

Dependência afetiva em relacionamentos amorosos e suas implicações psicológicas e comportamentais

Emotional dependency in romantic relationships and its psychological and behavioral implications.

Amabily Dos Anjos Moraes¹

Felipe de Souza Soares Germano²

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17716647>

Resumo: O presente Artigo tem como tema - Dependência afetiva em relacionamentos amorosos e suas implicações psicológicas e comportamentais - buscando compreender suas causas e consequências no âmbito psicológico e social. A dependência afetiva caracteriza-se por uma dificuldade em manter vínculos amorosos de forma equilibrada, marcada pela necessidade excessiva do outro, medo da perda e comportamentos de submissão. No campo das relações amorosas, observa-se a repetição de padrões tóxicos, com relações marcadas por controle, ciúmes, medo de abandono e dificuldade em estabelecer limites saudáveis. Como consequência, o indivíduo pode sofrer prejuízos em sua autonomia, em seu desenvolvimento pessoal e em sua qualidade de vida, perpetuando um ciclo de relacionamentos disfuncionais. A análise do tema também foi feita sob o prisma dos esquemas de reforçamento, que dizem respeito aos padrões e condições sob as quais os reforços são aplicados, influenciando diretamente a frequência, intensidade e persistência dos comportamentos. A intervenção psicológica, por meio de psicoterapia, mostra-se relevante para a construção da autoestima, do autoconhecimento e do fortalecimento da autonomia emocional. Compreender suas causas possibilita a construção de práticas preventivas e terapêuticas que promovam relações mais saudáveis e equilibradas.

Palavras-chave: Dependência afetiva Relacionamentos amorosos; Autonomia emocional; Esquemas de Reforçamento; Consequências emocionais.

Abstract The topic of this article is “*Affective Dependence in Romantic Relationships and its Psychological and Behavioral Implications*”, aiming to understand its causes and consequences in psychological and social contexts. Affective dependence is characterized by difficulty in maintaining balanced emotional bonds, marked by excessive need for the partner, fear of loss, and submissive behaviors. In romantic relationships, toxic patterns are often repeated, involving control, jealousy, fear of abandonment, and difficulty in establishing healthy boundaries. As a result, individuals may experience losses in autonomy, personal development, and quality of life, perpetuating a cycle of dysfunctional relationships. The analysis also considers reinforcement schemes, which refer to the patterns and conditions under which reinforcements are applied, directly influencing the frequency, intensity, and persistence of behaviors. Psychological intervention, through psychotherapy, is essential for building self-esteem, self-awareness, and emotional autonomy. Understanding the causes of affective dependence enables the development of preventive and therapeutic practices that foster healthier and more balanced relationships.

Keywords: Emotional dependency; Romantic relationships; Emotional autonomy; Reinforcement Schedules; Emotional consequences.

¹ Psicóloga. Iesgo. ORCID ID 0009-0001-0386-0554. E-mail: amabilyama123@gmail.com

² Doutor em Ciências do Comportamento. Iesgo. ORCID ID 0000-0003-4237-6842. E-mail: felipe.germano@iesgo.edu.br

Introdução

A dependência afetiva em relacionamentos amorosos configura-se como um fenômeno complexo e multifacetado, com raízes na história de vida, nas experiências de apego e nos contextos sociais e culturais. Trata-se de uma condição psicológica caracterizada pela necessidade excessiva de afeto, atenção e validação do parceiro(a), a ponto de comprometer a autonomia, a autoestima e a saúde mental do indivíduo. Embora o amor saudável envolva vínculo, cuidado e interdependência, a dependência afetiva extrapola esses limites, instaurando padrões de submissão, medo de abandono e dificuldade de ruptura de relações prejudiciais. (Sirvent, et al 2008).

Diversos estudos apontam que a dependência afetiva afeta majoritariamente mulheres, em função de fatores históricos, culturais e sociais que reforçam a desigualdade de gênero e naturalizam a submissão feminina no âmbito privado. Dentre eles destaca-se o *Emotional Dependence and Narcissism in Couple Relationships: Echo and Narcissus Syndrome* (2024) - estudo que compara indivíduos com dependência afetiva, investiga diferenças de gênero e consequências como abuso psicológico. Bem como, o *Dependency and insecurity in romantic relationships: Development and validation of two companion scales* — Attridge, Berscheid & Sprecher (1998) – estudo que aborda insegurança, dependência emocional e como isso se relaciona com compromisso, amor, proximidade, autoestima.

Não obstante ao relatado, homens também podem vivenciar esse fenômeno, ainda que muitas vezes de maneira silenciosa ou mascarada por construções sociais de masculinidade. As consequências são amplas e podem incluir ansiedade, depressão, isolamento, dificuldade de tomada de decisões e, em casos mais graves, a permanência em relacionamentos abusivos e violentos. Pelo que foi demonstrando nos estudos citados alhures como também no *Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships* – que examina como apego inseguro (ansioso ou evitativo) está associado a regulação emocional, depressão, ansiedade em situações de estresse em relacionamentos íntimos.

A dependência afetiva em relacionamentos amorosos tem sido compreendida não apenas a partir de fatores psíquicos e socioculturais, mas também pela lente da análise do comportamento, sobretudo quando se observa a manutenção dos vínculos disfuncionais por meio de reforçamento. Skinner (1953) demonstrou que comportamentos mantidos por consequências reforçadoras tendem a se repetir, ainda que produzam sofrimento colateral. No caso da dependência afetiva, o afeto recebido—mesmo que raro, precário ou ambivalente atua

como reforçador suficiente para manter o vínculo, dificultando o rompimento mesmo quando o relacionamento é prejudicial.

Essa dinâmica pode ser explicada pelos esquemas de reforçamento intermitente, nos quais a recompensa (atenção, carinho, resposta, promessa de mudança) não ocorre de forma contínua, mas ocasional e imprevisivelmente. Catania (1999) e Moreira & Medeiros (2019) explicam que comportamentos submetidos a esse padrão apresentam alta resistência à extinção, pois a incerteza quanto ao próximo reforço mantém o sujeito engajado. Assim, relacionamentos marcados por alternância entre afeto e rejeição tornam-se terreno fértil para a consolidação da dependência emocional, uma vez que a expectativa do próximo momento de recompensa perpetua o investimento afetivo.

Dependência Afetiva: Conceitos e Características

A dependência afetiva é definida como uma necessidade exacerbada de cuidados, atenção e validação emocional, frequentemente direcionada ao parceiro amoroso, caracterizando-se por vínculos assimétricos e dificuldade de autonomia (Sirvent et al, 2008).

