

Dependência emocional em relacionamentos amorosos: uma proposta de intervenção com mulheres

Emotional dependence in love relationships: a proposal for intervention with women

Gabrielle Ribeiro Bottene Nonato¹, Rafaela do Espírito Santo²,
Andressa Melina Becker da Silva³

Resumo

Considerando que a dependência emocional está presente na sociedade e que isso pode causar sofrimento psíquico, esta pesquisa estudou esse fenômeno em mulheres. Objetivou-se compreender os efeitos de um grupo de apoio no modelo do MADA - Mulheres que Amam Demais Anônimas, com base na Psicologia, para mulheres dependentes emocionalmente de seus relacionamentos amorosos, proporcionando espaço de acolhimento psicológico. Realizaram-se cinco encontros, com mulheres nessa situação, na forma de grupos focais como método de pesquisa. Para análise do discurso das participantes utilizou-se o *software* IRaMuTeQ. Nos relatos das participantes, surgiram como principais temas: o medo de ficarem sozinhas, o sentimento de culpa, a perda de suas identidades, o relacionamento delas com seus pais, a influência cultural e as vantagens de um grupo de apoio. Ao final, foi possível compreender mais sobre a dependência emocional, fatores que influenciam mulheres a ficarem nos relacionamentos, mesmo que estejam infelizes, e quais sentimentos emergem dessa situação.

Palavras-chave: Relacionamentos amorosos; Grupos terapêuticos; Dependência emocional; Mulheres.

Abstract

Considering that emotional dependence is present in society and that it can cause psychological distress, this research studied this phenomenon in women. The objective was to understand the effects of a support group in the MADA model - Women Who Love Too Much Anonymous, based on Psychology, for women who are emotionally dependent on their love relationships, providing a space for psychological care. Five meetings were held, with women in this situation, in the form of focus groups as a research method. For analysis of the participants' discourse, the IRaMuTeQ software was used. In the participants' reports, the main themes emerged as: the fear of being alone,

¹ Psicóloga pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba, São Paulo, Brasil. Psicóloga na Clínica Instituto Vóreios de Psicologia, Sorocaba, São Paulo, Brasil. *E-mail:* gabrielle_bottene@outlook.com

² Psicóloga pela Universidade de Sorocaba, Sorocaba, São Paulo, Brasil. Psicóloga na Prefeitura de Salto, São Paulo, Brasil, na Unidade Básica de Saúde (UBS) Salto de São José. *E-mail:* rafaespsanto@gmail.com

³ Doutorado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campinas, São Paulo, Brasil. Pós-doutorado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil. Professora da Universidade de Sorocaba, Sorocaba, São Paulo, Brasil. *E-mail:* andressa_becker@hotmail.com

the feeling of guilt, the loss of their identities, their relationship with their parents, cultural influence and the advantages of a support group. In the end, it was possible to understand more about emotional dependence, factors that influence women to stay in relationships, even if they are unhappy, and what feelings emerge from this situation.

Keywords: Loving relationships; Therapeutic groups; Emotional dependence; Women.

Introdução

O MADA - Mulheres que Amam Demais Anônimas é uma irmandade de mulheres, baseado no livro *Mulheres que Amam Demais*, de Robin Norwood, e adaptada do programa de recuperação de 12 Passos e 12 Tradições dos Alcoólicos Anônimos (A.A.). O objetivo do MADA é a recuperação da dependência de relacionamentos destrutivos. Essas mulheres que participam buscam nessas reuniões se recuperar desses relacionamentos, e aprendem a se relacionar de uma forma mais saudável consigo mesmas e com as outras pessoas. O MADA não presta serviços profissionais, atuando de forma independente. Para participar, só é necessário comparecer a uma das reuniões no dia, local e horário informados no *site*, mas, para isso, é necessário morar na cidade, ou perto, pois os encontros acontecem de modo presencial (GRUPO MADA BRASIL, 2016).

As reuniões do MADA consistem nos depoimentos livres das participantes, ou seja, essas mulheres relatam sobre si, sobre os seus relacionamentos, e conforme narram se espelham nas experiências das outras participantes, sem o julgamento, sem conselhos, somente uma escuta leiga, para que possam se abrir e assim compartilhar as vivências com pessoas que já passaram ou passam por isso (GRUPO MADA BRASIL, 2016). Nesse momento, pode-se pensar sobre como o psicólogo poderia intervir, para que essas mulheres consigam refletir nesses padrões de comportamentos, questionando-os e levando-as a pensar em estratégias de enfrentamento e uma reconstrução. Profissionais da Psicologia possuem conhecimento aprofundado sobre emoções, comportamentos,

psicopatologias, traumas e diferentes tipos de personalidade e vínculo que as pessoas possuem, o que poderia levar a uma melhor compreensão dessas mulheres e a terem mudanças importantes em suas vidas.

O tema abordado neste artigo trata-se da dependência emocional ou afetiva. Bution e Wechsler (2016) retratam a dependência emocional como sendo a incapacidade do indivíduo de rescindir laços afetivos, a intensidade em demonstrar suas emoções amorosas e afetivas, assim como sentimento de culpa, vazio e o medo do abandono (BUTION; WECHSLER, 2016). Hidalgo (2017) acrescenta que essa dependência é uma extrema necessidade afetiva e o indivíduo busca no parceiro satisfação e segurança. Segundo ele, isso traz diversas crenças, como a de que não se pode viver sem um relacionamento, mesmo gerando tristeza e sofrimento. A pessoa que depende emocionalmente pode assumir uma posição submissa, tende a desprezar suas necessidades para satisfazer o companheiro, suportando desprezo e humilhação (HIDALGO, 2017). Um indivíduo com dependência emocional pode ser descrito por outros comportamentos, como a possessividade e ciúmes excessivos. Nos relacionamentos românticos, o que faz com que esse indivíduo dependente se torne uma pessoa tóxica é sempre querer atenção, de uma forma disfuncional (SOPHIA, 2008). Essa dependência pode fazer com que a pessoa mude seu projeto de vida e seus gostos, e também faz com que ela necessite de atenção contínua. Isso pode gerar uma situação de estresse diário, tornando-a mais vulnerável (HIDALGO, 2017).

