

AMOR COM DEPENDÊNCIA: UM OLHAR SOBRE A TEORIA DO APEGO

Trabalho de conclusão de curso

Dezembro 2009

Soraia Rodrigues

Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Jorge Amado, Brasil

soraia_sr@hotmail.com

Anderson Chalhub

Prof. Mestre e Doutorando pela Ufba, atualmente Prof. das Universidades Jorge Amado e Unifacs

anderson.chalhub@ibest.com.br

RESUMO

Neste artigo falaremos sobre o tema amor com dependência embasado na Teoria do Apego de John Bowlby enfocando a modalidade de apego inseguro ambivalente que produziria esse tipo de amor dependente, tomando como base a sua relação na primeira infância com a sua principal figura de apego. Consideramos relevante tratar de um tipo de amor que provoca, para muitos, sofrimento psíquico, ansiedade e que em muitas situações preenchem sessões de psicoterapia e mudança na rotina funcional para uma vida disfuncional, essa disfuncionalidade foi denominada de amor patológico. O amor com dependência trás, para alguns indivíduos, prejuízos no cotidiano da pessoa que ama. Buscamos delinear caminhos para uma percepção de si em relação ao outro e ao tipo de amor em que a relação se fundamenta. Ao longo do tempo o amor é cantado, recitado e problematizado, mas a Psicologia tem se preocupado com os efeitos depressivos do amor e sua ausência. Neste trabalho enfocaremos a mania de amar e o que leva uma pessoa a identificar-se como tal. Não temos a pretensão de analisar em totalidade os efeitos de possuir um amor dependente, ressaltando que esse tipo de amor pode ser um modelo que também poderá organizar a vida de um indivíduo e por esse motivo não caberá nesse artigo nenhuma forma de julgamento. Para tanto foi feita uma revisão bibliográfica de estudiosos no assunto e encontramos em todos eles uma diferenciação entre amar e depender.

Palavras-chave: Apego, amor, dependência

1. INTRODUÇÃO

Essa pesquisa surgiu diante da inquietação desta pesquisadora sobre alguns modelos conflitantes de relacionamentos amorosos e por isso buscaremos analisar qual seria o grau de tolerância de cada indivíduo em sentir-se ou não amado e sobre a forma como oferecer amor, tomando como base a sua relação na primeira infância com a sua principal figura de apego. Na relação de amor dependente haveria uma compensação da falta de afeto/amor na infância?

É sobre a falta do amor, afeto e apego na primeira infância e suas possíveis conseqüências na vida adulta que falaremos neste artigo. Defenderemos que um vínculo mal formado com a principal figura de apego na infância traria transtornos nos relacionamentos na vida adulta, onde provavelmente o indivíduo com apego inseguro procurasse em seu respectivo parceiro o suprimento de um amor e afeto faltante. Mas não pretendemos categorizar rigidamente os padrões de apego, pois, as pessoas possuem mecanismos diferenciados de interações e com isso podem reagir diferentemente a iguais estímulos. Juntamente com esse sentimento de pertencimento viria um medo de perder, ansiedade de separação e uma ilusão de permanência, tudo isso procurando nunca ficar só e caindo numa modalidade de amor dependente.

De poemas a músicas, ensaios, novelas, filmes e peças teatrais, o tema amor foi e continuará sendo abordado como ideal do ser humano. Essencial à vida, pois até mesmo para a sobrevivência precisamos dele. É através do amor de nossos pais que temos acesso ao alimento, abrigo, carinho e todos os cuidados indispensáveis à nossa sobrevivência. A partir daí outras variações do amor surgirão com o passar do tempo (BOWLBY, 2002).

“Numa parceira feliz existe um constante dar e receber”, com essa frase Bowlby (2006) relata que relações saudáveis envolvem reciprocidade e certo equilíbrio. Mas nem sempre é isso que acontece. Por esse motivo, analisaremos o limite entre amar e adoecer embasando este artigo em levantamento da literatura disponível sobre o tema para fazer os aportes teóricos fazendo uso da revisão bibliográfica. Através dessa revisão procuramos detectar, obter e consultar as bibliografias e outros materiais que puderam ser úteis aos propósitos desse estudo. Extraímos e compilamos as informações relevantes e necessárias relativa ao nosso problema de investigação, sendo este um momento de situar o trabalho para conseguir um melhor afunilamento da discussão de forma a focar da melhor forma possível o problema investigado, confirmando que uma revisão serve para reconhecer e dar crédito à criação de outros autores e emprestar ao texto uma voz de autoridade intelectual (MACEDO, 1994).