De acordo com Silva e Andrade (2017), a dependência afetiva é uma condição que pode ser caracterizada a partir das formas de expressão dentro do relacionamento. Sendo assim, o indivíduo tem comportamentos de estrita submissão, medo de rejeição e busca incessante de validação externa, no caso, validação expressa de aceitação por parte do outro com quem se relaciona, comprometendo a autonomia emocional da pessoa que se encontra na condição de dependente afetivo.

Diante dos conceitos acima citados, extraímos que a dependência afetiva pode ser compreendida como uma condição psicológica caracterizada por uma necessidade exacerbada de cuidados, atenção e validação emocional por parte do outro, geralmente direcionada ao parceiro amoroso. Esse padrão envolve submissão emocional, medo intenso de abandono, idealização do outro e dificuldade em manter a autonomia afetiva, o que leva o indivíduo a buscar constantemente segurança e aprovação externa para regular sua autoestima e senso de identidade.

Pelo exposto então, entende-se que a dependência afetiva se trata de uma forma de vínculo disfuncional, na qual o relacionamento é vivenciado como uma fonte de sobrevivência emocional, e não como um espaço de reciprocidade e crescimento mútuo. Assim, o dependente afetivo tende a se envolver em relações assimétricas, marcadas por controle, ciúme, culpa e

sofrimento, podendo desenvolver sintomas ansiosos ou depressivos quando há ameaça de rejeição ou separação.

A dependência afetiva configura-se como uma problemática psicossocial que ultrapassa o âmbito das relações interpessoais, pois envolve fatores emocionais, culturais e sociais que influenciam a forma como o indivíduo estabelece vínculos. Caracteriza-se pela necessidade excessiva de aprovação, validação e presença do outro, muitas vezes em detrimento da própria autonomia e autoestima. Esse padrão de apego pode gerar relações marcadas por submissão, medo de abandono e dificuldade de manter limites saudáveis, comprometendo a qualidade de vida e o bem-estar psicológico. Do ponto de vista social, a dependência afetiva pode reforçar ciclos de relacionamentos abusivos, perpetuar desigualdades de gênero e acentuar vulnerabilidades emocionais, tornando-se, portanto, um desafio relevante para a compreensão e intervenção em saúde mental e nas práticas de convivência comunitária. De acordo com Garcia (2013), a formação de vínculos é parte constitutiva da experiência humana, mas pode assumir contornos patológicos quando o indivíduo deposita de maneira excessiva sua segurança emocional em uma única figura de apego.

Nessa perspectiva, a dependência afetiva não é apenas uma questão de preferência afetiva, mas de estruturação subjetiva. Como destacam Rodrigues e Chalhub (2010), indivíduos que vivenciam ausência de amor e de apego seguro durante a infância tendem a manifestar, na vida adulta, padrões de dependência, medo de abandono e submissão em seus relacionamentos. A dependência afetiva constitui-se como uma problemática psicossocial por não se restringir a aspectos intrapsíquicos, mas também por refletir influências culturais, históricas e relacionais. Trata-se de um fenômeno que envolve a dinâmica familiar e as expectativas sociais em torno do amor e dos relacionamentos.

Como observa Bauman (2004), na modernidade líquida as relações tornaram-se mais frágeis e voláteis, o que paradoxalmente aumenta a insegurança e a busca por vínculos de apego excessivo, levando muitos sujeitos a desenvolverem formas de dependência emocional. As causas da dependência afetiva são múltiplas e interdependentes, podendo ser observadas tanto na trajetória de desenvolvimento individual quanto no ambiente sociocultural. Entre os fatores de ordem psicológica, destacam-se a baixa autoestima, a insegurança pessoal, as experiências precoces de rejeição e a dificuldade de reconhecimento de si como sujeito autônomo. Essas condições favorecem a criação de vínculos baseados na necessidade de validação constante, nos quais o indivíduo busca no outro a confirmação de seu valor e identidade.

No campo social, a dependência afetiva pode ser alimentada por discursos culturais que reforçam o ideal de amor romântico como única via de realização pessoal. Esse modelo, amplamente difundido pela literatura, pela mídia e pelas tradições familiares, tende a valorizar o sacrifício pessoal em nome do vínculo amoroso, contribuindo para que sujeitos internalizem a ideia de que sua felicidade depende exclusivamente da presença do parceiro(a). Além disso, contextos familiares marcados por negligência afetiva, instabilidade ou relações abusivas podem gerar padrões disfuncionais de apego, que posteriormente se refletem nas relações amorosas adultas.

Também é importante considerar os determinantes sociais contemporâneos, como o aumento da solidão, a pressão por aceitação em redes sociais e a idealização de relacionamentos perfeitos. Esses elementos, somados às fragilidades emocionais individuais, ampliam as chances de desenvolvimento de vínculos dependentes, nos quais a autonomia e a individualidade são comprometidas.

As causas da dependência afetiva podem ser compreendidas a partir de uma intersecção entre fatores psicológicos e sociais. No campo psicológico, destaca-se a teoria do apego desenvolvida por Bowlby (1989), segundo a qual experiências precoces de cuidado e vínculo com os cuidadores primários influenciam de maneira decisiva a forma como o indivíduo irá estabelecer relações afetivas na vida adulta. Ambientes marcados por negligência, rejeição ou instabilidade emocional favorecem o desenvolvimento de padrões de apego ansioso, frequentemente associados à dependência emocional nos relacionamentos amorosos.

Além disso, fatores como baixa autoestima, insegurança e carências emocionais persistentes constituem elementos centrais. Freud em sua obra, *Psicologia das Massas e Análise do Eu* (1921), já destacava que o amor pode se tornar um terreno de transferência, no qual o sujeito projeta no outro a necessidade de suprir lacunas internas. Assim, quando o indivíduo não encontra recursos internos suficientes para sustentar sua própria identidade, tende a buscar no parceiro(a) a validação constante de seu valor.

Do ponto de vista social, as construções culturais em torno do amor romântico desempenham papel fundamental. Como aponta Beauvoir (1949), a sociedade frequentemente reforça a ideia de que a realização plena, sobretudo da mulher, estaria condicionada à presença de um parceiro amoroso. Esse ideal perpetua padrões de submissão e dependência, legitimando a ideia de que o amor exige sacrifício e renúncia pessoal. Na contemporaneidade, tais valores

são intensificados pelas redes sociais, que contribuem para a idealização de relacionamentos perfeitos e para a pressão por aceitação social, como observam Turkle (2011) e Sibilia (2008).