Segundo Silva e Andrade (2017), essa dependência pode surgir da necessidade constante

de buscar alguém que preencha um espaço em sua vida emocional, projetando no relacionamento algo para preencher o vazio. Quando adulto, busca no parceiro o afeto que nunca teve. Essas mulheres repetem o exemplo de relacionamento vivenciado na infância, na qual não tiveram suas necessidades emocionais supridas, e sentem o desejo de cuidar das pessoas, transmitindo esse sentimento ao parceiro amoroso de forma acentuada. Quando se inicia um relacionamento afetivo, os sentimentos de apego se fazem presentes e há a necessidade de se sentir amado, confortado e protegido, ou seja, irá procurar em seu parceiro o afeto e o apego faltante (SILVA; ANDRADE, 2017). Silva e Andrade (2017) falam que o amor não é constituído em uma única dimensão, os indivíduos se diferem pela intensidade de seus sentimentos e pelas suas vivências. Nessa perspectiva, traz diferenças no sentimento amoroso, podendo haver um reflexo nos relacionamentos afetivos, ocasionados pela falta de amor e afeto experienciado na infância. Mas, algo importante a ser ressaltado é que nem todas as mulheres que tiveram uma experiência como essa se tornarão pessoas dependentes e outras que não vivenciaram ausência de afeto na infância não estarão também isentas de estabelecerem relações amorosas dependentes (SILVA; ANDRADE, 2017).

Bution e Wechsler (2016) acrescentam que quando o objeto de amor é perdido, o dependente não sabe lidar com a perda e tenta trazê-lo de volta à sua vida de todas as maneiras. Quando as tentativas falham, as chances de o indivíduo cometer suicídio ou parassuicídio aumentam. Isso seria uma última tentativa de impedir o abandono do companheiro, expondo sua vulnerabilidade, impulsividade e baixa tolerância à frustração, que são características dos dependentes emocionais (BUTION; WECHSLER, 2016). Com isso, pode-se compreender que relações de dependência emocional podem levar à violência doméstica, seja ela de qualquer âmbito, como física, psicológica, sexual e patrimonial, ou seja, relações que ocorrem

algum abuso, o que segundo Curia *et al.* (2020) traz danos físicos, mentais e sociais. Conforme o manual de referências técnicas para a atuação de psicólogos em Programas de Atenção à Mulher em Situação de Violência, elaborado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), cabe a esses profissionais considerarem a violência contra a mulher uma violação nos Direitos Humanos. Segundo esse manual, as práticas da Psicologia para esses casos englobam o acolhimento e o planejamento dos atendimentos, e ressaltam que esses profissionais estimulem a autonomia e o protagonismo feminino (CFP, 2013).

Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo geral compreender os efeitos de um grupo de apoio no modelo do MADA, com base na Psicologia, para mulheres dependentes emocionalmente nos relacionamentos amorosos, proporcionando um espaço de acolhimento psicológico. Mais especificamente, objetiva-se: descrever as possíveis consequências dessa configuração de relacionamento, para o bem-estar emocional do indivíduo; refletir o que poderia ser feito para ajudar essas mulheres diante dessas configurações de relacionamentos, bem como encontrar estratégias de enfrentamento; e proporcionar um espaço para que as mulheres emocionalmente dependentes possam refletir sobre seus padrões de comportamento, questioná-los e buscarem em coconstrução psicoterapêutica uma resignificação. Têm-se as seguintes hipóteses: H1: as mulheres terão a possibilidade de levar suas narrativas para o contexto terapêutico, e assim refletirem sobre seus padrões comportamentais e as possibilidades de mudança; H2: o grupo irá proporcionar uma escuta qualificada para essas mulheres, incentivando uma melhor comunicação e compreensão mais clara dessas dependências; H3: ocorrerá a construção e reconstrução da autoestima, identidade própria e a desvinculação gradual da dependência emocional de seus parceiros; e H4: pode ocorrer a construção de metas e perspectivas de vida, voltando o olhar dessas mulheres para o futuro.

Métodos

Esta pesquisa é descritiva, com uma metodologia mista, ou seja, a análise de dados na forma quantitativa e qualitativa. A pesquisa se dá via análise de discurso de um grupo focal, guiado por estagiárias de Psicologia (atualmente psicólogas), em supervisão clínica. Segundo Nobrega, Andrade e Melo (2016), os grupos focais provocam a conversação entre os participantes de uma pesquisa, tonando-se um espaço para que haja o surgimento de saberes com regionalidades diferentes. Assim, durante a discussão de um assunto, os participantes comunicam e assumem posicionamentos, mostrando a construção de conhecimento no grupo (NOBREGA; ANDRADE; MELO, 2016).

Participantes

Ao todo houve 14 inscrições, via método Bola de Neve, contudo, três inscritas não puderam participar, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão; sendo assim, foram incluídas mulheres, com idade igual ou superior a 18 anos, que se reconhecem sendo dependentes emocionalmente em algum relacionamento. Foram excluídas mulheres que não concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou que não assinaram a autorização para uso de imagem e som.

No final, o grupo foi composto inicialmente por 11 mulheres, com idades entre 20 e 57 anos ($M = 36,72$; $DP = 10,26213$). Elas residem nos seguintes estados do Brasil: São Paulo ($n = 5$), Rio de Janeiro ($n = 2$), e Paraná, Pará, Mato Grosso e Maranhão ($n = 1$ cada). Dessas mulheres, 18,18% responderam estar em seus relacionamentos há menos de um ano; 18,18% entre um e três anos; 18,18% entre três e seis anos; 9,09% entre seis e 10 anos e 36,36% há mais de 10 anos. Ao todo 72,72% das inscritas responderam que se sentem dependentes emocionalmente de seus relacionamentos amorosos, e 27,27% alegaram que sentem parcialmente essa dependência. Entretanto, com algumas

desistências, ao final dos encontros finalizou-se com quatro participantes. Em se tratando de uma pesquisa e com a participação livre, trabalhou-se com os resultados que se tinha dos encontros do grupo focal, independentemente da quantidade de participantes por encontro.

