependência emocional e identificar os principais caminhos da psicologia clínica na promoção da independência emocional de adolescentes do gênero feminino.

A seleção deste tema visa entender a importância de conhecer melhor sobre os laços parentais na construção da dependência emocional na adolescência, pois esta é uma fase caracterizada por grandes mudanças físicas, biológicas, intelectuais, psicológicas, sociais e emocionais. São mudanças que acontecem em conjunto e que se influenciam reciprocamente. Durante um período prolongado, os adolescentes transitam por uma fase que combina elementos de maturidade e imaturidade, preparando-se para a vivência adulta.

O artigo torna-se relevante tanto para pais e filhas, professores e acadêmicos, visto que é fundamental compreender como essas relações podem impactar a dependência emocional. Dessa forma, o artigo também oferecerá informações e intervenções para promover uma interação mais saudável, empática e construtiva entre pais e filhas, contribuindo para o fortalecimento dos laços parentais e o seu bem-estar emocional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo é uma revisão bibliográfica descritiva a respeito da relação parental e da dependência emocional e como essa dinâmica afeta na construção de vínculos afetivos da adolescente. Para Gil (2010), a revisão bibliográfica se dá perante uma exploração de um material já expressamente publicado, sendo localizado, por sua maioria, em livros digitais, artigos publicados via *internet*.

O estudo é uma revisão bibliográfica e contou com a abordagem qualitativa, tendo como foco a implicação da dependência e, dessa forma, respinga na existência da adolescente mulher. Como mostra Marconi e Lakatos (2010), a pesquisa qualitativa tem por objetivos explorar e elucidar a complexidade humana, disponibilizando informações mais profundas se embasando nos significados e processos analisados.

O artigo aborda aspectos na construção familiar, como o apego, construção de papéis sociais e as contribuições da psicologia à luz da Teoria Psicossocial, que é uma linha da Psicanálise, constando referências de livros, artigos e trabalhos acadêmicos.

Os critérios de inclusão e exclusão foram definidos da seguinte maneira, nos critérios de inclusão, os artigos foram pesquisados pelo *Google Acadêmico*, *Scielo*, *Pepsic*, publicados nos últimos 10 anos; tendo como base teórica os conceitos psicanalíticos de Bowlby (2002), Erik Erikson (1968) e autores que conduziram pesquisas relevantes sobre dependência emocional, apego e relacionamentos (Norwood, Robin, 2005; Bution; Wechsler, 2016) foram incluídos ainda, aqueles que abordam a temática de vivência da adolescente do gênero feminino na construção de sua identidade, seus papéis definidos pela sociedade e de que modo a dependência se desenrola através dos olhares dentro da psicologia psicossocial. Além disso, os critérios de exclusão foram artigos fora da temporalidade escolhida, e artigos que trabalhassem a perspectiva da vivência em outras linhas teóricas. As palavras-chaves utilizadas na pesquisa foram: Adolescente; Laços Parentais; John Bowlby; Dependência Emocional; Erik Erikson.

Conceito de personalidade à luz da Teoria Psicossocial de Erik Erikson

Erik Erikson (1902-1994), seguindo os passos de Sigmund Freud (1856-1939), criador da psicanálise, propôs uma teoria psicossocial abrangente que visa tratar dos aspectos da infância, acompanhando o desenvolvimento humano desde a tenra idade até a velhice. Ao invés de apenas detalhar as etapas psicosexuais, que foram propostas

pelos ensaios e análises estabelecidas por Freud, Erikson enfatizou a profunda influência das experiências sociais e históricas; essas que auxiliam na construção da personalidade de cada indivíduo ao longo do percurso da vida (Feist, 2015). Em cada estágio dessa jornada, o indivíduo enfrenta uma luta psicossocial. Sendo assim, conforme Feist (2015, p. 150), “o conflito entre os elementos distônicos e sintônicos produz uma qualidade de ego ou força de ego, à qual Erikson se referia como força básica”.

No que diz respeito à formação da personalidade, o autor separou sua construção em 8 estádios psicossociais.

[...] Criou a ideia de desenvolvimento da personalidade segundo oito estádios psicossociais (relação existente entre desenvolvimento psicológico do indivíduo e contexto social). As referidas etapas compreendem quatro fases na infância, uma durante a adolescência e três no decorrer da vida adulta (Baptista, 2008, p. 6).

Segundo Erikson (1968), o ego se estrutura através de três elementos interligados: ego corporal, ideal do ego e identidade do ego. O primeiro se refere à experiência com o próprio corpo. Desse modo, a pessoa se reconhece como um ser físico distinto dos outros, desenvolvendo um senso de percepção com seu corpo, nesse intervalo, o indivíduo reconhece que este corpo é único que se tem.

Enquanto isso, o Ego Ideal, conforme Erikson (1968), é a representação da imagem que o indivíduo tem de si e a comparação do ideal estabelecido. Essa, por seu lado, gera uma sensação de satisfação ou insatisfação com a própria identidade. Soma-se ainda, a identidade de ego, sendo, pois, a representação que a pessoa forma de sua própria identidade, nos diferentes papéis sociais que desempenha ao desenrolar da sua vida. Mesmo que as habilidades instintivas sejam relevantes no processo da personalidade, os egos surgem da sociedade, que na maioria das partes, são moldados por ela (Feist, 2015).

Conforme o autor da teoria psicossocial, a construção do ego segue um caminho epigenético, no qual cada estágio se desenvolve em um momento apropriado. Pois, a construção sequencial é baseada na anterior, sem substituí-la, e influencia o próximo estágio melhorando o seu arcabouço como um todo (Feist, 2015).

Desse modo, o autor da teoria psicossocial (1982), propõe que a adolescência é um período de latência social. Durante essa fase, os adolescentes têm a oportunidade de

explorar diversos papéis sociais e crenças, simultaneamente que estabelecem uma nova noção de identidade do ego. Portanto, a adolescência é uma fase crucial para a formação da identidade pessoal, marcada por um processo de experimentação e falha.

Conforme Feist (2015), mesmo em diferentes sociedades, quando ocorrem variações nas práticas de criação de filhos, sempre haverá algo em comum - elas tendem a moldar as personalidades dos indivíduos com o objetivo de que se enquadrem nos parâmetros das normas e culturas impostas.

A primeira fase do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, conforme Feist (2015), é comparável à fase oral de Freud. Portanto, Erikson julgava que o neném absorvia experiências não apenas pela boca, além disso, por todos os órgãos dos sentidos. Tendo como exemplo, os bebês "ingeriam" estímulos visuais através dos olhos. Nessa fase, a lactância, então, é caracterizada pelo estágio psicosssexual oral-sensorial, e que a crise marcada dessa fase que é pautada na confiança básica versus desconfiança fulcral e pela força essencial da esperança.

O estágio oral-sensorial é caracterizado por dois modos de incorporação - receber e aceitar o que é dado. Os bebês podem receber mesmo na ausência de outra pessoa, isto é, eles podem incorporar ar pelos pulmões e podem receber dados sensoriais sem ter que manipular os outros. O segundo modo de incorporação, no entanto, implica um contexto social. Os bebês não só recebem, mas também precisam de mais alguém para dar. Esse treinamento precoce em relações interpessoais os ajuda a aprender a se tornarem doadores. Ao conseguirem que outras pessoas deem, eles aprendem a confiar ou a desconfiar de outros indivíduos, estabelecendo, assim, uma crise psicossocial básica do lactente, a saber: a confiança básica versus desconfiança básica (Feist, 2015, p.151).