As consequências da dependência afetiva manifestam-se em múltiplas dimensões. No âmbito individual, podem incluir ansiedade, depressão, sentimentos de vazio e dificuldade em lidar com a solidão. Para Bauman (2004), essa dificuldade de estar só reflete uma fragilidade emocional típica da modernidade, na qual os indivíduos, em busca de segurança, acabam por se apegar de forma excessiva a vínculos instáveis.

No nível relacional, a dependência afetiva pode gerar dinâmicas de controle, ciúme excessivo e relações abusivas. De acordo com Lipp (2003), a dependência emocional compromete a capacidade de discernimento do sujeito, levando-o a tolerar situações de sofrimento em nome da preservação do vínculo. Esse padrão compromete a reciprocidade e o equilíbrio, que são elementos essenciais para a construção de relações saudáveis.

Já no campo social, a dependência afetiva reforça modelos relacionais baseados em desigualdades e estereótipos de gênero. Beauvoir (1949) já alertava para a perpetuação da submissão feminina no contexto do amor, o que se estende, de modo mais amplo, à forma como a sociedade normatiza os papéis nos relacionamentos. Além disso, a dificuldade de autonomia afetiva pode repercutir em outras esferas da vida, como o desempenho profissional, a participação comunitária e a construção de redes sociais de apoio.

A dependência afetiva acarreta consequências individuais, relacionais e sociais. No plano individual, predominam quadros de ansiedade, depressão, vazio emocional, despersonalização e dificuldades de tomada de decisão (Jiménez & Ruiz, 2009). No plano relacional, destacam-se conflitos conjugais, traições, negligência na educação dos filhos e rupturas dolorosas (Nogueira, 2010).

Em sua dimensão social, a dependência afetiva está diretamente relacionada à violência doméstica. Fonseca e Lucas (2006) definem a violência doméstica como qualquer ato de agressão física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral praticado por parceiros íntimos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2013), 35% das mulheres já sofreram violência conjugal, e na América Latina essa taxa pode chegar a 50%. No Brasil, dados de Bueno et al. (2019) revelam que 27,5% das mulheres sofreram algum tipo de violência em apenas 12 meses.

Essas estatísticas revelam a gravidade do problema e sua conexão com a dependência afetiva, que mantém muitas vítimas presas ao ciclo da violência. Silva e Silva (2019) observam

que, mesmo após episódios de agressão, mulheres dependentes tendem a acreditar nas promessas de mudança do parceiro, perpetuando a relação abusiva.

A dependência afetiva não é apenas uma questão individual, mas também um problema de saúde pública. Fonseca, Ribeiro e Leal (2012) demonstram que a violência doméstica impacta a produtividade no trabalho, aumenta os índices de absenteísmo e sobrecarrega os serviços de saúde. Além disso, os custos sociais e emocionais são incalculáveis, atingindo filhos, famílias e comunidades.

Vieira, et al (2011) destacam que fatores como baixa escolaridade, uso de drogas e histórico de violência familiar aumentam significativamente a vulnerabilidade à violência conjugal. Nesse sentido, políticas públicas devem atuar não apenas na proteção da vítima, mas também na reeducação do agressor (Pessoa & Wanderley, 2020). A dependência afetiva conjugal, quando analisada sob a perspectiva da saúde pública, revela-se um fenômeno que ultrapassa o âmbito privado, pois influencia diretamente a qualidade de vida e o equilíbrio emocional de homens e mulheres. Nas mulheres, a dependência tende a estar associada a contextos de submissão, tolerância a relacionamentos abusivos e dificuldade de rompimento de vínculos prejudiciais, fatores que aumentam a vulnerabilidade à violência doméstica e ao adoecimento psíquico, como depressão e ansiedade. Esse cenário gera demandas frequentes ao sistema de saúde e aos serviços de proteção social, configurando um problema coletivo que requer políticas de prevenção e intervenção.

Gênero e desigualdade na dependência afetiva

A dependência afetiva manifesta-se de forma distinta entre homens e mulheres, influenciada por construções sociais de gênero que delimitam papéis e expectativas nas relações. Conforme Beauvoir (1949), a mulher historicamente foi socializada para ocupar o lugar do “outro”, cuja identidade se define em relação ao homem, o que a conduz, muitas vezes, à busca de validação afetiva externa.

Essa construção cultural é reforçada por estruturas simbólicas que perpetuam a dominação masculina e a desigualdade nas relações interpessoais (BOURDIEU, 1998). Assim, muitas mulheres são educadas para priorizar o cuidado, a dedicação e a manutenção dos vínculos, o que favorece comportamentos de submissão e tolerância a relações abusivas. Essa desigualdade faz com que a dependência afetiva feminina seja frequentemente marcada pelo medo do abandono e pela crença de que sua realização pessoal depende da aceitação e presença do parceiro (CYRULNIK, 2004).

A dependência afetiva manifesta-se em ambos os sexos, mas é mais recorrente entre mulheres, conforme apontam Lemos, et al. 2019. Isso se explica em parte pelas desigualdades de gênero enraizadas socialmente. Lucena et al. 2016, ressaltam que a construção social da mulher como submissa, cuidadora e responsável pelo bem-estar familiar reforça a tendência à dependência.

Os vínculos afetivos desiguais, caracterizados por uma busca contínua de aprovação e validação, tendem a produzir intenso sofrimento emocional, ansiedade, depressão e até isolamento social. Tais dinâmicas evidenciam a importância de intervenções terapêuticas e educativas voltadas à promoção da autonomia e do bem-estar psicológico, permitindo ao indivíduo desenvolver maior consciência de si, reconhecer padrões disfuncionais e construir relacionamentos mais equilibrados (Jiménez & Ruiz, 2009).

Medrado, B. (1998) discute como o modelo de masculinidade tradicional, construído no patriarcado, exige que o homem seja forte, viril e emocionalmente contido, e como isso impede a expressão de sentimentos, fragilidade ou dependência, sendo estas características consideradas como vulnerabilidades ou feminilidades. Nesse prisma, a construção da masculinidade tradicional tende a desencorajar a expressão emocional e a vulnerabilidade, o que pode levar muitos homens a ocultar sua própria dependência afetiva. Em alguns casos, isso se traduz em atitudes de controle, ciúme excessivo ou dominação como forma de manter o vínculo, reproduzindo padrões de poder e desigualdade. Dessa forma, a dependência afetiva não pode ser analisada isoladamente do contexto social e de gênero em que se insere, uma vez que as diferenças nas expectativas culturais reforçam desigualdades e impactam diretamente na forma como homens e mulheres vivenciam e expressam suas necessidades emocionais.