Instrumentos

Os dados coletados para a participação na pesquisa foram: nome, idade, gênero, cidade/estado, tempo de permanência no relacionamento, se enxerga dependente de seu atual relacionamento e descrição sobre o que é dependência emocional para você. Para esta pesquisa foi utilizado um roteiro semiestruturado, para a coleta de dados. Essa entrevista foi dividida em cinco eixos norteadores, sendo um eixo por encontro do grupo focal:

1. No eixo 1, intitulado percepções sobre o seu relacionamento, havia cinco perguntas: relate como é seu relacionamento com o parceiro; você atualmente deseja sair desse relacionamento? Para você o que é um relacionamento? Como você se enxerga dentro do relacionamento, quais são seus medos e inseguranças com o parceiro? Você sente que tem comportamentos exagerados com o parceiro? E quais são as consequências desse comportamento no seu relacionamento?
2. O eixo 2, percepções sobre relacionamentos saudáveis, trouxe as seguintes perguntas: o que você acredita ser um relacionamento saudável? Para você qual a melhor forma de se relacionar com outra pessoa? Você já vivenciou ou vivencia um relacionamento que não considera saudável? Por que você pensa assim? Quais sentimentos ou sensações isso traz?
3. No eixo 3, percepções sobre si no relacionamento, foram feitas as seguintes perguntas: quando você está distante do seu parceiro (físico e emocionalmente) o

que você sente? Quais são as situações e emoções que você seria capaz de suportar para se manter em um relacionamento? Existe algum comportamento que você consideraria inaceitável se seu parceiro fizesse? Quando você pensa no fim do seu relacionamento, quais são os sentimentos e emoções que você apresenta? Em seu relacionamento você consegue momentos para cuidar de você?

4. O eixo 4, percepções sobre a dependência emocional, continha as perguntas: para você o que é dependência emocional? Em seu relacionamento você se sente nessa condição? Quais sentimentos isso traz? Você consegue identificar algum tipo de ideia ou pensamento sobre o amor que favoreça que a mulher ame de forma excessiva? Qual sua concepção sobre amar demais?
5. Finalizando, o eixo 5, últimas reflexões e *feedback*, sendo as perguntas: você faz algum tipo de terapia? Se sim, o que levou a procurar o tratamento? Se não, o porquê não aderiu ao tratamento psicoterápico? Qual seria o primeiro passo caso você queira sair dessa condição? Você já havia buscado algum lugar para obter ajuda com seu relacionamento? Se sim, encontrou essa ajuda? Como foi para você participar desses encontros? Você sente que de algum modo isso te ajudou?

Procedimentos

A pesquisa foi iniciada após aprovação do Comitê de Ética da instituição acolhedora da pesquisa. O número do parecer desse processo é 4.902.819, levando em consideração as normas aplicáveis às Ciências Humanas e Sociais, previstas na Resolução CNS nº 510 de 2016 (BRASIL, 2016). Os dados foram mantidos protegidos segundo a Lei Geral de Proteção de Dados, sendo que só os pesquisadores tinham acesso via computador

com senha. Depois de baixar as respostas do formulário para o computador, o mesmo foi excluído do Google Forms.

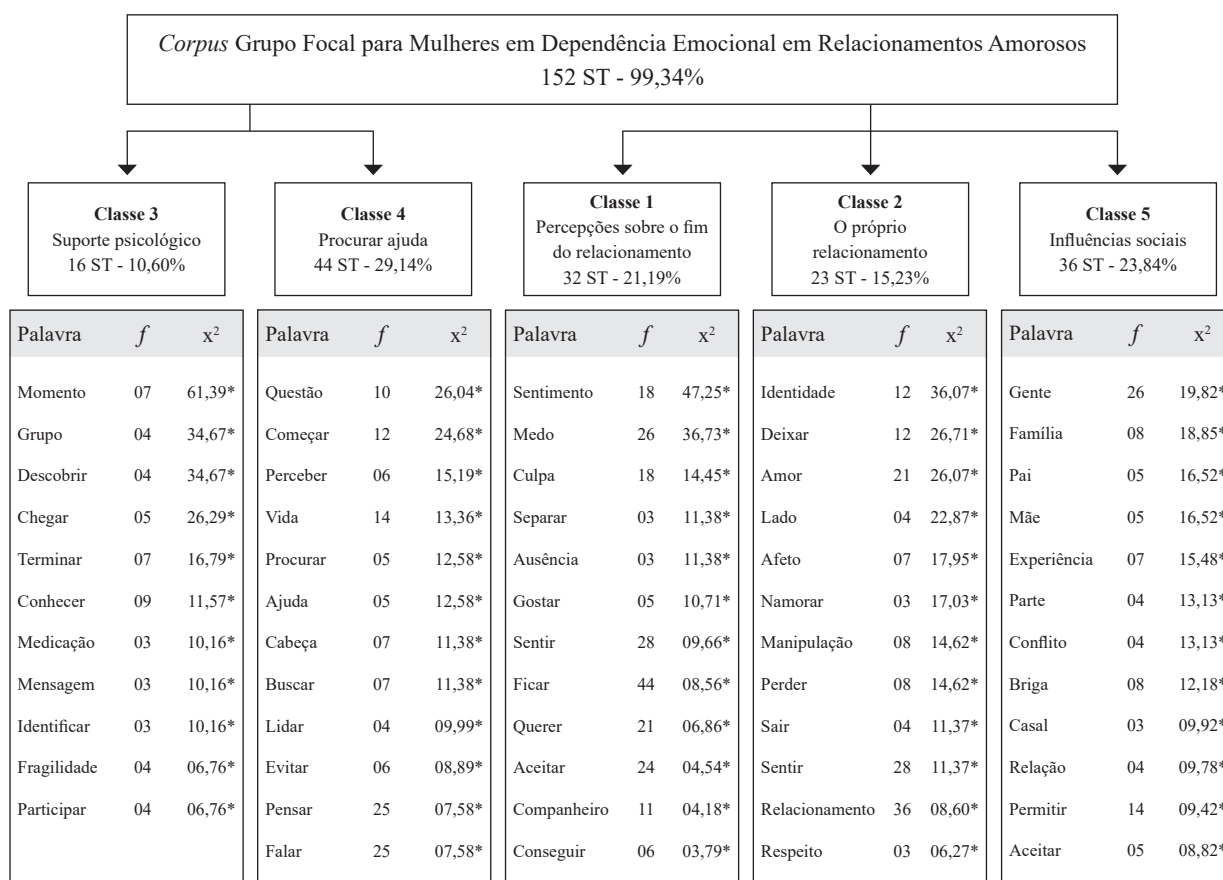
Foi realizado um contato prévio com as participantes por meio de um formulário de inscrição *on-line* que foi divulgado na internet pelo método Bola de Neve, que segundo Vinuto (2014), é uma forma de amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência. Ou seja, a partir desse tipo específico de amostragem não é possível determinar a probabilidade de seleção de cada participante na pesquisa, mas torna-se útil para estudar determinados grupos difíceis de serem acessados (VINUTO, 2014). Nesse formulário, com os dados descritivos (citados em Instrumentos) e disponibilidade de horários e dias para os encontros do grupo focal, as participantes também precisavam responder se concordavam com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como a autorização para a gravação de imagem e som. Foram realizados cinco encontros, com duração de 40 minutos cada, pela plataforma Microsoft Teams.