Para Feist (2015), as relações mais importantes para os bebês são com seus genitores, geralmente com a genitora. Se os bebês percebem a presença constante e cuidadosa da mãe, especialmente durante a alimentação, eles desenvolvem a confiança básica e profunda. Além disso, se podem contar com um ambiente estimulante visualmente, essa confiança é ainda mais fortalecida, trazendo uma base maior de segurança. Em resumo, se o padrão de aceitação refere-se ao estilo cultural, os bebês tendem a aprender a confiança básica.

Segundo Feist (2015), a confiança básica costuma ser sintônica, enquanto a desconfiança básica é distônica; portanto, o bebê precisa desenvolver atitudes. Uma confiança excessiva pode tornar o bebê ingênuo e vulnerável, enquanto a falta de confiança pode resultar em frustração, raiva e hostilidade, entre outros sentimentos. A

vivência dessas atitudes é inevitável, e, é, a partir dos conflitos entre confiança básica e desconfiança básica que surge o fio condutor da esperança.

A segunda fase do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, conforme Feist (2015), é a infância precoce, que surge entre 2º e 3º da idade infantil; ela é semelhante à fase anal de Freud, porém há divergências entre os dois, a respeito do amadurecimento infantil nessa fase.

O autor da teoria diz que a criança quando pequena, além de obter prazer ao fazer o domínio da região anal, também sente essa emoção ao ter o controle de outras funções de seu corpo, como, andar, brincar, agarrar, entre outros. Além disso, ela desenvolve nessa fase o entendimento acerca de seu contexto social, como maneira de autodomínio, todavia, a infância precoce também é uma momento de experienciar a vergonha e dúvidas, pois a criança compreende que diversas de suas tentativas de independência não serão bem executadas e aceitas.

A infância precoce é uma época de contradição, um momento de rebelião obstinada e meiga complacência, uma etapa de autoexpressão impulsiva e desvio compulsivo, uma fase de cooperação amorosa e resistência odiosa. Essa insistência obstinada em impulsos conflitantes desencadeia a principal crise psicossocial da infância: autonomia versus vergonha e dúvida. (Erikson, 1968. apud Fiest, 2015, p. 152).

Em conformidade com Erik Erikson (1968), a fase da infância precoce tem como principal característica a vergonha e dúvida e autonomia, quando a criança está na dinâmica de treinamento de ir ao banheiro, por exemplo, e não consegue executar o ato com êxito e aos genitores podem provocar sentimento de vergonha a respeito da situação, ou até mesmo dúvida sobre a capacidade de fazê-lo.

Para o autor, a criança que desenvolve pouca autonomia nessa fase, poderá ter dificuldades com a fase posterior, considerando que a independência se dá pela confiança básica exercida na fase da latência. A vergonha, por outro lado, é gerada quando a criança é exposta a algum momento de situação estressora, que possa ser constrangedora, gerando a emoção de perda na confiança em si mesma, ambos os sentimentos são gerados pela desconfiança desenvolvida também no período da latência.

Conforme Fiest (2015), é concluída esta fase com a força básica, denominada de vontade, pois para Erikson este sentimento, também nomeado de determinação, é resposta para as crises geradas na idade precoce, citadas acima. No entanto, a criança

cria sua vontade, quando o meio é permissivo para que ela se expresse, tanto no controle dos esfíncteres como de outra parte de seu corpo.

Quando suas experiências resultam em vergonha e dúvida excessivas, as crianças não desenvolvem de modo adequado essa segunda força básica importante. A vontade inadequada será expressa como compulsório, a patologia central da infância precoce. Pouca vontade e muita compulsividade se transportam para a idade do jogo como falta de propósito e para a idade escolar como falta de confiança. (Fiest, 2015, p. 153).

De acordo Erik Erikson O terceiro estágio, é conhecido como a "idade de jogo" e corresponde ao período em que Freud descreve a fase fálica, que vai aproximadamente dos 3 aos 5 anos. Erikson amplia essa visão, sugerindo que o complexo de Édipo, abordado por Freud, é apenas uma das várias características importantes dessa faixa etária. "Erikson (1968), argumentava que, além de se identificar com os pais, as crianças em idade pré- escolar estão aperfeiçoando a locomoção, as habilidades de linguagem, a curiosidade, a imaginação e a capacidade de estabelecer objetivos."

Um menino pode ter ansiedade quanto a perder algo, mas essa ansiedade não se refere só ao pênis, mas também a outras partes do corpo. O complexo de Édipo, então, é algo além do que Freud acreditava, uma sexualidade infantil é "uma mera promessa de coisas que estão por vir." (Erikson, Erik, 1963, p. 86).

A criança começa a se deslocar com maior agilidade e o vigor desperta nela um interesse pela genital, e como adotar um modo mais direto de se associar com o ambiente. Ainda que cheguem a ter iniciativa em ter compromisso ao longo prazo, esse deve ser reprimido ou adiado e a consequência disso é a vinda da culpa. Portanto, "O conflito entre iniciativa e culpa se torna uma crise psicossocial dominante na idade do jogo" (Feist 2015, p. 154).

O conflito iniciativa versus culpa produz a força básica do propósito. As crianças, agora, jogam com um propósito: competir em jogos para vencer ou estar no topo. Seus interesses genitais têm uma direção, com mãe ou o pai, sendo o objeto de seus desejos sexuais. Eles definem objetivos e os perseguem com um propósito. A idade de jogo também é o estágio em que as crianças estão desenvolvendo uma consciência e começando a atribuir rótulos como certo e errado a seu comportamento. Essa consciência juvenil se transforma no pilar da moralidade. (Erikson, Erik, 1968, p.119).

Conforme o conceito de Erik Erikson (1968), a fase escolar surge desde 6º ano de existência e vai até os 12º, podendo se estender até o 13º ano; essa fase se compara com a latência de Freud, é quando a criança tem seu convívio social ampliado para além de sua família, pois é introduzido em seu mundo, os colegas, educadores e demais

profissionais escolares que começam a se tornar. também um referencial para esse pequeno ser em pleno desenvolvimento.

Ao compreender esse conceito segundo Erikson (1968), a criança é invadida por uma curiosidade mais forte, seu desejo está no seu esforço básico, dedicando-se a atividades como ler e escrever, caçar e pescar, ou adquirir as competências essenciais dentro de sua cultura.

O autor, nesta fase, consentia com Freud a respeito da latência psicosssexual, pois é nela que as crianças se permitem a ter novas experiências de aprendizagem, como a tecnologia, cultura e ter novas interações sociais. É também nessa fase que elas começam a ter entendimento sobre si, formando sua autoimagem que são “origem da identidade do ego, aquele sentimento de ‘eu’ ou ‘mim’ que se desenvolve de forma mais integral durante a adolescência” (Fiest, 2015).

Segundo Erik Erikson, na fase escolar, é o momento em que as crianças começam o seu desenvolvimento sexual e o crescimento social. Com ela vem a crise dessa fase que é a diligência versus inferioridade. A diligência é a capacidade que a criança tem em se manter ocupada com algo. “As crianças em idade escolar aprendem a trabalhar e a jogar em atividades direcionadas à aquisição de habilidades de trabalho e aprendizado das regras de cooperação” (Fiest, 2015, p. 154). Já a inferioridade é um senso que a criança desenvolve quando seus trabalhos se tornam insuficientes para alcançar um objetivo; “se as crianças adquirem culpa excessiva e pouco propósito durante a idade do jogo, provavelmente se sentem inferiores e incompetentes durante a idade escola” (Fiest, 2015, p. 154).