Neste artigo buscaremos discutir algumas definições da palavra amor, começando pela definição etimológica do termo até chegar ao sentimento propriamente dito, perpassando pelo amor saudável até chegarmos ao amor dependente. Enfocaremos os três tipos de apego: seguro,

inseguro e o ambivalente discorrendo sobre cada tipo e informando que este último é o mais propenso a trazer desordens amorosas. Por fim, buscaremos apontar subsídios para que o indivíduo consiga reconhecer melhor o seu papel funcional na relação, apontando caminhos para a busca de ajuda terapêutica especializada e/ou grupos anônimos.

Segundo Bowlby (2002), o comportamento de apego é considerado uma classe de comportamento social de importância equivalente à do comportamento de acasalamento e do parental e pode persistir na vida adulta. O autor categorizou o apego em três modelos – seguro, inseguro (esquivo) e ambivalente – e ponderou que no estabelecimento de um modelo de apego seguro há uma vinculação afetiva tranquila na infância com a principal figura de apego, enquanto que no apego inseguro, geralmente, ocorre uma ameaça contínua à acessibilidade da figura de vinculação, e por fim, no modelo de apego ambivalente, existe uma dificuldade em manter relacionamentos duradouros e comprometidos por causa da baixa auto-estima em detrimento da deficiência de continuidade na relação de apego, produzindo um sentimento de solidão. Esses modelos de apego seriam, segundo o autor, resultado das interações efetuadas na primeira infância, até os cinco anos.

Por esse motivo preferimos focar o último tipo, o apego ambivalente, que possui tendência normativa insegura e/ou segura ao mesmo tempo, um misto de sentimentos de conquista e medo de perder muito forte que atrapalham sua visão de futuro sobre o relacionamento, ficando em permanente estado de alerta, gastando psiquicamente mais energia em torno da vida emocional.

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

Para entendermos os postulados de John Bowlby, a seguir analisaremos a sua forma de categorização dos tipos de apegos na infância e amplificação de seus esquemas de vinculação afetiva para a vida adulta.

2. PRIMÓRDIOS DA TEORIA DE JOHN BOWLBY

Bowlby desenvolve as ideias centrais para compreender como os seres humanos interagem e por que algumas crianças crescem felizes e autoconfiantes, enquanto outras crescem ansiosas e deprimidas e outras, ainda, emocionalmente frias e anti-sociais.

Segundo o autor, Freud não só insistiu no fato óbvio de que as raízes de nossa vida emocional mergulham na infância, como também procurou explorar de modo sistemático a ligação entre acontecimentos dos primeiros anos de vida e a estrutura e funcionamento da personalidade adulta (FREUD *apud* BOWLBY, 2006).

Bowlby (2006) definiu o comportamento de vinculação como um conjunto integrado de sistemas comportamentais, que visam a obtenção de segurança pessoal e que tem suas origens na infância. Investigou os efeitos nocivos que acompanham a separação de crianças pequenas de suas mães, após relação emocional segura formada entre ambos, ou seja, após o surgimento de uma relação afetiva forte, a criança sentiria maior dano com a separação e isso poderia ser o fator eliciador de problemas amorosos no futuro. Por isso o autor cita que “médicos de família, sacerdotes e leigos perceptivos sabem, há muito tempo, que existem poucos golpes para o espírito humano tão grande quanto à perda de alguém próximo e querido” (2006, p. 95). O senso comum tradicional sabe que podemos ser esmagados pelo pesar e morrer por causa de um grande sofrimento, e também que um amante repudiado é capaz de fazer coisas que são insensatas ou perigosas para ele mesmo e para os outros.

Assim, naturalmente dá-se a passagem do papel antes ocupado pelos pais para manifestar-se em um amigo e, quando surge um par romântico, este sistema de apego encontra o seu novo porto de ancoragem, sempre buscando preencher uma lacuna no seu interior.