Análise de dados

Essa análise contou com processos quantitativos do *software* IRaMuTeQ, o qual possibilita diversos tipos de análises. Foram utilizadas no presente estudo as estatísticas textuais clássicas; pesquisa de especificidades de grupos; classificação hierárquica descendente; análises de similitude e nuvem de palavras (CAMARGO; JUSTO, 2013).

Resultados

A descrição dos encontros, via *corpus* textual, foi analisada pelo *software* IRaMuTeQ. A Classificação Hierárquica Descendente (CHD) analisou 151 de 152 segmentos de texto (ST), retendo 99,34% do total. Essa análise gerou cinco classes. Com isso o *corpus* se dividiu em dois *subcorpus*, sendo o primeiro composto pelas classes 3 e 4, e o segundo pelas classes 1, 2 e 5. Os resultados são apresentados na Figura 1:

Figura 1 - Resultados da Classificação Hierárquica Descendente (CHD), *software* IRaMuTeQ.

Notas: * $p \leq 0,01$; ST = segmentos de texto; f = frequência; x^2 = Teste Qui-Quadrado.

Fonte: as autoras.

Na classe 3, “suporte psicológico”, as palavras com maior destaque foram: “momento”, “grupo”, “descobrir”, “chegar”, “terminar”, “conhecer”, “medicação”, “mensagem” e “identificar”, entre outras. O *software* destacou a primeira sessão como principal nessa classe, além de dar ênfase a mulheres com idades de 31 a 40 anos e que tenham de 3 a 6 anos de relacionamento. O que sugere a importância de um auxílio psicológico para as mulheres que estão em uma condição de dependência emocional. O que se pode observar em suas falas:

Os grupos estão sendo um momento muito bom para relaxar e desabafar. Vai ser ruim não ter esse momento, é algo prazeroso para mim. (Ind. 1, idade: 18 a 30 anos, São Paulo, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Eu participei da pesquisa e achei extremamente interessante e necessária para mim naquele

exato momento. Eu fiquei extremamente feliz em receber a resposta de vocês, então eu estou aqui porque eu preciso mesmo. (Ind. 2, idade: 51 a 60 anos, Paraná, mais de 10 anos de relacionamento).

Então eu faço isso. Está chegando um momento que eu estou me destruindo fisicamente devido a tanta medicação, mesmo sabendo da dependência das medicações, a cada dia eu me apego mais a elas. (Ind. 2, idade: 51 a 60 anos, Paraná, mais de 10 anos de relacionamento).

Deveriam ter mais grupos para ajudar mais pessoas. (Ind. 4, idade: 21 a 40 anos, Rio de Janeiro, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Na classe 4, “procurar ajuda”, as principais palavras foram: “questão”, “começar”, “perceber”, “vida”, “procurar”, “ajuda”, “buscar”, “lidar”, “evitar” e “pensar”, entre outras. Essas palavras apareceram com maior frequência na quinta sessão,

segundo o IRaMuTeQ. O que mostra o reconhecimento, por parte das mulheres, que elas precisam de apoio para saírem dessa situação. Cita-se como exemplo algumas falas:

Mas nunca passou pela minha cabeça buscar ajuda específica, para trabalhar as questões do meu relacionamento. Quando eu soube do projeto que vocês fizeram, que vocês estão fazendo, eu achei bem legal, e está sendo prazeroso para mim. (Ind. 2, idade: 51 a 60 anos, Paraná, mais de 10 anos de relacionamento).

Eu estou aqui para ouvir, falar, compartilhar e conto muito com a ajuda de vocês, pois ao falar com as pessoas tenho medo do julgamento. Eu sempre tive muito medo de ficar sozinha. Essas questões do ficar só sempre me fizeram fazer algumas escolhas ruins para mim. (Ind. 4, idade: 21 a 40 anos, Rio de Janeiro, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Eu nunca havia buscado ajuda para lidar com coisas no meu relacionamento, mas já levei para a terapia algumas questões. (Ind. 1, idade: 18 a 30 anos, São Paulo, de 3 a 6 anos de relacionamento).

A classe 1, denominada de “percepções sobre o fim do relacionamento”, teve como principais elementos: “sentimento”, “medo”, “culpa”, “separar”, “ausência”, “gostar”, “sentir”, “ficar”, “querer” e “aceitar”, entre outros. Nessa classe, o *software* evidenciou mulheres com mais de 10 anos de relacionamento. Esses aspectos retratam os sentimentos e angústias das mulheres com relação ao término da relação amorosa. O que pode ser percebido em seus relatos:

É um sentimento de incapacidade e medo. (Ind. 3, idade: 41 a 50 anos, São Paulo, mais de 10 anos de relacionamento).

Queria decidir um divórcio, mas aparece sentimento de culpa, amor e medo. (Ind. 3, idade: 41 a 50 anos, São Paulo, mais de 10 anos de relacionamento).