A proporção entre diligência e inferioridade deve, é claro, favorecer a primeira, mas a inferioridade, como outras qualidades diatônicas, não deve ser evitada. Conforme Alfred Adler apontou, a inferioridade pode servir como um impulso para a pessoa ser melhor. Em contrapartida, o excesso de inferioridade pode bloquear a atividade produtiva e colocar em risco os sentimentos de competência (Fiest, 2015, p. 154).

Conforme Erik Erikson elucida que a criança inicia a desenvolver uma competência básica que é nomeada como confiança em suas próprias capacidades, ou seja, ela passa a ser mais segura quanto às suas habilidades cognitivas e físicas para a resolução de conflitos. Contudo, se houver um forte estímulo entre a diligência ou a inferioridade pode trazer prejuízos a essa criança, levando-a à regressão para o estágio anterior chamada de inércia.

De acordo com Feist (2015), a adolescência é um período crucial, pois é quando o indivíduo começa a formar uma identidade mais definida. Embora a identidade não esteja completamente solidificada nessa fase, é durante essa crise que ela atinge seu ponto máximo. É importante enfatizar que nessa fase “Aos adolescentes é permitido experimentar de várias formas e testar novos papéis e crenças, enquanto procuram estabelecer um sentimento de identidade de ego. [...] é uma fase adaptativa do desenvolvimento da personalidade, um período de tentativa e erro” (Feist, 2015, p. 155).

A puberdade é psicologicamente relevante, porque desencadeia expectativas quanto aos papéis adultos ainda mais adiante, os quais são essencialmente sociais e podem ser preenchidos por meio de uma luta para atingir a identidade do ego (Feist, 2015, p. 155).

Conforme Feist (2015), em seus escritos diz que para Erik Erikson, nesse período adolescência existe uma busca pela identidade, é o período em que eles estão em busca de descobrir quem eles são, do que eles gostam, há uma nova versão de seus papéis para auxiliá-los na descoberta da identidade sexual, ideológica e ocupacional. a identidade emerge a partir de dois fatores: a aceitação ou rejeição das identificações da infância pelos adolescentes e o contexto histórico e social, que, por um lado, promove a adaptação a certos padrões culturais e expectativas, mas, por outro, desafia essas normas, permitindo a criação de um espaço para a autodefinição e a autonomia.

Deste modo Feist (2015), a força básica desse período é a fidelidade ou fé em sua própria ideologia. Depois que os adolescentes estabelecerem suas convicções internas não precisam de orientação parental, pois criam uma confiança em seus ideais. Mas o sujeito que não consegue encontrar essa força básica pode não atingir sua identidade racional, isso se dá durante a crise da identidade conforme aponta Schultz(2015) o adolescente tender a não compreender sua individualidade e forma de ser no mundo fazendo com que se afaste do cotidiano, buscando outros meios de se estabelecer, podendo desenvolver uma identidade negativa ou nenhuma identidade, podendo não trazer satisfação em sua busca. “Adolescentes, que passam por uma crise de identidade parecem não saber a quem pertencem ou o que querem se tornar” Schultz(2015, p. 170).

John Bowlby e a teoria do apego

Conforme a teoria de John Bowlby (1907-1990), nomeada “teoria do apego”, trata-se de uma ligação estabelecida entre a criança e uma outra pessoa, principalmente com a sua progenitora, que, na maioria das vezes, exerce o papel de cuidado ou da

pessoa que toma para si esta função. Logo, esse indivíduo se torna a figura de apego dessa criança, sendo que ela irá ao encontro deste com a finalidade de relatar uma situação de desamparo. O autor, além disso, nomeou o conceito de “sistema de apego”, que consiste em distinguir as situações apontando possíveis riscos e verificando a flexibilidade da figura de apego. Sendo capaz de provocar respostas emocionais, como lamentar, mamar, pegar, sorrir e seguir. Então “[...] essa teoria está baseada no pressuposto de que o apego é biologicamente motivado pela busca de conforto e segurança” (Mendes; Rocha, 2016, p.2).

Uma diferença importante entre "apego" e "comportamento de apego" é que, enquanto a demonstração do primeiro é restrita a pouquíssimos indivíduos, a do segundo, por sua vez, pode ser a uma variedade de sujeitos em diferentes circunstâncias (Bowlby, 1988/1989, p. 40).

A fim de estabelecer um conceito mais elaborado para entender o comportamento de apego, foi realizada uma diferenciação nas formas do estabelecimento de apego. Tal critério tem base no estudo de observação situação estranha, realizado por Ainsworth. Sob condições especificadas, foi observado como o bebê/criança reage em relação ao paradeiro e aos movimentos da mãe e à presença ou ausência dela, como também, mediante a presença ou a ausência de outras pessoas (Couto, 2022 apud Bowlby 2002, p.15).

A segurança proporcionada pelo vínculo afetivo da criança com sua figura materna serve como um alicerce essencial para suas ações exploratórias. A partir dessa premissa, é possível classificar as crianças em dois grupos: as que apresentam um apego seguro e as que manifestam um apego inseguro. Os bebês com apego seguro formam uma representação interna de sua mãe como uma figura disponível, mesmo na sua ausência. Tais crianças demonstram menos angústia durante momentos de separação e se mostram mais receptivas e confortáveis ao reencontrar a mãe, evidenciando uma capacidade de explorar seu ambiente com equilíbrio, alternando entre a exploração e a busca por proximidade afetiva. (Bowlby, 2002).

Em contraste, os bebês com apego inseguro geralmente apresentam um padrão de comportamento caracterizado por choro excessivo, tanto quando a mãe está presente quanto quando ela está ausente. Esses bebês podem ser subdivididos em duas categorias: os ansiosos/esquivos e os ansiosos/ambivalentes. Os bebês ansiosos/esquivos frequentemente evitam a figura materna e reagem de forma similar tanto à presença da mãe quanto de estranhos, demonstrando uma apatia aparente durante a separação e não procurando consolo quando a mãe retorna. Por outro lado, os

bebês ansiosos/ambivalentes exibem uma exploração do ambiente mais restrita, sentem grande angústia tanto na separação quanto no reencontro e apresentam uma combinação de raiva e desejo de proximidade, o que dificulta o processo de acalmá-los ou reconfortá-los (Bowlby, 2002).

O Psicólogo Bowlby (2002), relatou sobre a relação mãe-bebê e nomeou essa primeira relação como fundamental para edificar a personalidade desse ser e, como estes vínculos serão postos ao longo da vida, portanto determinam um grande papel nas relações sociais adultas.

Segundo Feist (2015), John Bowlby acreditava que os vínculos formados na infância exerciam um impacto significativo na adultez. [...] A teoria do apego sugere que os vínculos (ou a falta deles), formados na infância, são internalizados e servem como um modelo mental para futuras relações de amizade e amor.

Neste sentido, o tipo de experiência que uma pessoa vivencia, especialmente durante a infância, tem uma grande influência sobre o fato de ela esperar, ou não, encontrar mais tarde uma base pessoal segura, e também, sobre o grau de competência que possui para iniciar e manter relações mutuamente gratificantes, quando a oportunidade se oferece. Em virtude dessas interações, seja qual for o primeiro padrão a se estabelecer (seguro, inseguro-ansioso, inseguro-ambivalente), é esse que tende a persistir (Rodrigues, Soraia; Chalhub, Anderson, 2009, p, 4).

Bowlby observou três estágios da ansiedade de separação. No estágio inicial, conhecido como protesto, os bebês choram, resistem ao conforto oferecido por outras pessoas e procuram o cuidador quando este está fora de vista. No estágio de desespero, caso a separação persista, os bebês se tornam mais retraídos, depressivos e apáticos. Finalmente, no estágio de desapego, os bebês se tornam emocionalmente distantes das outras pessoas, incluindo o próprio cuidador. Quando a mãe retorna, os bebês a ignoram (Feist, 2015, p. 105).