Sabe-se ainda que não sentimos amor e nem pesar por um ser humano qualquer, mas apenas por um ou alguns seres humanos em particular. Os tipos de vínculos que são formados diferem de uma pessoa para outra, sendo os mais comuns aqueles que existem entre os pais e sua prole, e entre adultos. A característica essencial da vinculação afetiva é que os dois parceiros tendem a manter-se próximos um do outro.

Acumulam-se evidências de que seres humanos de todas as idades são mais felizes e mais capazes de desenvolver melhor seus talentos quando estão seguros de que, por trás deles, existem uma ou mais pessoas que virão em sua ajuda caso surjam dificuldades. A pessoa em quem se confia também conhecida como uma figura de ligação (BOWLBY, 2006), pode ser considerada aquela que fornece ao seu companheiro (ou à sua companheira) uma base segura a partir da qual poderá atuar.

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

Os indivíduos seguros apresentam interações mais seguras por não terem encontrado grandes dificuldades de relacionamentos em sua vida passada e, assim, se sentirão naturalmente

mais voltados (e confortáveis) ao interagir com terceiros, uma vez que isto nunca se configurou em um problema.

Os indivíduos inseguros terão maior facilidade de se sentirem realizados em tarefas onde não existam muitas pessoas com quem se relacionar e, desta maneira, sentir-se-ão muito mais seguros e quem sabe até tranquilos nos trabalhos envolvendo uma relação mais direta com objetos do que com pessoas (como por exemplo, indivíduos com mais afinidades em trabalhos solitários).

Os indivíduos ambivalentes como sempre viveram em uma montanha russa emocional em função de diferentes estratégias usadas por seus cuidadores¹, naturalmente serão inclinados a dirigir sua atenção, primordialmente, para outras pessoas, mantendo seus padrões de ligação anteriores e sua auto-estima em níveis mais rebaixados, esse tipo de apego seria o mais propenso a criar dependência em relacionamentos futuros.

Esta é uma das principais razões por que o padrão de relações familiares que uma pessoa experimenta durante a infância se reveste de uma importância tão decisiva para o desenvolvimento de sua personalidade. A base a partir de onde um adulto opera será a sua família de origem, ou então uma nova base que ele criou para si mesmo e qualquer indivíduo que não possua tal base é um ser sem raízes e intensamente solitário.

Assim, um funcionamento da personalidade saudável em toda e qualquer idade reflete, em primeiro lugar, a capacidade do indivíduo para reconhecer figuras adequadas que estão dispostas e aptas a proporcionar-lhe uma base segura e em segundo lugar sua capacidade para colaborar com essas figuras em relações mutuamente gratificantes. Em contrapartida, muitas formas de funcionamento da personalidade perturbada refletem a reduzida capacidade de um indivíduo para reconhecer figuras adequadas e dispostas a fornecer uma base segura.

O ponto fundamental é que existe uma forte relação causal entre as experiências de um indivíduo com seus pais e sua capacidade posterior para estabelecer vínculos afetivos, e que certas variações comuns dessa capacidade, manifestando-se em problemas conjugais e em dificuldades com os filhos, podem ser atribuídas a certas variações comuns no modo como os pais desempenharam seus papéis (BOWLBY, 2006).

Uma base de ligação insegura ansiosa seria revelada pela exposição de um ou mais agente estressores: ausência de cuidados e/ou rejeição; descontinuidade da parentalidade (períodos em internação em hospital ou instituição); ameaças persistentes por parte dos pais de não amar, como meio de controle; ameaça de abandono, morte ou suicídio e indução de culpa à criança. Qualquer dessas experiências pode levar uma criança, um adolescente ou um adulto a viver em constante ansiedade, com medo de perder sua figura de ligação e, por conseguinte, ter um baixo limiar para

¹ Citaremos as estratégias mais adiante quando falaremos dos agentes estressores que poderia revelar uma base de ligação insegura ansiosa.

a manifestação do comportamento de ligação. É provável que tal pessoa também esteja sujeita a fortes anseios inconscientes de amor e apoio, os quais podem expressar-se por alguma forma aberrante² de comportamento eliciador de cuidados (BOWLBY, 2006).