Então eu fui adiando isso e esse adiar já se passaram 25 anos. Agora eu já fico perdida ao querer sair realmente. O nosso relacionamento é muito possessivo, pois mesmo que eu

independa financeiramente, ainda é muito possessivo. Fico com um sentimento de medo e falta de afeto. (Ind. 2, idade: 51 a 60 anos, Paraná, mais de 10 anos de relacionamento).

Tenho crise de ansiedade se ele some. Já aceitei traições para manter ele perto. Me mutilo por sentimento de culpa e medo de ficar sozinha. (Ind. 5, idade: 18 a 30 anos, São Paulo, menos de um ano de relacionamento).

A classe 2, chamada de “o próprio relacionamento”, traz como principais aspectos: “identidade”, “deixar”, “amor”, “lado”, “afeto”, “namorar”, “manipulação”, “perder”, “sair” e “sentir”, entre outros. O IRaMuTeQ apontou como principais características mulheres com idades de 51 a 60 anos. Esses fatores mostram como o relacionamento afeta a vida dessas mulheres, o que pode ser notado em suas falas:

Parece que eu sou uma pessoa estranha e a única verdade é a dele, ele usa de manipulações, e ultimamente não tenho me reconhecido, deixei minha identidade de lado e tenho medo de ficar sozinha, pois eu necessito de afeto. (Ind. 4, idade: 21 a 40 anos, Rio de Janeiro, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Eu me deixo de lado para agradar ele, eu quero fazer o que ele quer fazer, espero dele para satisfazer o outro. (Ind. 1, idade: 18 a 30 anos, São Paulo, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Eu nunca havia vivido isso, essa dependência, essa aceitação dessa tortura e agressão psicológica, essas manipulações... Só que eu estou deixando de viver, e o outro não imagina, nega e acaba jogando para mim. (Ind. 2, idade: 51 a 60 anos, Paraná, mais de 10 anos de relacionamento).

A classe 5, “influências sociais”, destacou os elementos: “gente”, “família”, “pai”, “mãe”, “experiência”, “parte”, “conflito”, “briga”, “casal” e “relação”, entre outros. As características ressaltadas pelo *software* foram mulheres que têm de 3 a 6 anos de relacionamento, com idades entre 18 e 30 anos. Esses fatores retratam como o relacionamento pode ser influenciado por aspectos sociais. Isso pode ser observado em seus relatos:

Enfim, foram agressões físicas e psicológicas. (Ind. 3, idade: 41 a 50 anos, São Paulo, mais de 10 anos de relacionamento).

Prisioneira do sentimento medo de ficar sozinha. (Ind. 1, idade: 18 a 30 anos, São Paulo, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Eu sei que o melhor para mim é me separar, mas tenho o sentimento de que posso sofrer e me arrepender depois por medo de ficar sozinha e pelo amor que posso sentir. (Ind. 4, idade: 21 a 40 anos, Rio de Janeiro, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Saber que o melhor é se separar, mas ser incapaz, não saber mais qual a sua identidade é ter medo de ficar sozinha. (Ind. 1, idade: 18 a 30 anos, São Paulo, de 3 a 6 anos de relacionamento).

Discussão

Segundo Narváez *et al.* (2019), relacionamentos interpessoais fazem parte da vida das pessoas, e dentre essas relações está o relacionamento romântico. Esses relacionamentos vão além do contato físico, por isso é importante entender a qualidade dessas relações, que estão ligadas a idealizações, podendo sofrer com fatores de ciúmes, violência, controle e dependência (NAVÁREZ *et al.*, 2019). Assim, o objetivo do presente estudo era compreender os efeitos de um grupo de apoio no modelo do MADA, com base na Psicologia, para mulheres dependentes emocionalmente nos relacionamentos amorosos, proporcionando um espaço de acolhimento psicológico. Também objetivou-se descrever as possíveis consequências dessa configuração de relacionamento, para o bem-estar emocional do indivíduo; refletir o que poderia ser feito para ajudar essas mulheres diante dessas configurações de relacionamentos, bem como encontrar estratégias de enfrentamento; e proporcionar um espaço para que as mulheres emocionalmente dependentes possam refletir sobre seus padrões de comportamento, questioná-los e buscarem em construção psicoterapêutica uma ressignificação.

Com base nos resultados obtidos e nas falas das participantes, percebe-se que uma das causas

para a permanência em relacionamentos abusivos seria a dependência emocional. Nos resultados aparece também o sentimento de desamparo frente a necessidade de enfrentar a vida sozinha após vários anos compartilhando a vida com uma outra pessoa. O controle que as mulheres dependentes têm é, na verdade, uma proteção de sua fantasia contra entrar em contato com o desamparo. Isso vai acontecer pois o parceiro deixa de ser algo apenas exterior e passa a viver dentro da mulher dependente como um objeto fantasiado que estabelece o desejo e instala a sensação de amparo. Ou seja, o parceiro amoroso passa a ser reconhecido como uma imagem de si mesma, acentuando assim o amor narcísico, que muitas vezes é frustrante, promovendo a repulsa de si mesma e, por fim, uma imagem de submissão e dependência que resulta da angústia da mulher dependente (TEODORO; CHAVES; SANTOS, 2021). Sendo assim, a pessoa pode ter sentimentos negativos quando o parceiro não corresponde às expectativas nele depositadas, uma vez que deixa de efetuar sua função de proteção contra o sentimento de desamparo (LEVY; GOMES, 2011). A mulher vítima de violência demonstra baixa autoestima, fragilidade e costuma buscar pelo isolamento social, por sentir vergonha. Também pode ter pensamentos negativos sobre si e possui dificuldade com seus sentimentos (SILVA; ASSUMPCÃO, 2018).