Bowlby (2002) propõe que a separação da figura materna pode ser interpretada como um evento traumático, conforme o conceito formulado por Freud. Segundo Freud, um evento traumático é qualquer situação ou experiência capaz de desencadear uma resposta patológica no indivíduo, causando uma reação de excitação excessiva e desregulada. Nesse contexto, a separação da mãe pode ser considerada como um evento traumático porque desafia o ego, que ainda está em desenvolvimento e é vulnerável, colocando-o diante de situações de grande tensão e fragilidade emocional.

A teoria do apego humano proporciona uma base teórica que facilita a compreensão dos vínculos afetivos que se formam ao longo da vida de um indivíduo. A interação inicial de uma criança com seus cuidadores, especialmente com a mãe, oferece um modelo que moldará os tipos de relações que ela estabelecerá na vida adulta. A forma como a pessoa lida com situações difíceis, como rejeições, separações ou perdas, reflete diretamente a maneira como sua personalidade foi formada a partir desses primeiros laços afetivos, evidenciando como seus apegos influenciam suas reações emocionais e comportamentais ao longo do tempo (Bowlby, 2002).

Para Bowlby (2002), a capacidade de firmar laço afetivo, seja ele íntimo ou com outros sujeitos, pode ser da pessoa que busca o cuidado. O autor considera esse traço como principal no que concerne à formação da personalidade e da saúde mental, essa busca do cuidado demonstra que o indivíduo pode ter um traço mais fraco e com menos experiência em relação a outro, que por sua vez é considerado sábio e forte.

Existe uma conexão complexa e muitas vezes imprevisível entre as experiências de um indivíduo com seus pais e a maneira como ele desenvolve seus vínculos afetivos ao longo da vida. Como resultado, variações no estilo de apego podem surgir, o que, em alguns casos, pode afetar negativamente suas relações, tanto no contexto conjugal quanto na convivência com seus filhos. Essas dificuldades podem ser atribuídas às diferenças nas experiências de apego e à maneira como os pais desempenham seus papéis na formação desses laços iniciais (Bowlby, 2006).

Conforme a literatura, esse indivíduo poderia desenvolver um amor dependente e possuir medo de ficar só, de perder o relacionamento e enfrentar o novo. O termo ambivalência, que oscila entre a busca e a resistência, pode traduzir uma vinculação afetiva inadequada na primeira infância na qual os indivíduos inseguramente apegados não são capazes de se distanciarem de relacionamentos mesmo sendo conflitantes e insatisfatórios e possuem em alguns casos uma crença inadequada, como se diz no senso comum, "ruim com ele, pior sem ele" (Rodrigues, Soraia; Chalhub, Anderson, 2009, p, 3).

Conforme leciona Couto (2022), a dinâmica familiar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento emocional e na formação dos estilos de apego durante a infância. A maneira como tais estilos são estabelecidos podem influenciar a manifestação de comportamentos dependentes, a depender da qualidade e da natureza das interações familiares vivenciadas pela criança.

A dinâmica parental e sua participação na dependência emocional

Desde os primórdios, a família é a representação de um grupo social que exerce uma determinada influência sobre seus membros, sendo uma instituição complexa, que adentra em um âmbito social amplo onde se há uma interação mais intensa (Biasoli-Alves, 2004 apud Prata, 2007).

Com isso, Slepj (2000), diz que o conceito de família é extremamente amplo e, muitas vezes, carece de uma definição precisa devido à constante evolução ao longo dos anos. No que tange ao conceito de família, conforme Lacan e Levis Strauss (1985), é, pois, uma estruturação psíquica em que cada membro ocupa um lugar de fala, uma função na organização familiar, possibilitando que cada um ocupe um papel social perante a relação intrafamiliar e, até mesmo, na própria sociedade. Além disso, esse conceito não é uniforme em todas as culturas, sofrendo variações significativas. Essas mudanças podem ser atribuídas a uma série de fatores, que vão desde questões econômicas, biológicas, ambientais e socioideológicas. Essa multiplicidade de fatores contribui para a variedade de definições e formas familiares observadas em diferentes contextos culturais e históricos. Assim, a compreensão da família como uma instituição está em constante desenvolvimento e atualização, que termina por refletir nas camadas sociais, econômicas e culturais ao longo do tempo.

Segundo Papalia (2021), a família é entendida como a primeira vivência base de uma pessoa em sociedade, ao entender que é no ambiente ao qual a criança está inserida, que ela aprenderá sobre seu ser no mundo e sobre as regras do convívio social, bem como, formará sua personalidade como um todo. Ao entender que a dinâmica familiar desempenha um papel crucial na formação e na influência da identidade, especialmente durante a adolescência.

É dentro de casa, na socialização familiar, que um filho adquire, aprende e absorve a disciplina, para um futuro próximo, ter saúde social [...] A educação familiar é um fator bastante importante na formação da personalidade da criança, desenvolvendo sua criatividade, ética e cidadania, refletindo diretamente no processo escolar (Tiba, 1996, p.178).

De acordo com Alcántara (2000, p. 22), “desde pequeno, internalizamos a imagem que nos é transmitida e adotamos comportamentos que acreditamos serem esperados e desejados pelas pessoas importantes em nossas vidas”.

De acordo com Vaisberg e Machado (2000), para entender a personalidade de um indivíduo, suas características estruturais e sua relação com o ambiente, é essencial examinar sua história emocional desde a infância. Esse processo é particularmente importante porque pessoas com estruturas de personalidade limítrofe tendem a reagir de forma distinta à vulnerabilidade emocional, em comparação com aquelas que possuem uma estrutura mais propensa à depressão, por exemplo.

Segundo Corroborá Pestana (1990), o ambiente familiar, incluindo a qualidade do relacionamento entre os pais, a presença paterna, a saúde mental materna e as condições socioeconômicas, influenciam diretamente no amor-próprio.

Para Dessen & Szelbracikowski (2004), a dinamicidade não construtiva é demonstrada de forma negligente ou nada disciplinadora e com bastante discrepância e, até mesmo, excessivamente beneficência. O que pode ocorrer nestes casos é a falta de reconhecimento de papéis dentro da dinâmica familiar, prejudicando o direcionamento da relação entre pais-filhos.

Tania Zagury (2011), discorre em seu livro “Encurtando a adolescência” sobre a necessidade do adolescente ser ouvido e reconhecido, mostrando aos pais que a compreensão e empatia surgem como feixe de luz no seio familiar. E, quando se há uma falha nesse processo, o filho(a) se torna pessoas mais introvertidas, retraídas e, até mesmo, deprimidas. Portanto, quando o adolescente é reconhecido e acolhido em sua família, ele compreende que está sendo validado e ouvido.

Todo adolescente busca reconhecimento. Mas este já não vem com a frequência com que vinha na infância, porque o círculo de relações do adolescente mudou, aumentou muito, e certamente as pessoas que identificam como seus ideais já não têm com ele a mesma relação que seus pais, quando era pequeno. (Alberti, 2010, p. 43).

Conforme Sônia Alberti (2010), o adolescente ainda tem a necessidade da presença dos pais em sua vida, ou seja, o sujeito continua tendo uma certa dependência de seus genitores ou responsáveis em algumas áreas ao longo da vida, desempenhando um papel de separação para esse sujeito, uma vez que ele não consegue fazer ainda suas próprias “escolhas” sozinho.