O Psicólogo Bowlby (2002) estudou a relação mãe-bebê e denominou essa primeira relação humana de uma criança como a pedra fundamental sobre a qual se edifica a sua personalidade e em como esse vínculo pode persistir e desempenhar um importante papel na determinação das relações sociais adultas. Qualquer mudança na forma natural dessa relação pode acarretar transtorno em sua relação afetiva a longo prazo, inclusive transtorno de apego reativo na própria infância.

O manual DSM-IV (2003, p. 83-84) define como transtorno de apego reativo na infância, “um tipo de vínculo social acentuadamente perturbado e impróprio para o nível de desenvolvimento na maioria dos contextos iniciando antes do cinco anos”. Estaria aqui relatado um tipo de apego inseguro na infância que desenvolveria relacionamentos inadequados na vida adulta? Deixamos essa questão para estudos posteriores.

Bowlby (2002) sustenta, com efeito, que, não somente quando crianças, mas também quando adultos, percebemos a pessoa amada como “mais forte e mais sábia”. Consequentemente, como aquela que pode garantir nossa sobrevivência, protegendo-nos e consolando-nos, ou seja, como aquele ou aquela que pode suavizar o inconsciente e o ancestral medo da solidão que foi insinuando-se no nosso patrimônio genético por meio da seleção natural. O amor que mantém ligados os adultos pode ser considerado, por isso mesmo, um verdadeiro processo de apego, análogo ao que vincula uma criança à sua mãe, ou seja, um processo que tem em sua base tanto a necessidade de proteção, quanto a tendência a cuidar do outro.

O comportamento de apego foi definido por Bowlby (2002) como a busca e a manutenção da proximidade de um outro indivíduo e a natureza da figura para a qual o comportamento de apego é dirigido durante a infância e têm, portanto, numerosos efeitos a longo prazo persistindo na vida adulta.

Isso não quer dizer que exista um destino irrefutável na formação dos vínculos afetivos, de forma que uma relação feliz com a própria mãe leve à construção de vínculos felizes quando adultos, e um vínculo distorcido com a figura de apego em idade infantil produza amores infelizes na vida adulta. Muitos são os fatores que entram em jogo ao longo da vida, capazes de orientar nossas escolhas numa direção e não em outra e fazer com que nossas emoções e comportamentos, numa relação sentimental, sejam de um tipo dependente ou não.

² Desviar-se do que é tido como padrão, norma ou considerado natural.

3. REPERCUSSÕES NA VIDA ADULTA

O apego adulto é produto de um vínculo social adquirido na primeira infância, segundo Bowlby. Somos crianças “grandes”, pois a criança interior nunca morre, e os vínculos adquiridos na primeira fase serviriam de modelo para todos os relacionamentos posteriores. Os adultos decidem, frequentemente de modo inconsciente, iniciar e estabelecer uma relação conjugal porque tem necessidade de sentirem-se amados, protegidos e confortados. Podemos concluir que o amor não constitui apenas um fenómeno de dimensão única, tanto isso é verdade que os indivíduos diferem entre si não só pela intensidade dos sentimentos, como também por aquilo que vivenciam.

O resultado disso é que as diferenças quanto ao sentimento amoroso são provenientes das experiências precoces com a própria figura de apego, que não necessariamente é a mãe, e dos modelos internos que dela derivam. A busca por autonomia é uma tendência natural nos sujeitos saudáveis.

Em psicologia, foi demonstrado que as pessoas autônomas, que tomam conta de si mesmas, desenvolvem um sistema imunológico altamente resistente a todo tipo de doença, sem autonomia não há amor, somente vício complacente (SOPHIA, 2008). Uma das coisas que mais interfere no processo de independência afetiva é o medo do desconhecido. Nem sempre é fácil se deixar ser reconhecido pelo outro como verdadeiramente somos e no amor tem dessas coisas; de um querer saber tudo sobre o outro e, às vezes, também nos revelamos e quando isso acontece pode gerar grandes decepções.

A pessoa dependente de afeto, devido à imaturidade emocional, não costuma se arriscar, porque o risco incomoda. É como experimentar uma montanha russa onde cada sensação mesmo esperada nos parece nova e excitante e o dia-a-dia do casal pode revelar momentos de tensão diante das reações do outro a cada novidade. Ancorar-se no passado é a pedra angular de toda dependência afetiva, muitos casais entram numa espécie de canibalismo mútuo, em que cada um devora o outro até desaparecerem. Absorvem-se como esponjas interconectadas, somente enxergando pelos olhos da outra “metade da laranja” (BARCELOS, 1993). Para corroborar, Riso (2008, p. 30) afirma que “uma coisa é defender o laço afetivo, e outra muito diferente é enforcar-se com ele”.