Pode-se apontar também uma pressão familiar e das instituições patriarcais que se manifestam para manter essas configurações dos casamentos especialmente por conta dos filhos, já que cuidar deles, teoricamente, seria um papel das mulheres (PORTO; BUCHER-MALUSCHKE, 2014). Seguindo essa percepção a respeito do papel da mulher dentro dos relacionamentos amorosos, nos resultados apareceram questões relacionadas a fatores que retratam como o relacionamento pode ser influenciado por aspectos sociais, frisando a questão cultural que envolve a percepção de sofrer por amor. Segundo Lima (2016), mesmo que haja dor e insatisfação, a experiência de amar demais é algo comum para uma grande maioria das mulheres, e acaba trazendo a crença de que é

dessa maneira que deveria acontecer. Essa forma de se relacionar acaba sendo uma herança do amor romântico, colocando o sofrimento como sendo algo inerente do amor, na nossa cultura. Como também a atribuição desse conceito do amor e todos os assuntos relacionados a isso, o amar demais seria algo tipicamente da mulher, sendo assim, um dos motivos para sejam identificados esses casos estaria na própria concepção que a sociedade faz do amor, como, também, do papel da mulher (LIMA, 2016).

Pode-se observar que os relacionamentos amorosos são considerados de grande importância na sociedade. E isso pode causar uma cobrança para que os indivíduos encontrem um parceiro, que possam dividir a sua vida. São vistas na mídia representações de relacionamentos duradouros e felizes, dando a sensação de que seria algo simples de ser vivido. Quando uma pessoa não atinge essa satisfação, ela sente que há algo de errado com ela. As mulheres relataram que sentem medo do julgamento, ao pensar em falar com alguém sobre o que está passando com o namorado ou marido. Isso mostra uma cobrança social para relacionamentos estáveis. A procura de relacionamentos amorosos ao longo da vida de um indivíduo pode ser comparada à busca pela felicidade, trazendo para muitas pessoas a compreensão de que esse seria o único fator que traria a totalidade do indivíduo (CERQUEIRA; ROCHA, 2018). Segundo Barreto (2018), o fortalecimento de uma rede de apoio sólida é um facilitador para que as mulheres saiam dessa situação. Esse apoio não é apenas institucional, mas um apoio familiar também. Muitas dessas mulheres possuem famílias que não concordam com a decisão da desistência desses relacionamentos, expressando que a violência que está acontecendo seja algo “normal” de um relacionamento e que seria algo que poderia acontecer com todo mundo (BARRETO, 2018). Vale destacar que grupos terapêuticos, como o grupo focal, intervenção realizada no presente estudo, pode ser um espaço de compartilhamento sem julgamento, em que as mulheres puderam refletir sobre seus padrões comportamentais e possibilidades de mudanças, bem

como compreender de forma mais clara as dependências, conforme relatos explicitados nos resultados, confirmando, portanto, as hipóteses 1 e 2.

Algo necessário de ser pontuado seria a perda da identidade que as mulheres relatam ter. Nos resultados apresentados, pode-se notar que muitas das participantes perderam sua autonomia, autoestima e individualidade por conta dessa dependência. Mostra-se presente nas respostas das participantes a expressão de não se reconhecerem mais, pois, segundo elas, ao longo do tempo renunciaram a tudo aquilo que tinham interesse, em função de priorizar a escolha do parceiro, como uma forma de agradar o outro. Em alguns momentos elas trazem que perderam sua identidade, se ausentaram delas, entre outras frases. Martinez e Gomes-Acosta (2012) trazem que se tratando de um relacionamento amoroso, o indivíduo passa a absorver o outro, negando sua alteridade, tornado assim, uma extensão do outro. A partir disso, o relacionamento passa a ser desgastante, há a perda da individualidade e a renúncia da autonomia e liberdade (MARTINEZ; GOMEZ-ACOSTA, 2012). De acordo com Bution e Wechsler (2016), o dependente emocional pode se tornar submisso ao parceiro, ignorando suas próprias necessidades para satisfazer o companheiro, podendo aguentar ser humilhado e desprezado. A pessoa com dependência emocional possui características próprias relacionadas a essa patologia, sendo: baixa autoestima, falta de autonomia, alta insegurança, ciúme excessivo e vulnerabilidade ao sofrimento (BUTION; WECHSLER, 2016).

Outro aspecto importante de ser observado nos resultados obtidos é a influência das relações que as mulheres têm com os pais durante a infância, em seus relacionamentos atuais. Segundo os relatos das participantes, descritos nos resultados, elas percebem o quanto a relação com sua família interfere no que elas estão vivendo dentro do relacionamento atual. Uma delas citou o sentimento de abandono dos pais, outras expressaram o medo de ficarem sozinhas e a ansiedade que isso causa. Segundo Narváez *et al.* (2019), é importante entender qual a relevância e qualidade do papel dos pais na vida afetiva dos indivíduos durante a infância.

Também destacam que essa é a base para a intimidade com outras pessoas, ou seja, as relações atuais podem ser afetadas diretamente pela experiência de afeto durante a infância (NARVÁEZ *et al.*, 2019). Bowlby (2006) traz que o vínculo busca a segurança pessoal, e se inicia na infância. Acrescenta que interferências na relação com os pais podem ocasionar conflitos nos relacionamentos amorosos. Também traz que, com a falta do papel dos pais o sistema de apego passa para o parceiro romântico, buscando o que faltou durante a infância (BOWLBY, 2006).

A pessoa que é afetada na infância pela falta de cuidados, pelo receio da rejeição, pelo medo de não ser amada, pelo sentimento de culpa ocasionado pelos pais como forma de controle, pode desenvolver ansiedade, pelo medo de perder a figura de amor, com a necessidade de se sentir amado e protegido (BOWLBY, 2006). É por conta disso que, após o início dessas relações, se torna tão difícil sair desses relacionamentos. Quanto maiores as dificuldades para abandonar essas relações, mais influências dos conflitos da infância elas contêm (LIMA, 2016). Desse modo, um apego inseguro na infância pode justificar o fato de que as mulheres tenham receio de sair de seus relacionamentos (MOMEÑE *et al.*, 2021). Para Valle e Moral (2018) o apego adulto se refere à proteção no início do desenvolvimento psíquico da pessoa, de modo que se refere ao vínculo afetivo em que o indivíduo percebe o outro como a base de segurança. Portanto, as expectativas de apego afetam cada um em seu grau de conforto antes de relacionamentos íntimos em suas habilidades de confiança, em seu nível de dependência e medo de abandono (VALLE; MORAL, 2018). Considerando o caráter teórico profundo, as possibilidades de traumas psicológicos envolvidos, e de diferentes formas de personalidade e de vinculação interpessoal, acredita-se que o trabalho desenvolvido por profissionais da Psicologia seja necessário para uma mudança de comportamento mais duradoura. Além disso, considera-se a importância do acolhimento psicológico que é desempenhado por tais profissionais, com escuta qualificada e ausência de julgamentos.