Narvaz e Koller (2006) observam que muitas mulheres internalizam papéis de sujeição, acreditando que suportar situações adversas faz parte de sua função conjugal. Tal cenário contribui para a permanência em relações abusivas, frequentemente justificadas pela esperança de mudança do parceiro.

Entre os homens, a dependência afetiva manifesta-se de modo diferente, geralmente mascarada por padrões de controle, ciúme ou agressividade, influenciados pelas normas sociais de masculinidade. Essa dificuldade em expressar fragilidade emocional pode contribuir para comportamentos abusivos e, ao mesmo tempo, para o sofrimento silencioso, já que muitos evitam procurar apoio psicológico. Assim, a dependência afetiva no universo masculino também impacta a saúde pública, pois pode estar ligada a quadros de violência conjugal, abuso

de substâncias e dificuldades em aderir a cuidados preventivos de saúde mental. (Medrado, 1998)

Do ponto de vista social, os impactos da dependência afetiva conjugal refletem-se na reprodução de desigualdades de gênero e na perpetuação de relações desiguais, prejudicando não apenas o casal, mas também o ambiente familiar e comunitário. Crianças expostas a esse contexto tendem a absorver modelos de apego inseguros, perpetuando o ciclo intergeracional de relações disfuncionais. Assim, compreender a dependência afetiva conjugal como um fenômeno que envolve tanto homens quanto mulheres é essencial para o desenvolvimento de estratégias públicas de promoção de saúde mental, fortalecimento da autonomia e prevenção da violência nas relações íntimas (Silva et al, 2020).

Características do indivíduo dependente afetivo

A literatura descreve um conjunto de traços recorrentes entre pessoas dependentes afetivamente. Segundo Silva e Andrade (2017), destacam-se a necessidade de aprovação constante, submissão e auto sacrifício, medo intenso de abandono, idealização do parceiro, sintomas de abstinência quando afastados da figura amada, como taquicardia, ansiedade e insônia, baixa autoestima e falta de autoconhecimento.

Bution e Wechsler (2016) identificaram quatro dimensões centrais da dependência: a motivacional (busca de aprovação), a afetiva (ansiedade), a comportamental (submissão) e a cognitiva (autoimagem negativa). Essas dimensões reforçam a compreensão de que a dependência afetiva é um padrão complexo, e multidimensional.

Além disso, compreender a dependência afetiva como um fenômeno multidimensional permite reconhecer que ela não se restringe a manifestações visíveis, como a submissão ou a necessidade de aprovação, mas envolve aspectos internos profundos, relacionados à forma como o indivíduo percebe a si mesmo e aos outros. As quatro dimensões destacadas por Bution e Wechsler (2016) evidenciam a interação entre emoções, pensamentos e comportamentos, mostrando que a dependência não é apenas uma fraqueza pessoal, mas um padrão relacional enraizado em vulnerabilidades emocionais e cognitivas. Essa visão amplia as possibilidades de intervenção, permitindo abordagens terapêuticas mais integradas e eficazes.

Um dos aspectos mais estudados em relação à dependência afetiva é a baixa autoestima. Para Mota (2018), a autoestima fragilizada leva o indivíduo a buscar validação externa, criando uma relação de submissão e tolerância a comportamentos abusivos. A autoestima fragilizada caracteriza-se pela dificuldade do indivíduo em reconhecer suas próprias

capacidades e valores, tornando-se excessivamente dependente da aprovação externa e vulnerável a críticas. Nessa condição, há um enfraquecimento da autoconfiança, que pode resultar em insegurança, medo de rejeição e dificuldade em impor limites nas relações interpessoais. De acordo com Hutz e Zanon (2011), a autoestima está diretamente relacionada à percepção que a pessoa tem de si mesma e ao julgamento de seu próprio valor, sendo que níveis baixos ou instáveis dessa percepção podem comprometer o bem-estar psicológico e social.

Em contrapartida, quando há autoestima satisfatória, o sujeito desenvolve maior autonomia, capacidade de lidar com frustrações e de manter relacionamentos equilibrados. A dependência afetiva configura-se como um fenômeno complexo e multidimensional, abrangendo aspectos psicológicos, sociais, culturais e históricos que influenciam a forma como os indivíduos constroem e mantêm seus vínculos amorosos. Mais do que uma questão pessoal, trata-se de uma condição relacional profundamente influenciada pelas dinâmicas de poder e pelas expectativas sociais acerca do amor, do cuidado e do papel de cada gênero. O estudo da dependência afetiva, portanto, possui grande relevância clínica e social, uma vez que o fenômeno compromete a autonomia emocional, a autoestima e a saúde psicológica do indivíduo, podendo gerar sérias consequências para sua vida afetiva e social (Sirvent & Moral, 2008).

O autoconhecimento também aparece como fator protetivo. De acordo com Rogers (1961), a pessoa consciente de suas emoções e necessidades é capaz de estabelecer vínculos mais saudáveis. Nesse sentido, a psicoterapia desempenha papel fundamental ao possibilitar a construção de uma autoimagem positiva e a ressignificação de experiências passadas, pois, a psicoterapia não se limita apenas ao tratamento de sintomas psicológicos, mas também constitui um espaço de desenvolvimento pessoal, pois “favorece o autoconhecimento, a autonomia e a capacidade de lidar com os desafios cotidianos” (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2019, p. 45).

Do ponto de vista acadêmico, autores brasileiros destacam sua relevância. Segundo Silva e Bianchi (2017), o autoconhecimento é um recurso psicológico essencial para o fortalecimento da identidade e da autoestima, uma vez que permite ao sujeito reconhecer suas potencialidades e fragilidades, promovendo maior autonomia e equilíbrio emocional.

A dependência afetiva pode ser entendida como um padrão de relacionamento caracterizado pela necessidade excessiva de aprovação, atenção e afeto do outro, acompanhada

de dificuldade em manter a autonomia emocional. Esse fenômeno está associado a sentimento de insegurança, medo de rejeição, submissão e baixa autoestima, gerando relações interpessoais marcadas por desequilíbrio e sofrimento. De acordo com Bution e Wechsler (2016), a dependência afetiva é um construto multidimensional que envolve aspectos motivacionais, afetivos, comportamentais e cognitivos, refletindo a complexidade das interações humanas e suas implicações psicológicas.