As interações iniciais de apego com os pais desempenham um papel crucial na formação das relações que o indivíduo estabelecerá ao longo de sua vida (Souza; Hintz, 2019). A maneira como essas primeiras conexões emocionais são internalizadas tem um

impacto direto na construção da personalidade e no desenvolvimento do conceito de si mesmo. Em termos mais claros, o senso de identidade, o self, é moldado pela capacidade de regular as emoções, habilidade que é adquirida nas primeiras relações de apego com os cuidadores (Souza; Hintz, 2019).

A criança tem em seus pais, os heróis que ela tanto admira e busca neles a sua segurança e proteção, dependendo, exclusivamente, dessa situação para poder se desenvolver. Mas, ao longo de seu desenvolvimento, os pais demonstram que não são tudo aquilo que o filho (a) idealizou, eles também falham. A situação se torna “suportável” até que a adolescência se faz presente na família (Tedeschi, 2011, p. 27).

De acordo Sônia Alberti (2010), quando se é criança, o pai desempenha o papel de educador, através de várias tarefas, entre elas, a comunicação verbal, ao se perceber a chegada na fase da adolescência, todavia, alguns pais fazem o caminho contrário, devido à dificuldade de interação com os filhos, julgando, rotulando e, até mesmo, desgastando sua independência. Acabam fazendo a separação de seus filhos antes que estes estejam preparados para fazê-la, podendo, gerar o sentimento de rejeição, abandono e interferindo de forma significativa em sua autoestima e comportamentos que vão afetar toda sua personalidade na sociedade.

Fica claro que há uma conexão estreita entre os cuidados recebidos na infância e a formação do self na adolescência. Crianças que são cuidadas por figuras afetivas e responsivas tendem a desenvolver modelos internos saudáveis, cultivando uma visão positiva de si mesmas. Em contrapartida, a falta desse tipo de cuidado geralmente resulta em crianças com inseguranças e uma percepção negativa de seu próprio self, o que impacta diretamente suas relações interpessoais, a qualidade de seus vínculos e sua capacidade de interpretar o apoio recebido. Crianças que enfrentam abusos ou negligência não aprendem a identificar, regular ou expressar suas emoções de maneira adequada. Como resultado, elas tendem a reprimir esses sentimentos, frequentemente respondendo com raiva ou evasão, como uma forma de se proteger da vulnerabilidade emocional (Levy & Orleans, 2012, apud Souza, 2019).

Conforme Alonso-Arbiol et al. apud Bution, 2016 afirma que os estilos de apego aprendidos na infância tendem a se repetir na idade adulta. Na dependência emocional, predominam o apego preocupado e o apego ambivalente. Em ambos os casos, há uma

visão negativa de si mesmo e uma visão positiva dos outros. Indivíduos com esses padrões de apego, frequentemente experimentam altos níveis de culpa diante da rejeição social, além de demonstrarem cuidado e envolvimento excessivos com o outro.

Assim, é possível perceber a relevância das relações parentais, especialmente o vínculo entre mãe e bebê, imprescindível na construção de um modelo de apego saudável e de uma autoimagem positiva. A forma como os cuidados são oferecidos na infância tem um impacto direto sobre os padrões de relacionamento que o indivíduo desenvolverá na vida adulta. Dessa forma, ao discutir a dependência emocional, é crucial considerar todo o processo de desenvolvimento ao qual o indivíduo está sujeito, levando em conta as diferentes fases de sua trajetória de vida (Souza, Hintz, 2019).

Principais caminhos da psicologia clínica na promoção da independência emocional de adolescentes do gênero feminino

Como apontam Ozella, Bock e Aguiar (2008), o conhecimento que temos sobre a adolescência é uma criação feita pelo homem para fazer uma referência ao fator social e psicológico que o indivíduo se encontra. Uma construção com significado na cultura e na linguagem que transpõe as interações sociais. As relações entre homens surgem com significados atribuídos a esses fatos sociais. Mediante a isso, se tentarmos trazer uma definição de adolescência, estamos outorgando seu significado nas realidades sociais em suas marcas, pois estas servirão de base para a construção do sujeito.

Para Davim e Rejane et al. (2006), a adolescência é marcada por um período de vulnerabilidade, tanto física, psicológica, como também, social, trazendo mudanças complicadas nesse período do desenvolvimento do indivíduo adolescente. As transformações na estrutura física, cerebral, emocional, assim, como também, endócrina e social, ocorrem de forma mútua, dando origem a emoções e comportamentos antes não experienciados, tanto pelo sujeito, como pelos seus familiares e amigos, tornando essa uma fase de vulnerabilidade. O adolescer traz uma exigência da família e, até mesmo, dos profissionais da saúde e da educação que acompanham esse ser, requerendo que tenham uma atenção singular, auxiliando-o a lidar com as mudanças, desafios e condições apresentadas nessa fase, que podem trazer prejuízos ao seu bem-estar.

Um aspecto importante a ser destacado é a maior incidência de dependência emocional entre as mulheres, que parecem ser mais propensas a desenvolver esse tipo

de comportamento (Bution, Wechsler, 2016). Rocha, Rodrigues e Oliveira (2018) explicam que essa vulnerabilidade está diretamente relacionada às expectativas sociais sobre o papel da mulher, que desde cedo é incumbida das responsabilidades de cuidado e educação.

Esse papel tradicionalmente atribuído às mulheres pode influenciar a maneira como elas se relacionam emocionalmente, favorecendo o desenvolvimento de dependência. “Ninguém se transforma em mulher que ama demais por acaso. Crescer como mulher nessa sociedade e em tal família pode gerar alguns padrões previsíveis” (Norwood, Robin, 2005, pg. 23).

As mulheres são cobertas de expectativas e padrões a serem seguidos desde o seu nascimento e, sabendo disso, Zanello, Fiuza e Costa (2015), afirmam que a exigência social para que cumpram este padrão preestabelecido aprisiona as mulheres ao desejo do outro, silenciando-as em uma vivência de impotência, apagadas. As aspirações e gostos pessoais da mulher, muitas vezes, ficam em segundo plano ou são esquecidas, pois elas têm obrigações e afazeres muito mais importantes aos olhos da sociedade.

Mulheres que amam demais têm pouca consideração com sua integridade pessoal, dentro de um relacionamento amoroso. Concentram sua energia na mudança do comportamento e sentimentos de outra pessoa com relação a elas, através de manipulações desesperadas, como as dispendiosas chamadas telefônicas (Norwood, Robin, 2005, pg. 25).

De acordo com Rocha, Rodrigues e Oliveira (2018), a dependência emocional, também conhecida como codependência, refere-se à dificuldade de estabelecer relações equilibradas e saudáveis, tanto com os outros quanto consigo mesmo. Nesse sentido, é essencial refletir sobre a forma como se constrói o amor-próprio e como se internaliza o afeto recebido, visto que esses fatores influenciam diretamente a capacidade de formar vínculos saudáveis.

A dependência emocional frequentemente coexiste com outras condições patológicas, criando um quadro complexo. Entre as comorbidades mais comuns estão os transtornos alimentares e de ansiedade, embora não se possa excluir a presença de transtornos depressivos e doenças psicossomáticas, que podem agravar a dependência emocional. Essa combinação de condições torna o diagnóstico mais desafiador e exige uma avaliação cuidadosa e detalhada para um entendimento mais preciso. (Bution; Wechsler, 2016). “Em suma, a dependência emocional baseia-se em fatores como, a

imaturidade emocional, a criação de expectativas do amor ideal e a frequência de comportamentos e atitudes conservadoras” (Moral et al. 2017 apud 2023, p.8).