As participantes ressaltaram a importância de um grupo, em que possam desabafar e trocar experiências sobre a dependência emocional. Os grupos fornecem uma reestruturação psíquica, uma vez que trabalham uma interação social acolhedora e sem julgamentos, com reconhecimento e legitimação do sofrimento (SILVA; TORMAN, 2018). O processo de recuperação, então, poderia implicar em um grupo terapêutico. Desse modo, ao fazer parte de um grupo em que haja mulheres em situações parecidas, a mulher poderá ter a identificação com essas participantes e conseqüentemente se abrir para uma maior comunicação com si mesma. Segundo Nobrega, Andrade e Melo (2016), os grupos focais fornecem comunicação social, o que faz emergir representações sociais sobre um assunto. Esses grupos também favorecem *insights*. Os grupos de apoio funcionam como uma rede de apoio para os participantes e proporcionam troca de vivências com pessoas em sofrimento parecido (HAYASHI; MORIYAMA, 2019). Elas também destacaram a relevância de reconhecer que precisam de ajuda. E frisaram que dentro do grupo podem desabafar, sem o julgamento que geralmente encontram com outras pessoas que não passam pela mesma situação. Ao final, apontam que esses encontros foram prazerosos e que puderam desabafar. Também cabe citar que, em sua maioria, as mulheres revelaram nunca terem buscado ajuda psicológica para lidarem com seus relacionamentos. De acordo com Barreto (2018), isso se dá porque os sinais de que precisam de ajuda são sutis, uma vez que a mulher pode naturalizar alguns comportamentos, inclusive de violência.

Por fim, entende-se que a hipótese 3 - “Ocorrerá a construção e reconstrução da autoestima, identidade própria e a desvinculação gradual da dependência emocional de seus parceiros” não foi atingida. Entende-se que muitas mulheres apresentavam um histórico traumático, seja pela forma como foram tratadas na infância, ou em outras relações interpessoais, pela qual precisariam de maior tempo para se ter as mudanças profundas necessárias para reconstrução da autoestima, identidade própria e a desvinculação gradual da

dependência emocional de seus parceiros. A maioria das participantes ficou na etapa de reconhecimento da dependência, percepção dos aspectos negativos de tais ações, acolhimento psicológico consigo e reflexões sobre possibilidades de mudanças. Já a hipótese 4 - “Pode ocorrer a construção de metas e perspectivas de vida, voltando o olhar dessas mulheres para o futuro”, considera-se que foi atingida parcialmente, pois muitas relataram querer a desvinculação do relacionamento atual, porém, ainda com certa dificuldade. Assim, entende-se que o trabalho interventivo com essas mulheres precisa ser contínuo e gradual, livre de julgamentos e capaz de proporcionar a ressignificação de possíveis situações traumáticas.

Considerações finais

Este artigo teve como objetivo geral compreender os efeitos de um grupo de apoio no modelo do MADA, com base na Psicologia, para mulheres dependentes emocionalmente nos relacionamentos amorosos, proporcionando um espaço de acolhimento psicológico. Mais especificamente objetivou-se: descrever as possíveis consequências dessa configuração de relacionamento, para o bem-estar emocional do indivíduo; refletir o que poderia ser feito para ajudar essas mulheres diante dessas configurações de relacionamentos, bem como encontrar estratégias de enfrentamento; e proporcionar um espaço para que as mulheres emocionalmente dependentes possam refletir sobre seus padrões de comportamento, questioná-los e buscarem em construção psicoterapêutica uma ressignificação.

As pesquisadoras proporcionaram um espaço de fala sem julgamento, acolhendo as principais demandas, buscando momentos de reflexões e compreendendo os benefícios de um grupo de apoio para essas mulheres, o que é prezado pela Psicologia. Foi possível entender como se dá essa dependência, quais critérios poderiam influenciar para a permanência dessas mulheres em relacionamentos abusivos e quais os sentimentos que essa relação causa nelas. Ao participarem do grupo, as

mulheres relataram uma sensação de alívio por poderem falar sem julgamentos, contaram sobre seus sentimentos e explicaram como está o relacionamento atual, trocando experiências e se identificando umas com as outras, mostrando a importância de um espaço de fala.

Em suas falas as mulheres trouxeram características da dependência emocional, como o sentimento de culpa, o medo de ficar só, a ansiedade por estar longe do parceiro, vergonha por estar nessa situação, e perda de sua própria identidade, entre outras. Da mesma forma, expressaram consequências dessa dependência, como agressões físicas e psicológicas e automutilação. Com isso, o psicólogo pode trabalhar para minimizar essas angústias, fornecer um acolhimento psicológico e fortalecimento dessas mulheres, para que, assim, não se sintam desamparadas ao pensar no término dessa relação. Para isso, ele pode oferecer espaços de fala sem julgamento, um espaço em que mulheres troquem essas experiências, a fim de que elas consigam se expressar sem vergonha e realmente consigam entender e dizer o que estão sentindo.

Esta pesquisa teve como limitações a quantidade limitada de encontros, podendo haver mais sessões para que fossem explorados mais aspectos com as mulheres. O tempo de duração de cada encontro também foi limitado em 40 minutos, mas as pesquisadoras perceberam que esse tempo poderia ser estendido, para proporcionar maior espaço de fala e, conseqüentemente, um maior tempo de reflexões. Pode-se observar que o fato de os encontros ocorrerem na modalidade *on-line* também foi uma limitação, uma vez que em certos momentos houve problemas na conexão, e ocorreu de uma participante não poder falar pelo microfone, nesse caso ela participou escrevendo o que gostaria de dizer. Por outro lado, proporcionou uma abrangência nacional para a pesquisa, possibilitando uma comunicação social entre diferentes públicos. Permitiu um espaço para que as mulheres partilhassem suas histórias sem julgamentos, e a identificação de experiências semelhantes, fazendo com que ocorresse a empatia e o acolhimento das participantes umas com as outras.