O enfrentamento da dependência afetiva exige ações integradas em nível clínico, social e educacional. No nível clínico a psicoterapia individual e de casal auxilia no fortalecimento da autoestima, no autoconhecimento e na ressignificação de padrões de apego (Bution & Wechsler, 2016).

Abordagens como a terapia cognitivo-comportamental (Beck, 1997) têm mostrado eficácia na reestruturação de crenças disfuncionais relacionadas à dependência. No nível social as campanhas de conscientização, grupos de apoio como os Mulheres que Amam Demais Anônimas (Mota, 2018), e políticas de empoderamento feminino são fundamentais para reduzir a vulnerabilidade das vítimas. No nível educacional a promoção da educação para relações saudáveis desde a infância é essencial para quebrar o ciclo intergeracional da dependência e da violência (Narvaz & Koller, 2006).

Outro aspecto marcante do indivíduo dependente afetivo é a idealização do parceiro e a dificuldade de perceber a realidade da relação. Essa idealização funciona como um mecanismo psicológico de defesa, que permite ao sujeito evitar o confronto com aspectos negativos do relacionamento. Segundo Bowlby (1988), os padrões de apego desenvolvidos na infância influenciam diretamente a forma como o adulto percebe e reage às relações amorosas, levando, em muitos casos, à criação de imagens idealizadas do parceiro como figura protetora e indispensável. Essa idealização, conforme afirmam Diniz e Féres-Carneiro (2019), contribui para a manutenção de vínculos disfuncionais, pois o dependente afetivo tende a negar evidências de desrespeito ou abuso, reinterpretando-as como falhas momentâneas ou sinais de amor. Desse modo, o indivíduo se torna emocionalmente prisioneiro de uma relação pautada em expectativas irreais, que alimentam a frustração e a perpetuação do sofrimento.

A dificuldade de impor limites emocionais também se destaca entre as principais características da dependência afetiva. O indivíduo dependente demonstra grande medo de rejeição e evita conflitos a qualquer custo, mesmo que isso implique em anular suas próprias necessidades e desejos. Para Norwood (2009), esse padrão é típico de pessoas que cresceram

em ambientes nos quais o amor era condicional, aprendendo que só seriam aceitas ao atender às expectativas do outro. Tal comportamento leva à fusão emocional, isto é, à perda da individualidade dentro da relação, o que aumenta a vulnerabilidade a relações abusivas. Conforme reforçam Bution e Wechsler (2016), a dificuldade em estabelecer limites está diretamente relacionada à baixa autoestima e à crença de que o valor pessoal depende da aceitação alheia. Assim, o dependente afetivo tende a assumir a responsabilidade pelo bem-estar do parceiro, priorizando-o de forma excessiva e negligenciando o próprio autocuidado.

Outro traço recorrente é a ansiedade de separação, que se manifesta através do medo intenso de abandono, da necessidade constante de contato e da busca incessante por segurança emocional. Essa característica aproxima o comportamento do dependente afetivo dos padrões observados em transtornos ansiosos. Conforme observa Mota (2018), o afastamento, ainda que temporário, da figura amada pode desencadear sintomas físicos e psicológicos semelhantes aos da abstinência, como taquicardia, insônia, irritabilidade e angústia. Jiménez e Ruiz (2009) destacam que a dependência afetiva, assim como os vícios químicos, envolve circuitos cerebrais relacionados à recompensa e à regulação emocional, o que explica a intensidade da ansiedade e a dificuldade de desligamento. Nessa perspectiva, a dependência afetiva é compreendida como um processo de regulação emocional disfuncional, no qual o parceiro ocupa o papel de fonte exclusiva de conforto e estabilidade, reforçando o ciclo de dependência e sofrimento.

Além disso, o isolamento social é uma consequência frequente e característica marcante do indivíduo dependente afetivo. Na tentativa de manter o vínculo e evitar o abandono, o dependente frequentemente se afasta de familiares, amigos e atividades pessoais, restringindo sua vida social ao relacionamento amoroso. Para Sirvent e Moral (2008), essa retração social intensifica o poder do parceiro e reduz as possibilidades de suporte externo, tornando a ruptura ainda mais difícil. O isolamento é, portanto, tanto uma consequência quanto um reforçador do padrão dependente, já que o indivíduo passa a ver no parceiro sua única fonte de afeto e companhia. De acordo com Beauvoir (1949), essa dinâmica é especialmente comum em contextos de desigualdade de gênero, nos quais as mulheres são socializadas para dedicar-se inteiramente ao relacionamento, enquanto os homens são incentivados à autonomia emocional. O isolamento, assim, cumpre uma função psicológica e cultural de manutenção da dependência, reforçando a submissão e a perpetuação de vínculos desiguais.

Por fim, é importante destacar o sentimento de vazio e desamparo que caracteriza a vida emocional do dependente afetivo. Mesmo quando envolvido em um relacionamento, o

indivíduo tende a experimentar uma sensação constante de insatisfação, medo e carência, como se o amor do outro nunca fosse suficiente para preencher suas necessidades internas. De acordo com Winnicott (1975), essa sensação remete à ausência de um “ambiente suficientemente bom” nas experiências iniciais de cuidado, o que gera uma fragilidade do self e uma busca incessante por completude no outro. Essa dependência emocional, conforme analisa Mota (2018), reflete uma tentativa inconsciente de suprir carências afetivas não resolvidas na infância, transferindo ao parceiro a função de restaurar a segurança perdida. Essa busca, no entanto, é ilusória, pois nenhum vínculo externo é capaz de substituir a falta de integração interna. A superação desse vazio requer, portanto, um processo terapêutico que possibilite o fortalecimento da identidade e o reencontro do sujeito consigo mesmo.

Esquemas de Reforçamento e a Manutenção da Dependência Afetiva

Skinner (1953) definiu o reforçamento como o processo pelo qual a probabilidade de uma resposta aumenta devido à apresentação de um estímulo reforçador contingente a essa resposta. Assim, os esquemas de reforçamento dizem respeito aos padrões e condições sob as quais os reforços são aplicados, influenciando diretamente a frequência, intensidade e persistência dos comportamentos. Moreira e Medeiros (2019), destacam que compreender esses esquemas é essencial para analisar comportamentos complexos, pois nem todas as respostas humanas são reforçadas de forma contínua, e muitas se sustentam por reforços ocasionais ou imprevisíveis. Os esquemas de reforçamento são princípios fundamentais da Análise do Comportamento, utilizados para compreender como determinadas ações se mantêm ou se extinguem ao longo do tempo, de acordo com as consequências que produzem. De forma geral, o reforçamento ocorre quando uma resposta é seguida por um estímulo que aumenta a probabilidade de essa resposta voltar a ocorrer.