Os autores Petruccelli et al. (2014), apud Paiva et al. (2022), em seus estudos, destacam que a dependência emocional, nas relações de namoro, pode ocasionar muitos desgastes emocionais graves, desenvolvendo no sujeito a insegurança, desvalorização de si, autoestima baixa devido a um apego inseguro, volúvel, originado na infância.

Conforme Urbiola et al. (2017), apud Paiva et al. (2022), dizem que tal crescimento dentro de uma relação amorosa como o namoro, está relacionado, sobremaneira, com a solidão, ou seja, com o pavor de se encontrar sozinho, se tornando um modo de estar sempre na precisão de agradar o parceiro. O que resulta na diminuição da autoestima e “aumentar as crenças que legitimam a violência pelo parceiro íntimo” (Paiva et al., 2022, p.4).

Contudo, Castelló (2012), diz que nas relações de namoro, a dependência emocional se diferencia, principalmente, no que diz respeito ao medo da separação, de ser abandonada, a submissão, mas também a idealização do parceiro. Para este autor, essa dependência traz um significado de modificação, tendo como princípio o amor e finalizando no sofrimento. Deste modo, o indivíduo dependente, normalmente prioriza tudo e todos acima de si mesmo, podendo ser, coisas importantes como, seu trabalho, chegando a colocar os próprios filhos abaixo deste namoro, tendo como objetivo atender suas necessidades emocionais. O ser dependente acredita que sua vida só poderá ter um significado se estiver ao lado de seu parceiro.

Segundo Dutton e Painter (1993) e Moral e Ruiz (2009), apud Paiva et al. (2022), a dependência reforça o vínculo entre a pessoa em uma posição de inferioridade e aquela em uma posição de superioridade. Dessa forma, a mulher dependente tende a negar a si mesma, rejeitar a realidade e acreditar que não existem problemas no relacionamento.

A característica essencial do transtorno da personalidade dependente é uma necessidade difusa e excessiva de ser cuidado que leva a comportamento de submissão e apego e a temores de separação. Esse padrão surge no início da vida adulta e está presente em vários contextos. Os comportamentos de dependência e submissão formam-se com o intuito de conseguir cuidado e derivam de uma autopercepção de não ser capaz de funcionar adequadamente sem a ajuda de outros. Indivíduos com o transtorno da personalidade dependente apresentam grande dificuldade em tomar decisões cotidianas (DSM-V, 2014, p. 676).

Distinguir entre apego saudável e patológico nem sempre é uma tarefa simples. No entanto, alguns sinais tendem a ser comuns entre pessoas que apresentam dependência emocional. Entre os comportamentos mais observados estão atitudes autodestrutivas, possessividade, temor excessivo de abandono, tendência à submissão, entre outros aspectos que caracterizam o perfil dos indivíduos emocionalmente dependentes (Bution, Wechsler, 2016).

No contexto da dependência emocional, Bution e Wechsler (2016), acreditam que, do ponto de vista psicológico, os tratamentos incluem terapia individual, terapia grupal, grupos de apoio e livros de autoajuda. No entanto, do ponto de vista da educação social, é crucial desenvolver competências socioemocionais, especialmente porque nessa faixa etária ocorre um maior desenvolvimento das primeiras relações e uma maior intensidade emocional nos relacionamentos de namoro. Esses relacionamentos impactam significativamente a estrutura da personalidade do jovem (Machado & Romanha, 2020).

DISCUSSÃO

Na literatura, podemos perceber que a dependência emocional, segundo Erik Erikson e John Bowlby, está relacionada a alguns pontos, como por exemplo, o cuidado com a criança evolui conforme seu desenvolvimento avança, à medida que outras figuras de apego surgem, complementando ou substituindo o cuidador primário. Isso ocorre porque, embora o indivíduo não precise mais da proteção para sua sobrevivência, ele ainda buscará sua figura de apego em momentos de vulnerabilidade, como durante uma doença ou perda de emprego, por exemplo. (Portinari, Denise Berruezo, 2013). Educar uma criança de forma a incentivar esse processo também depende do sentido de independência pessoal que os pais vivenciam em suas próprias vidas. (Fernandes, 2016).

Partindo da perspectiva da Teoria do Psicossocial, a busca do "eu" nos outros, na tentativa de construir uma identidade para o ego, o psicanalista Erik Erikson explica o conceito de "crise de identidade", que pode gerar angústias, passividade ou revolta, dificuldades nos relacionamentos inter e intrapessoais, além de conflitos de valores, podendo gerar a dependência emocional. É precisamente essa crise e consequente confusão de identidade que leva o adolescente a buscar identificações, encontrando outros "iguais" e formando seus grupos. A necessidade de compartilhar suas angústias e padronizar atitudes e ideias faz do grupo um lugar privilegiado, pois nele há uma uniformidade de comportamentos, pensamentos e hábitos (Lepre, Rita Melissa, 2005).

Olhando da perspectiva da Teoria do Apego, na vida adulta, a busca direta pela proximidade da figura de apego é substituída pela ativação de representações mentais que proporcionam uma sensação de segurança. Essas representações mentais tornam-se uma fonte simbólica de proximidade, e sua ativação é considerada uma forma simbólica de aproximação ao outro. Dessa forma, essas representações são introjetadas, permitindo a regulação do indivíduo por si próprio ou até mesmo por outro (Mikulciner & Shaver, 2007).

Deste modo, a compreensão acerca da dependência emocional, segundo Bution e Wechsler (2016), é caracterizada como um transtorno aditivo em que o equilíbrio emocional do indivíduo depende do outro. Com o tempo, na relação, a pessoa torna-se cada vez mais dependente do apoio e cuidado do parceiro, transformando a relação ou o parceiro em um vício. Rodrigues e Calhub (2009), destacam que o vício afetivo compartilha características com outras formas de dependência, mas possui particularidades que ainda demandam maior aprofundamento em estudos. Dessa forma, não existem campanhas amplamente desenvolvidas de prevenção primária ou secundária, nem tratamentos sistematizados para esse mal de amor.

Pensando mais uma vez em dependência, de acordo com o olhar da Teoria da Psicossocial, para os indivíduos que enfrentam a dependência emocional, também é importante compreender que se tratando de confiança, que também é um dos conceitos da teoria de Erik Erikson, a criança precisa ter confiança em si e no mundo, não sendo corrompida quando existe o desejo em realizar suas próprias decisões. Conforme Erik Erikson, é preciso que os pais tenham flexibilidade para conduzir a criança a um controle de seu voluntarismo exacerbado, como também demonstrando sua disponibilidade para acatar suas ordens e ter autonomia de seu livre arbítrio.

Os principais caminhos utilizados pelos terapeutas para atender os indivíduos em processo de dependência incluem, primeiramente, o reconhecimento e a aceitação da condição pelo próprio indivíduo. Esse passo é essencial para o enfrentamento, especialmente no caso da dependência emocional. Como resultado, desenvolve-se a consciência sobre os possíveis tipos de comportamentos e pensamentos característicos desta condição (Riso, 2014).

Soma-se ainda, uma das maneiras de se lidar com a dependência emocional, seja ela de cunho familiar ou amorosa, é pela psicoterapia individual e/ou familiar, atuando como forma de auxiliar o sujeito a encarar o sofrimento causados pela dependência

emocional, buscando estratégias para que obtenha sua autonomia. É um processo que traz muitas reflexões e, até mesmo, questionamentos sobre como cultivar relacionamentos saudáveis. Sendo assim, esse sujeito tem a possibilidade de criar vínculos seguros, onde ambos estão na mesma sintonia, lhe trazendo um lugar seguro e empático, para que sejam eles mesmos. Essas formas trazem benefícios, os quais contribuem para que o indivíduo possa desenvolver sua autoestima e autonomia, e que ainda inclua atividade que venha fortalecer os vínculos criados por ele. (Riso, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão teórica apresentada, conclui-se que a relação parental tem um papel crucial na formação da dependência emocional na fase da adolescência. Desde o nascimento a vinculação parental vem moldando as percepções da criança, sendo elas de segurança, autonomia e autoestima que são essenciais para a construção do *self*.