Você pode amar profunda e respeitosamente o seu parceiro e ao mesmo tempo aproveitar uma tarde de sol, tomar sorvete, sair para passear, ir ao cinema, pesquisar sobre seu assunto preferido, assistir a conferências e viajar; enfim, pode seguir sendo um ser humano completo e normal, sem, contudo, deixar de lado seu parceiro e sem deixar de amar (RISO, 2008).

4. APEGO E AMOR

Nem todos amam da mesma maneira, assim como nem todos os vínculos conjugais têm a mesma característica. Para quem possui um amor dependente fica-se ansioso, ou até mesmo triste, quando essa pessoa está ausente. Essa sensação seria denominada de efeito ansiedade de separação e como o próprio nome já diz, o medo de ficar sozinho e de perder estaria constantemente presente na relação. A psicóloga Attili (2006) utiliza da Teoria do Apego de Bowlby demonstrando a interferência do modelo de apego adquiridos na infância nos relacionamentos da vida adulta. Segundo a autora

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

A expectativa de ser amado e o modo pelo qual nos ligamos à pessoa amada e vivemos a relação conjugal são fortemente influenciadas pelas experiências que cada um teve quando criança com sua figura de apego (normalmente representada pela mãe), de tal forma que a relação mãe-criança pode ser considerada o protótipo do vínculo conjugal, não apenas por suas características gerais, mas individuais.

Cumprir ter sempre em mente que muitas das emoções humanas mais intensas surgem durante a formação, manutenção, interrupção e renovação daquelas relações em que um parceiro está fornecendo uma base segura ao outro, ou em que eles alternam seus papéis. Enquanto que a manutenção inalterada de tais relações é experimentada como uma fonte de segurança, a ameaça de perda provoca ansiedade e frequentemente raiva, e a perda real provoca um turbilhão de sentimentos que é o pesar. A necessidade de uma figura de ligação e apego, uma base pessoal segura, não se limita absolutamente às crianças, se bem que, durante esses anos tal necessidade seja mais evidente e, portanto, objeto de mais estudos.

5. TIPOS DE AMOR: DO SAUDÁVEL AO PATOLÓGICO

No amor, assim como ocorre em outros comportamentos excessivos, como jogo, sexo e compras, não é tarefa fácil se estabelecer o limiar entre o que é normal e patológico. O psicólogo Riso (2008) trata das possibilidades do indivíduo escolher com quem se relaciona superando a dependência afetiva e fazendo do amor uma experiência afetiva plena e saudável.

As escolhas dos modelos de relacionamentos em muitos casos possuem esquemas centrais de uma dependência afetiva: a pouca capacidade para o sofrimento que seria demonstrado com muita tensão e ansiedade a cada adversidade; a baixa tolerância para a frustração que traria comportamento de “birra infantil” em pessoas adultas e até quebra de objetos por acesso de raiva e a ilusão de permanência que traria um sentimento de que o relacionamento é para sempre e que não pode viver sem determinada pessoa. Associadas a essas dificuldades, também são apresentadas a vulnerabilidade ao sofrimento, o medo do abandono, a baixa auto-estima e os problemas de autoconceito.

O vício afetivo tem as características de qualquer outra adição, mas com certas peculiaridades que ainda precisam ser estudadas mais a fundo. Não existem campanhas de prevenção primária ou secundária, nem tratamentos muito sistematizados contra o mal do amor. Em termos psicológicos, sabemos muito mais da depressão do que da mania, ou dito de outra forma, a ausência de amor nos preocupou muito mais do que o excesso afetivo (RISO, 2008).

Com relação à definição do termo amor, não encontramos bibliografia que abarcasse cientificamente seu significado, contudo encontramos a definição para o termo afeto, muito utilizado no decorrer deste trabalho.