Conclui-se que investigar esse tipo de relação é de grande importância a fim de contribuir para a independência emocional dessas mulheres. Porém, sabe-se que isso não ocorre apenas com mulheres, então futuras pesquisas poderão buscar compreender como se dá essa dependência em homens e o que eles sentem com relação a isso, através de grupos focais, para que assim possa-se fazer um comparativo. Em um relacionamento saudável, é preciso ter equilíbrio entre o apego e a dependência. Espera-se que possam surgir mais estudos acerca do tema dependência emocional, para ser ter uma maior compressão a respeito das configurações dos relacionamentos dependentes emocionais, e possíveis tratamentos.

Referências

- BARRETO, R. S. Relacionamentos abusivos: uma discussão dos entraves ao ponto final. *Revista Gênero*, Niterói, v. 18, n. 2, p. 142-154, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22409/rg.v18i2.1148>
- BOWLBY, J. *Formação e rompimento dos laços afetivos*. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. O Plenário do Conselho Nacional de Saúde em sua Quinquagésima Nona Reunião Extraordinária, realizada nos dias 06 e 07 de abril de 2016, no uso de suas competências regimentais e atribuições conferidas pela Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, pela Lei nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990, pelo Decreto nº 5.839, de 11 de julho de 2006 [...]. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 44-46, 24 maio 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3IjW4oy>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 6, n. 1, p. 77-101, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n1p77>
- CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. IRaMuTeQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-16>
- CERQUEIRA, I. C.; ROCHA, F. N. Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia. *Revista Mosaico*, Vassouras, v. 9, n. 2, p. 10-17, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21727/rm.v9i2.1449>
- CFP - CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) em Programas de Atenção à Mulher em situação de violência*. Brasília: CFP, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/3o46yzj>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- CURIA, B. G.; GONÇALVES, V. D.; ZAMORA, J. C.; RUOSO, A.; LIGÓRIO, I. S.; HABIGZANG, L. Produções científicas brasileiras em psicologia sobre violência contra mulher por parceiro íntimo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 40, p. 1-19, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003189184>
- GRUPO MADA DO BRASIL. *O que é o Grupo MADA*. [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3Awuv9G>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- HAYASHI, E. A. P.; MORIYAMA, J. S. Grupo de Apoio Psicológico a Mulheres em Situação de Infertilidade. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 39, p. 1-13, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003179820>
- HIDALGO, E. G. C. Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, Chiclayo, v. 8, n. 2, p. 36-62, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/3OTIB9m>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- LEVY, L.; GOMES, I. C. Relações amorosas: rupturas e relações. *Tempo Psicanalítico*, Rio de Janeiro, v. 43, n. 1, p. 45-57, 2011. Disponível em: <https://bit.ly/3nKVWoF>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- LIMA, A. T. B. *Mulheres que amam demais: uma discussão teórica sobre o amor patológico em seus aspectos histórico-culturais e psicodinâmicos*. 2016. 78 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Centro de Ensino Unificado de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3bWYHAL>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- MARTINEZ, S. A. I.; GOMEZ-ACOSTA, A. Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia: Avances de La disciplina*, Bogotá, v. 7, n. 1, p. 81-91, 2012. DOI: <https://doi.org/10.21500/19002386.1196>

- MOMENE, J.; ESTÉVEZ, A.; PÉREZ-GARCÍA, A. M.; JIMÉNEZ, J.; CHÁVEZ-VERA, M. D.; OLAVE, L.; IRUARRIZAGA, I. El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología*, Murcia, v. 37, n. 1, p. 121-132, 2021. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.404671>
- NARVÁEZ, B. L. R.; CASTIBLANCO, J. U.; VALENCIA, M. M.; RIVERO, F. A. Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, Bogotá, v. 15, n. 2, p. 285-299, 2019. DOI: <https://doi.org/10.15332/22563067.5065>
- NOBREGA, D. O.; ANDRADE, E. R. G.; MELO, E. S. N. Pesquisa com grupo focal: contribuições ao estudo das representações sociais. *Psicologia e Sociedade*, Belo Horizonte, v. 28, n. 3, p. 433-441, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-03102016v28n3p433>
- PORTO, M.; BUCHER-MALUSCHKE, J. S. N. F. A permanência de mulheres em situações de violência: Considerações de psicólogas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 30, n. 3, p. 267-276, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300004>
- SILVA, D. R. Q.; TORMAN, R. “Em briga de marido e mulher”, metemos a colher: grupos terapêuticos com mulheres em situação de vulnerabilidade e violência de gênero. *Gênero & Direito*, João Pessoa, v. 7, n. 3, p. 22-42, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2179-7137.2018v7n3.43002>
- SILVA, P. C. M.; ASSUMPCÃO, A. A. Relação entre violência psicológica e depressão em mulheres: revisão narrativa. *Revista Pretextos*, Belo Horizonte, v. 3, n. 6, p. 102-115, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/3NRCGAz>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- SILVA, P. P.; ANDRADE, L. F. A mulher e a dependência afetiva: laços de amor que causam dor. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, Sete Lagoas, v. 6, n. 1, p. 1-22, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/3yqmsZg>. Acesso em: 07 jul. 2022.
- SOPHIA, E. C. *Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade*. 2008. 130 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, 2008. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.5.2008.tde-11022009-162136>
- TEODORO, E. F.; CHAVES, W. C.; SANTOS, G. A. C. Nas trilhas da dependência amorosa: entre desejo e necessidade. *Revista Subjetividades*, Fortaleza, v. 21, n. 1, p. 1-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v21i1.e9842>
- VALLE, L.; MORAL, M. V. Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes española. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, Madrid, v. 9, n. 1, p. 27-41, 2018. DOI: <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, Campinas, v. 22, n. 44, p. 201-218, 2014. DOI: <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>

Recebido em: 12 jun. 2021

Aceito em: 29 mar. 2022