Quando o cuidado é efetivo, o apego se torna seguro, ele promove um modelo interno saudável. Em contrapartida, quando os responsáveis são controladores ou instáveis, promove-se um apego inadequado que pode gerar insegurança, baixa autoestima e um padrão de apego ansioso ou ambíguo, podendo resultar em consequências significativas, levando a perdas importantes no desenvolvimento emocional e psicológico, na fase da adolescência, sendo capaz de estender à fase adulta.

Na adolescência, nessa fase de transição quando ocorre a busca por identidade, existe uma necessidade de reconhecimento e validação pelos pais. Quando há falhas nesse reconhecimento, como rotulação, críticas excessivas, negligência, ausência emocional ou de empatia, o adolescente pode desenvolver sentimentos de rejeição, abandono e baixa confiança em si mesmo. Isso compromete sua capacidade de estabelecer vínculos saudáveis, levando a uma busca constante por aprovação externa e dificuldade em lidar com reprovações.

Além disso, modelos de apego formados na infância tendem a se repetir na vida adulta, sendo os estilos preocupados e ambivalentes frequentemente associados à dependência emocional. Indivíduos com esses padrões mentalizam uma visão negativa de si mesmos e positiva dos outros, o que os torna vulneráveis a vínculos marcados por cuidado excessivo e medo de rejeição.

Com isso, a qualidade das relações parentais, principalmente nas primeiras fases da vida, traz impactos diretos na forma como os adolescentes lidam com suas relações,

emoções, e a visão de si mesmos, trazendo influência na maneira duradoura na ideação de sua independência emocional. Nesse sentido, destaca-se a importância do manejo clínico do terapeuta para tratar questões ligadas à dependência emocional e seu enfrentamento neste período do desenvolvimento. O sofrimento e a angústia, que podem ser vivenciados pelo indivíduo nesse período, podem evoluir para outras patologias que, embora previsíveis, devem ser observadas, acolhidas e cuidadosamente acompanhadas, com o objetivo de auxiliá-lo a atravessar esse momento da melhor forma possível.

Além disso, observou-se que os estudos tanto de Erik Erikson, quanto de John Bowlby podem oferecer uma contribuição valiosa para aqueles que se incumbem de auxiliar nos cuidados e orientações a pais e cuidadores, propiciando que se estabeleça autoconfiança e retome seu desenvolvimento com bem-estar, ajudando-o a reorganizar os aspectos internos que ficaram desestruturados. Essa reorganização ocorre por meio da aplicação prática dos conceitos-chaves desses autores, dentro do setting terapêutico, sempre visando promover a saúde mental e a qualidade de vida do sujeito.

Ao término desta pesquisa, fica evidente que a dependência emocional é profundamente enraizada na qualidade das relações parentais e nos estilos de apego desenvolvidos durante a infância. Relações saudáveis, baseadas no afeto, na validação e no equilíbrio entre proteção e autonomia, são fundamentais para evitar possíveis padrões de dependência emocional na vida adulta. Por outro lado, experiências de rejeição, negligência ou superproteção podem criar vulnerabilidades emocionais que se manifestam em relações futuras.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa imensa gratidão, primeiramente a Deus, pela capacitação e direção ao longo desta jornada. Agradecemos também à universidade e a todo o corpo docente, em especial à nossa coordenadora do curso de Psicologia, professora Sônia Regina Basílio Amoroso, que nos orientou e acompanhou desde o início da graduação até o momento atual. Não podemos deixar de reconhecer o apoio fundamental de nossas famílias, que foram essenciais para que chegássemos até aqui. Nossos agradecimentos também ao nosso orientador, Cicero Isaac P. de Andrade, por sua orientação constante. Agradecemos ainda aos nossos maridos, cuja presença e suporte foram indispensáveis em cada etapa dessa caminhada. E, por fim, aos nossos

amigos e companheiros, tanto no ambiente acadêmico quanto fora dele, que tornaram essa trajetória mais leve e significativa. Sem o apoio e a presença de cada um de vocês, nosso esforço não teria o mesmo significado.

REFERÊNCIAS

Alberti, Sonia **O adolescente e o Outro. Psicanálise passo - a - passo**, 3 edição, Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

Alcántara, J. A. **Como educar a auto-estima - Métodos. Estratégias**. Lisboa: Editora Plátano, 1991.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido, sobre a fragilidade dos laços humanos**, Rio de Janeiro, Editora Zahar, 2004.

BAPTISTA, Nuno Jorge Mesquita. Teorias da personalidade. **ISMAI**. Portugal, 2008. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/43616119/teoria_da_personalidade-libre.pdf?1457688536=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTeoria_da_personalidade.pdf&Expires=1732117892&Signature=BebTGAapC7kdpi~oZpr2OtDaHoNUz8j~yCsBaLCrMctKloxaLZLNUwXqLHuP62LjYfUYJXoiNh18-1vWk5mVh0hnbXIQw6JQ5w1vTqPCilkcarfrF4PTXEOV5ZUzPFqfswm4y1QhEmKQ9gc2ZQe3wl2imrX~4HOH~6kjJztlIGW0MeQf05noxSu2eUPdXIJfMmIVqd5A8apbMLc6Pv-F2wx-1ccRMB8bTFBi8pooPWsqFCp5~iCakUuULi2Xsh8XYu~4cg1Z6LgbitUht8YyiWdFkydfJ44WTEEYRuAAqK0swf55y~aShdxzbZEBGRuDJu501xBRwOtUgoOuS5CnHlg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: 20 de novembro de 2024

Bowlby, John. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego/John Bowlby**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989. 202p.

BUTION, Denise Catricala; WECHSLER, Amanda Muglia. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 1, p. 77-102, 2016. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/23858>. Acesso em 08 de agosto 2024

Castelló, J. B. **La superación de la dependencia emocional: Como impedir que el amor se convierta en un suplicio**. (2012) (1ª ed.). Edições Corona Borealis

COUTO, RINELLY BS. **A Influência Da Relação Parental Na Dependência Emocional**. 2022 Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/60643/1/RINELLYBS_COUTO.pdf) Acesso em: 08 de junho de 2024

DAVIM, Rejane Marie Barbosa et al. Adolescente/adolescência: revisão teórica sobre uma fase crítica da vida. 2009. **Repositório Institucional UFC: Adolescente/adolescência: revisão teórica sobre uma fase crítica da vida**. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/12795> Acesso em: 25 de julho de 2024.

DESSEN, Maria Auxiliadora; SZELBRACIKOWSKI, Adriane Corrêa. Crianças com problemas de comportamento exteriorizado e a dinâmica familiar. **Interação em psicologia**, v. 8, n. 2, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Dessen/publication/269734947_Criancas_com_problemas_de_comportamento_exteriorizado_e_a_dinamica_familiar/links/5625284408ae4d9e5c4badd6/Criancas-com-problemas-de-comportamento-exteriorizado-e-a-dinamica-familiar.pdf. Acesso em: 23 de abril de 2024.

DE CASTRO MATOS, Caroline; DE OLIVEIRA, Sílvia Rodrigues; DOS SANTOS PAQUIELA, Larissa Cristina Kremer. Dependência Emocional Em Relacionamentos Amorosos E Estratégias De Enfrentamento: Abordagens Psicológicas. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p.24092-24113,2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2406>. Acesso em: 01 de outubro de 2024.