O afeto, como sentimento normal e saudável é definido segundo Dorsch, Hacker e Stapf, (2008) como um termo originado do latim “Affectus” que significa paixão, sentimento, apetite. Segundo Piéron (1996) é todo e qualquer estado afetivo, sentimento e emoção. Podem-se considerar os afetos como ordenados entre dois pólos: prazer – desprazer ou agradável – desagradável. Esse afeto quando confundido com posse, aí sim, este passa a ser considerado patológico.

O amor patológico seria caracterizado pelo comportamento de prestar cuidados e atenção ao parceiro, de maneira repetitiva e desprovida de controle em um relacionamento amoroso. É um quadro pouco estudado cientificamente apesar de não ser raro e de gerar sofrimento importante. Dentre tantos objetos e finalidades possíveis ao amor, podemos encontrar um ponto em comum nessa tendência a se unir ao outro: é o desejo de possuir o outro de modo contínuo e/ou de formar um todo com ele (SOPHIA, 2008).

Segundo a autora existem alguns critérios para identificação de um quadro para quem possui um amor patológico:

- 1) Sinais e sintomas de abstinência - quando o parceiro está distante (física ou emocionalmente) ou mediante ameaça de abandono, como o rompimento da relação, por exemplo, podem ocorrer: insônia, taquicardia, tensão muscular, alternando-se períodos de letargia e intensa atividade;

2) O ato de cuidar do parceiro ocorre em maior quantidade do que o indivíduo gostaria – o indivíduo costuma se queixar de manifestar atenção ao parceiro com maior frequência ou por período mais longo do que pretendia inicialmente;

3) É dispendido muito tempo para controlar as atividades do parceiro em detrimento do abandono de interesses e atividades antes valorizadas – como o indivíduo passa a viver em função dos interesses do parceiro, as atividades propiciadoras da realização pessoal e desenvolvimento profissional são deixadas de lado, incluindo, por exemplo: cuidado com filhos, investimentos profissionais, convívio com colegas, etc. (SOPHIA, 2008).

A questão da quantidade de amor foi abordada especialmente pela psicoterapeuta de casal Norwood (2005), no famoso “best seller” de sua autoria “Mulheres que amam Demais”, base da criação do grupo de auto-ajuda denominado MADA (Mulheres que Amam Demais Anônimas). Conforme indica o próprio título do livro, por meio de relatos de casos de diversas mulheres atendidas em sua clínica aparece o fenômeno denominado por ela “amar demais” que se expressa pelo comportamento de só pensar no outro, no cuidado excessivo e na necessidade progressiva de dar amor e atenção ao parceiro, o qual levaria algumas mulheres a se tornarem viciada na relação e no parceiro, em geral, desatencioso e distante.

Para Empédocles citado por Dorsch, Hacker e Stapf (2008), amor e ódio são as forças metafísicas fundamentais da vida, que determinam todo movimento, toda separação e reunião. Já o amor ágape é o que se entrega, se dedica e sacrifica mesmo por quem não é digno ou nem o merece. Como nossa intenção é tratar do amor dependente onde não há equilíbrio de sentimento, este poderia se enquadrar nessa definição de amor ágape e esse amor com ausência de reciprocidade seria considerado patológico por que partimos do pressuposto de que o amor trás equilíbrio à relação e o apego impulsiona os seres a dar liberdade e não domestica como no caso da dependência.

Neste sentido, o termo patológico segundo Dorsch, hacker e stapf (2008) seria relativo à doença ou conhecimento das doenças, que na filosofia, Kant o associa ao instintivo, passivo, não autônomo e essa ausência de autonomia seria o ponto desse tipo de amor dependente, pois tudo que um ser humano deveria almejar seria ter autonomia nas relações amorosas, onde certamente dar e receber afeto e atenção ocorreria em reciprocidade.

A dependência afetiva pode ser detectada, sob determinadas circunstâncias citadas ao longo desse artigo e podemos criar imunidade (percebendo-se como tal e buscando ajuda especializada e/ou grupos anônimos) e nos relacionar de uma maneira mais tranquila e descomplicada buscando a tão sonhada autonomia.