O reforçamento contínuo é aquele em que cada resposta emitida é imediatamente seguida por um reforço. Nesse tipo de esquema, a relação entre resposta e consequência é direta e previsível, favorecendo a aprendizagem rápida de novos comportamentos. No entanto, comportamentos aprendidos sob reforçamento contínuo tendem a apresentar baixa resistência à extinção, ou seja, desaparecem rapidamente quando o reforço deixa de ser apresentado. De acordo com Catania (1999), o reforçamento contínuo é particularmente eficaz nas fases iniciais de aprendizagem, pois permite que o organismo compreenda claramente a relação entre a ação e seu efeito. Contudo, em contextos de vida cotidiana, o reforçamento contínuo é raro, já que a

maioria das respostas humanas é reforçada de maneira intermitente, ou seja, nem sempre uma ação é seguida de uma consequência positiva.

Já o reforçamento intermitente ocorre quando apenas algumas respostas são seguidas por reforço. Nesse esquema, o comportamento não é reforçado toda vez que ocorre, mas apenas ocasionalmente, o que aumenta a resistência à extinção e torna o comportamento mais persistente. Moreira e Medeiros (2019) explicam que, uma vez estabelecido um padrão comportamental, o não reforçamento de algumas respostas não é suficiente para eliminar o comportamento. Esse tipo de esquema é amplamente utilizado para compreender comportamentos humanos que se mantêm mesmo diante de resultados negativos, como os jogos de azar, o uso abusivo de redes sociais e a própria dependência afetiva. Skinner (1969) observou que o reforçamento intermitente produz padrões de comportamento mais estáveis e resistentes, justamente porque o indivíduo não sabe quando o reforço virá, mantendo-se engajado na esperança de recebê-lo novamente.

Entre os tipos de reforçamento intermitente, destaca-se o esquema de razão fixa, no qual o reforço é apresentado após um número específico e constante de respostas. Por exemplo, um trabalhador que recebe pagamento após produzir uma quantidade fixa de peças está sob um esquema de razão fixa. Esse tipo de reforçamento gera um padrão de resposta caracterizado por alta taxa de atividade logo antes da liberação do reforço, seguido de uma breve pausa após o recebimento do mesmo. Segundo Catania (1999), os esquemas de razão fixa promovem produtividade previsível, mas podem gerar comportamentos de pausa e retomada cíclica, o que demonstra uma relação direta entre esforço e recompensa. Moreira e Medeiros (2019) acrescentam que, em situações emocionais ou relacionais, essa previsibilidade pode reduzir o engajamento, já que o indivíduo aprende exatamente quando será recompensado e tende a agir apenas nesses momentos.

O esquema de razão variável, por sua vez, caracteriza-se pela imprevisibilidade: o reforço é apresentado após um número variável de respostas, impossibilitando que o indivíduo saiba quando ele ocorrerá. Esse é o tipo de esquema que mais produz comportamentos persistentes e resistentes à extinção, pois o reforço é percebido como aleatório, mantendo o sujeito em constante expectativa. Moreira e Medeiros (2019) descrevem que os esquemas de razão variável geram taxas de resposta elevadas e estáveis, já que o reforço pode ocorrer a qualquer momento. Catania (1999) e Ferster e Skinner (1957) também observaram que esse esquema é o mais eficaz para manter comportamentos de longa duração, justamente pela

incerteza do reforço. Em contextos emocionais, como na dependência afetiva, o reforçamento de razão variável explica por que uma pessoa continua investindo em um relacionamento disfuncional: gestos de carinho ou atenção ocorrem de forma imprevisível, mantendo a esperança de recompensa.

Outro tipo de esquema é o intervalo fixo, no qual o reforço é apresentado após um período de tempo constante, desde que a resposta ocorra após esse intervalo. Por exemplo, um pagamento mensal é um tipo de reforço de intervalo fixo. Esse esquema tende a gerar padrões de comportamento caracterizados por baixa taxa de resposta logo após o reforço, aumentando gradualmente à medida que o próximo reforço se aproxima. De acordo com Catania (1999), os esquemas de intervalo fixo criam um efeito conhecido como “padrão de escalope”, em que o comportamento se intensifica conforme o tempo do próximo reforço se aproxima. Moreira e Medeiros (2019) destacam que esse tipo de reforçamento pode ser observado em contextos rotineiros, em que as pessoas ajustam seus esforços de acordo com a previsibilidade temporal da recompensa, como em prazos de trabalho ou períodos de atenção em relacionamentos estáveis.

Por fim, o esquema de intervalo variável envolve a liberação do reforço após períodos de tempo imprevisíveis, contanto que a resposta ocorra após o intervalo. Nesse caso, o indivíduo nunca sabe quando será reforçado, o que gera uma taxa de resposta moderada, mas constante. Moreira e Medeiros (2019) explicam que esse esquema é especialmente eficaz para manter comportamentos duradouros, pois combina o fator tempo com a imprevisibilidade do reforço. Ferster e Skinner (1957) apontam que o intervalo variável gera respostas estáveis e persistentes, pois o sujeito permanece engajado continuamente, sem padrões de pausa previsíveis. Em contextos emocionais, como os relacionamentos afetivos, esse tipo de reforçamento se manifesta quando gestos de atenção e afeto ocorrem em momentos aleatórios, mantendo viva a expectativa de recompensa e dificultando o rompimento de vínculos prejudiciais.