DO AMPURO, Deise Matos; ALCES, Paola Biasoli; CÁRDENAS, Carmen J. Pertencimento e identidade em adolescentes em situação de risco de Brasília. **Journal of Human Growth and Development**, v. 14, n. 1, 2004. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/39787>. Acesso em: 05 de setembro de 2024

DO ESPÍRITO SANTO, Rafaela; NONATO, Gabrielle Ribeiro Bottene; DA SILVA, Andressa Melina Becker. Dependência emocional em relacionamentos amorosos: uma proposta de intervenção com mulheres. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, v. 43, n. 1, p. 55-70, 2022. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/45146>. Acesso em: 25 de julho de 2024.

FEIST, Jess; FEIST, Gregory J.; ROBERTS, Tomi-Ann. **Teorias da personalidade**. 8ª edição, Porto Alegre: Artmed Editora, 2015.

FERNANDES, Paula de Paula. **Relação mãe-criança e indicadores de dependência e de independência no contexto da prematuridade**. 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/189054> Acesso em: 01 de outubro de 2024

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª Edição, São Paulo: Editora Atlas, 2008.

Grupo MADA Brasil – Mulheres que Amam Demais Anônimas – Site do Grupo MADA (Mulheres que Amam Demais Anônimas), ano 2003. Disponível em: <https://grupomadabrasil.com.br/>. Acesso em: 25 de julho de 2024

LACAN, Jacques. **O seminário, livro 20: mais, ainda**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 1985, v. 1973.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. 3ª edição. São Paulo: Editora Atlas, 2010.

LEPRE, Rita Melissa. Adolescência e construção da identidade. **Artigo encontrado no site <http://www.slowmind.net/adolescenza/lepre1.pdf>, no dia**, v. 8, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rita-Lepre/publication/237343201_ADOLESCENCIA_E_CONSTRUCAO_DA_IDENTIDADE/links/573c9f6c08aea45ee84197bc/ADOLESCENCIA-E-CONSTRUCAO-DA-IDENTIDADE.pdf . Acesso em: 01 de outubro de 2024.

Machado, I., & Romanha, R. Dependência emocional nas relações interpessoais em universitários. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 2020 http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006. Acesso em: 25 de julho de 2024.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / [American Psychiatric Association, 5º edição, Porto Alegre: Artmed, 2014.

MENDES, Lorena Sena Teixeira; ROCHA, Neusa Sica da. Teoria do apego: Conceitos básicos e implicações para a psicoterapia de orientação analítica. **Revista brasileira de psicoterapia**. Porto Alegre. Vol. 18, n. 3 (dez. 2016), p. 1-15, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/201047>. Acesso em: 25 de julho de 2024.

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. **Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change**. Guilford Publications, 2010.

MONTEIRO, Roberta Araujo et al. O processo adolescente e as funções parentais na realidade contemporânea. **Diaphora**, v. 1, n. 1, p. 107-113, 2012. Disponível em: <https://www.sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/view/53>. Acesso em: 30 de março de 2024

NORWOOD, R. **Mulheres que amam demais**. São Paulo: Best Seller, 1987.

OZELLA, Sergio; AGUIAR, Wanda Maria Junqueira de. Desmistificando a concepção de adolescência. **Cadernos de pesquisa**, v. 38, p. 97-125, 2008. Disponível: <https://www.academia.edu/download/33728733/amor.pdf>. Acesso em 26 de julho 2024

TEDESCHI, VANDRIANE. O Adolescente E Seus Pais. **Do Sul–Unijuí, Rio Grande**; Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/server/api/core/bitstreams/5f59ad9a-e84c-45cf-9ece-3194447d7cb0/content>. Acesso em: 13 de maio de 2024.

TOMAZ PAIVA, Tamyres; DA SILVA LIMA, Kaline; GOMES CAVALCANTI, Jaqueline. Abuso psicológico, autoestima e dependência emocional de mulheres durante a pandemia de COVID-19. **Ciencias Psicológicas**, v. 16, n. 2, 2022. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212022000201218&script=sci_arttext. Acesso em: 01 de outubro de 2024.

PAPALIA, Diane E, MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**, 14º edição, Porto Alegre: Artmed, 2022.

Pestana, C. Como se forma a autoestima. **Cadernos de educação de infância**, nº13, 7-8. 1990.

PORTINARI, Denise Berruezo. A Teoria do Apego de John Bowlby e os estudos de apego em adultos. 2013. **Tese de Doutorado. PUC-Rio**. Disponível em: https://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/1111682_2013_completo.pdf . Acesso em: 01 de outubro de 2024.

PRATTA, Elisângela Maria Machado; SANTOS, Manoel Antônio dos. Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. **Psicologia em estudo**, v. 12, p. 247-256, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/3sGdvzqtVmGB3nMgCQDVBgL>. Acesso: 15 de julho de 2024.

SOUZA, Marcella Ranheri de; HINTZ, Helena Centeno. Cuidados inconsistentes durante a infância e relações de apego na adolescência: um estudo de caso. **Pensando famílias**, v. 23, n. 2, p. 3-14, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-494X2019000200002&script=sci_arttext . Acesso em: 15 de julho de 2024.

SLEPOJ, V. As Relações de Família. Lisboa: Editorial Presença 2000.

RISO, W. **Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima**, São Paulo: Planeta, 2012.

RISO, W. **Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável**, Porto Alegre: L&PM, 2014.

ROCHA, Cristina Cavalcanti da; RODRIGUES, Rhayana Feitosa Borges; OLIVEIRA, Tábatha Bezerra. **Codependência afetiva: quando o amor se torna um vício**. Pernambuco. Disponível em: https://semanaacademica.com.br/system/files/artigos/artigo_quando_o_amor_se_torna_um_vicio.pdf. Acesso em: 23 de abril de 2024.

RODRIGUES, Soraia; CHALHUB, Anderson. **Amor com dependência: um olhar sobre a Teoria do Apego**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) –Centro Universitário Jorge Amado, Salvador, Bahia, 2009. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/33728733/amor.pdf> . Acesso em: 31 de julho de 2024.

TIBA, Içami. **Disciplina, limite na medida certa**. 1996. Disponível em https://www.academia.edu/download/56600824/Disciplina__Limite_na_medida_certa.pdf. Acesso em: 21 de abril de 2024

VAISBERG, Tânia Maria José Aiello; MACHADO, Maria Christina Lousada. Diagnóstico estrutural de personalidade em psicopatologia psicanalítica. **Psicologia USP**, v. 11, p. 29-48, 2000. Disponível em <https://www.scielo.br/j/psusp/a/9SzSC933dtznL5yP3Yk396G/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 de julho de 2024.

VALE, Paula da Conceição Quina do. A dependência emocional nas relações de namoro: uma perspectiva dos jovens. 2023. **Tese de Doutorado**. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/29584> . Acesso em: 08 junho de 2024

VON MÜHLEN, Daniela. **Família 4.0: Comunicação na era digital. Cuadernos de Educación y Desarrollo**,v.13,n.4,2021.Disponível em:<https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/586>. Acesso em: 06 de abril de 2024.

Zagury, Tania. **Encurtando a adolescência**: Orientações para pais e educadores: dúvidas que angustiam e reflexões que aliviam, 11º edição, Rio de Janeiro: Record, 2011.

ZANELLO, Valeska; FIUZA, Gabriela; COSTA, Humberto Soares. Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 27, p. 238-246, 2015. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/fractal/a/7ZzRG6HkzvbGYj35qZXNzyP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 de julho de 2024