Dessa forma, os esquemas de reforçamento representam um dos pilares para compreender a manutenção e a resistência dos comportamentos humanos, sobretudo aqueles que se perpetuam mesmo diante de sofrimento ou prejuízo emocional. A análise desses esquemas permite compreender não apenas os mecanismos de aprendizagem, mas também os processos psicológicos e sociais que sustentam comportamentos complexos, como a dependência afetiva, o apego excessivo e os padrões relacionais disfuncionais (Skinner, 1953; Catania, 1999; Moreira & Medeiros, 2019). Os esquemas de reforçamento são centrais na

compreensão dos comportamentos humanos que se mantêm mesmo diante de consequências negativas. De acordo com Moreira e Medeiros (2019), “nem todas as respostas são reforçadas quando ocorrem; nem sempre ganhamos uma aposta e nem sempre que jogamos somos vencedores” (p. 143). Essa observação, embora simples, revela que o comportamento humano frequentemente se sustenta em reforçamentos intermitentes, isto é, quando o reforço não é constante, mas ocorre de forma ocasional e imprevisível. Esse tipo de padrão é especialmente relevante para entender a dependência afetiva, já que relacionamentos abusivos ou disfuncionais frequentemente envolvem reforços intermitentes — momentos de carinho e atenção que se alternam com rejeição e ausência.

Segundo os autores, “o comportamento operante precisa ser continuamente reforçado, [...], mas, uma vez estabelecido, o não reforçamento de algumas respostas não é suficiente para que o comportamento deixe de ocorrer” (p. 149). Assim, quando o indivíduo já está emocionalmente envolvido, o simples fato de o parceiro oferecer afeto de modo esporádico é suficiente para manter o vínculo. Essa dinâmica de reforçamento intermitente produz alta resistência à extinção, fazendo com que o comportamento persista mesmo quando o reforço é raro ou ambíguo. Na dependência afetiva, isso se traduz na dificuldade de romper uma relação prejudicial, ainda que o sofrimento seja evidente.

Moreira e Medeiros (2019) explicam que os esquemas de razão variável produzem taxas de resposta elevadas e resistência notável à extinção, pois o reforço é imprevisível: “Em um esquema de razão variável, o reforçamento pode ocorrer após a emissão de uma ou várias respostas. Dessa forma, a apresentação do estímulo reforçador dificilmente adquirirá a função de estímulo delta para o responder” (p. 158). Essa característica é muito similar ao comportamento de alguém emocionalmente dependente, que continua tentando agradar, insistir ou buscar contato na esperança de receber uma resposta positiva, sem saber quando ou se ela virá.

A mesma lógica se aplica aos esquemas de intervalo variável, nos quais “as respostas somente serão reforçadas após a passagem de um período regular entre reforçadores” (p. 155). Na prática emocional, isso ocorre quando a pessoa afetivamente dependente recebe atenção ou carinho do parceiro de forma irregular — o que mantém a expectativa e prolonga o engajamento emocional. Essa imprevisibilidade gera uma sensação constante de “talvez agora ele mude”, funcionando como um mecanismo psicológico de reforço.

Ainda segundo Moreira e Medeiros (2019), “os esquemas de reforçamento intermitente são responsáveis [...] pela aquisição e pela manutenção de classes de respostas com características que admiramos (perseverança, disciplina) e outras que repreendemos (insistência, teimosia)” (p. 149). Essa dualidade explica por que comportamentos típicos da dependência afetiva — insistência, submissão e idealização — podem ser erroneamente interpretados como demonstrações de amor ou lealdade. Na verdade, são respostas moldadas e mantidas por reforços intermitentes, difíceis de extinguir sem intervenção.

O livro também destaca que “os esquemas não contingentes podem gerar comportamentos supersticiosos” (p. 161). No contexto afetivo, o indivíduo pode passar a associar gestos aleatórios do parceiro — como uma mensagem ocasional — a sinais de amor ou reconciliação, reforçando ilusões e mantendo o comportamento de apego. Esse tipo de “reforçamento acidental” consolida crenças irracionais, como a ideia de que “ele vai mudar” ou “dessa vez será diferente”.

Por fim, Moreira e Medeiros (2019) observam que “os esquemas concorrentes [...] estão em vigor quando existem duas ou mais fontes de reforçamento disponíveis ao mesmo tempo” (p. 164). Essa noção pode ser aplicada a relações em que o indivíduo dependente alterna entre o desejo de se libertar e o medo da perda. O conflito entre o reforço de curto prazo (atenção momentânea) e o de longo prazo (autonomia e bem-estar) leva a decisões impulsivas e recaídas emocionais. Assim, compreender os esquemas de reforçamento permite compreender como o ciclo da dependência afetiva é mantido não pela racionalidade, mas pela dinâmica das contingências emocionais e sociais.

Considerações finais

O presente artigo tem como objetivo geral analisar a dependência afetiva em relacionamentos amorosos e suas implicações psicológicas e comportamentais, a partir de uma revisão da literatura existente sobre o tema. Busca-se compreender, por meio de obras e estudos já realizados, os fatores que contribuem para o desenvolvimento da dependência afetiva, bem como suas consequências na vida emocional e social dos indivíduos. Pretendeu-se identificar os principais conceitos e teorias relacionadas ao fenômeno, discutir os padrões comportamentais associados e refletir sobre as possibilidades de intervenção psicológica que promovam autonomia emocional e relacionamentos mais saudáveis.

Estudos de campo, testes e experimentos, seriam com certeza importantes para expandir a cognição sobre o tema, contudo, dado o tempo exíguo, bem como a limitação de

orçamento financeiro para tal desiderato, o desenvolvimento do trabalho se ateve a revisão da literatura e estudos já existentes.

A dependência afetiva em relacionamentos amorosos e suas implicações psicológicas e comportamentais, foi discutida ao longo desse trabalho, como fenômeno multidimensional que envolve construções psíquicas, históricas, culturais, relacionais e contingenciais. Verificou-se que sua manutenção não decorre apenas de fragilidades subjetivas ou desigualdades de gênero, mas de processos de aprendizagem que moldam e sustentam comportamentos afetivos ao longo do tempo (Skinner, 1953).

Constatou-se igualmente que fatores socioculturais e de gênero reforçam padrões relacionais assimétricos. Enquanto mulheres são socializadas para o cuidado e renúncia, homens são instruídos à contenção emocional e ao controle, o que mascara suas próprias formas de dependência, perpetuando vínculos desiguais (Beauvoir, 1949; Medrado, 1998).

No plano comportamental, verificou-se que a dependência afetiva é estruturada e mantida, em grande parte, por esquemas de reforçamento intermitente, em que episódios esporádicos de afeto funcionam como estímulos suficientes para manter o vínculo, mesmo quando ele é fonte de sofrimento (Catania, 1999; Moreira & Medeiros, 2019).

Paralelamente, evidenciou-se que a dependência afetiva está associada a maior vulnerabilidade à violência doméstica, a quadros de ansiedade, depressão e isolamento social, configurando-se, portanto, como problema de saúde pública que exige políticas de prevenção, proteção e intervenção (Fonseca, Ribeiro & Leal, 2012; Vieira, Perdoná & Santos, 2011).

Conclui-se que o enfrentamento da dependência afetiva exige abordagem integrada que contemple psicoterapia, educação emocional, fortalecimento da autonomia e desconstrução de mitos culturais sobre amor e sacrifício. Relações saudáveis dependem de equilíbrio de poder, limites, autoconhecimento e reciprocidade - e não de submissão e reforço intermitente de afeto (Bution & Wechsler, 2016; Mota, 2018).

Referências

ATTRIDGE, M.; BERSCHIED, E.; SPRECHER, S. Dependency and insecurity in romantic relationships: development and validation of two companion scales. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 15, n. 1, p. 127–148, 1998.

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

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1949.

BECK, A. T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: Penguin Books, 1997.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

BOURDIEU, P. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.

BOWLBY, J. **Uma base segura**: aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.

BOWLBY, J. **Apego**: a natureza do vínculo. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 77-101, 2016. DOI: 10.5433/2236-6407.2016v7n1p77.

CATANIA, A. C. **Aprendizagem**: comportamento, linguagem e cognição. Porto Alegre: Artmed, 1999.

CYRULNIK, B. **Os patinhos feios**: histórias de resilientes. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

DINIZ, G.; FÉRES-CARNEIRO, T. Dependência afetiva e conjugalidade: desafios na manutenção de vínculos amorosos. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 95–115, 2019.

EMOTIONAL dependence and narcissism in couple relationships: Echo and Narcissus Syndrome. **Journal of Psychology and Behavioral Science**, v. 12, n. 2, p. 45–62, 2024.

FERSTER, C. B.; SKINNER, B. F. **Schedules of Reinforcement**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1957.

FONSECA, D. H.; LUCAS, A. C. S. Violência doméstica: um problema de saúde pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 59, n. 6, p. 779–782, 2006.

FONSECA, D. H.; RIBEIRO, C. G.; LEAL, N. S. B. Violência doméstica contra a mulher: realidades e representações sociais. **Psicologia & Sociedade**, v. 24, n. 2, p. 307-314, 2012. DOI: 10.1590/S0102-71822012000200008.

FREUD, S. **Psicologia das massas e análise do eu**. Rio de Janeiro: Imago, 1921.

GARCIA, A. Relações interpessoais e sociedade: uma introdução. In: GARCIA, A.; PEREIRA, F. N.; OLIVEIRA, M. S. P. (org.). **Relações interpessoais e sociedade**. Vitória: [s. n.], 2013. p. 7-14. Disponível em: <https://bit.ly/3s24HQS>.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 10, n. 1, p. 41–49, 2011.

JIMÉNEZ, M. L.; RUIZ, J. C. Dependencia emocional en las relaciones de pareja: características y tratamiento. **Psicología Conductual**, v. 17, n. 3, p. 511–528, 2009.

LEMO, M.; VÁSQUEZ, A. M.; ROMÁN-CALDERÓN, J. P. Potential therapeutic targets in people with emotional dependency. **International Journal of Psychological Research**, Medellín, v. 12, n. 1, p. 18-27, 2019. DOI: 10.21500/20112084.3627.

LIPP, M. E. N. **Stress, emoção e comportamento**. São Paulo: Papirus, 2003.

LUCENA, K. D. T. et al. Representações sociais da violência conjugal para mulheres em situação de vulnerabilidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 37, n. 2, e55276, 2016.

MALIK, S.; GOODMAN, R.; KASHY, D. A.; DAVIS, K. Adult attachment, stress, and romantic relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 116, n. 3, p. 451–469, 2020.

MEDRADO, B. O masculino em questão: representações da masculinidade em um grupo de homens. **Psicologia & Sociedade**, v. 10, n. 1, p. 121–136, 1998.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

MOTA, G. A. Dependência afetiva: quando amar é uma patologia – levantamento, intervenção e prevenção. In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18., 2018, Santos. **Anais [...]**. Santos: Semesp, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/407ifXT>.

NARVAZ, M. G.; KOLLER, S. H. Mulheres vítimas de violência doméstica: compreendendo subjetividades assujeitadas. **Psicologia & Sociedade**, v. 18, n. 1, p. 81–89, 2006.

NOGUEIRA, L. M. L. O. **Casais e família de origem**: uma possível relação na dependência emocional da mulher. *Psicologia.pt*, 21 abr. 2010. Disponível em: <https://bit.ly/404f7fz>.

NORWOOD, R. **Mulheres que amam demais**. 25. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2009.

PESSÔA, A. G.; WANDERLEY, P. I. B. R. A reeducação do homem agressor: grupo reflexivo de violência doméstica. **Revista de Constitucionalização do Direito Brasileiro**, v. 3, n. 1, e034, 2020. DOI: 10.33636/reconto.v3n1.e034.

RODRIGUES, S.; CHALHUB, A. **Amor com dependência**: um olhar sobre a teoria do apego. *Psicologia.pt*, 2 jan. 2010. Disponível em: <https://bit.ly/3tPsoMM>.

ROGERS, C. R. **On becoming a person**: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

SIBILIA, P. **O show do eu: a intimidade como espetáculo**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

SILVA, R. R.; BIANCHI, A. S. Autoconhecimento e identidade: uma reflexão sobre o desenvolvimento humano. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 45–56, 2017.

SILVA, F. B. et al. Homens agressores de mulheres: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 53, e3481, 2020. DOI: 10.25248/reas.e3481.2020.

SILVA, P. P.; ANDRADE, L. F. A mulher e a dependência afetiva: laços de amor que causam dor. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 6, n. 8, 2017.

SIRVENT, C.; MORAL, M. V. Dependencia emocional en las relaciones de pareja: conceptualización, evaluación y tratamiento. **Revista Española de Drogodependencias**, v. 33, n. 2, p. 150-167, 2008.

SKINNER, B. F. **Contingencies of reinforcement: a theoretical analysis**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1969.

SKINNER, B. F. **Science and Human Behavior**. New York: Macmillan, 1953.

TURKLE, S. **Alone together: why we expect more from technology and less from each other**. New York: Basic Books, 2011.

VIEIRA, E. M.; PERDONA, G. S. C.; SANTOS, M. A. Fatores associados à violência física por parceiro íntimo em usuárias de serviços de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 730-737, 2011. DOI: 10.1590/S0034-89102011005000034.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1975.