A dependência afetiva tem a perigosa propriedade de ampliar as virtudes e diminuir as deficiências segundo convenha, podendo ter o sujeito dependente o disparate de dizer que o outro não vive sem ele e se for desprezado, o outro não saberá o que fazer na vida e isso pode ser uma falsa crença. Uma pessoa audaciosa, livre e realizada é um ser que ganhou autonomia e a batalha contra os apegos irracionais. Se eu vivo exclusivamente para meu companheiro (a), se reduzo todas as minhas opções de alegria e felicidade a essa relação, destruo possibilidades em outras áreas que também são importantes para meu crescimento interior (RISO, 2008).

6. AMOR E DEPENDÊNCIA: UM OLHAR SOBRE A TEORIA DO APEGO

O termo dependência se refere ao grau que um indivíduo se apóia e confia em outro para a sua existência e, portanto, possui uma referência disfuncional, o apego é puramente descritivo e neste artigo falamos sobre a disfunção, ou seja, defendemos que o indivíduo para viver relações saudáveis deve buscar um equilíbrio entre o apego e a dependência. Segundo Dorsch, Hacker e Stapf (2008) dependência, em geral, designa a sujeição inevitável de um ou mais indivíduos a dependência de um vício.

Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o auto-respeito e a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente e faz ver o anormal como normal, inverte os valores e pisoteia os princípios.

Conforme Riso (2008) metade das consultas psicológicas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal. Amor e apego não devem ser excessivos, pois a dependência afetiva faz adoecer, castra, incapacita, elimina critérios, degrada e submete, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, finalmente, acaba com todo resquício de humanidade possível.

Segundo Barcelos (1993), alguém envolvido em um relacionamento desse tipo tem frequentemente a sensação de dor, seu discurso é sempre recheado de muito ressentimento (mágoa) e tem dentro de si um forte sentimento de injustiça. Pois não é fácil para o dependente aceitar que possui uma disfunção emocional. Em contrapartida também não é fácil ficar sozinho em um mundo no qual, aparentemente, a maioria deseja viver aos pares. Isso a nosso ver ocorreria devido à reciprocidade desejada que aparentemente permeia as relações de amor, onde se consolida uma tendência entre dar e receber atenção e afeto do outro com a mesma intensidade e isso nem sempre ocorre existindo, sim, um desequilíbrio entre pessoas que são extremamente felizes e outras nem tanto.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, podemos concluir que não há relação sem risco. O amor é uma experiência perigosa e atraente, às vezes dolorosa e sensorialmente encantadora, o amor é pouco previsível, confuso e difícil de domesticar. A incerteza faz parte dele, como de qualquer outra experiência. Cada um possui uma referência sobre o amor e esse saber é que nos guia pelos caminhos doces e tortuosos.

Buscamos focar dentro da Teoria do Apego de Bowlby subsídios para diferenciar dentre os tipos de apego qual deles mais se assemelharia a uma pessoa com personalidade para amar com dependência, não se esquecendo dos vínculos de apego da primeira infância, que segundo o autor foram apontados como moldes para vida adulta.

Evidenciamos que a modalidade de apego inseguro-ambivalente é a mais provável fonte causadora do amor dependente e que isso poderia ter realmente sua base no apego verificado na primeira infância com sua principal figura de apego. Também defendemos que um vínculo mal formado com a principal figura de apego na infância traria transtornos nos relacionamentos na vida adulta, onde provavelmente o indivíduo com apego inseguro procurasse em seu respectivo parceiro o suprimento de um amor e afeto faltante. Juntamente com esse sentimento viria um medo de perder, ansiedade de separação e uma ilusão de permanência, tudo isso procurando nunca ficar só e caindo numa modalidade de amor dependente.

Com isso esperamos ter fornecido subsídios para um melhor entendimento da problemática da dependência afetiva, assim como um entendimento sobre a necessidade de que os profissionais de Psicologia adquiram maior conhecimento acerca desse assunto, concentrando uma maior atenção na diversidade da mania de amar e com isso poder fazer a distinção entre um amor seguro ou inseguro (apego ou dependência) no consultório. Para tanto buscamos abordar a doença do amor e seu excesso, pois quem ama com dependência sabe que o aperto no coração está sempre presente quando o outro está ausente e que sua vida gira em função do outro, trazendo prejuízos à sua vida pessoal, ainda que inconscientemente.

Evidenciamos que no apego o casal caminham juntos e isso pode significar uma diversidade de interações e a competição pode ser saudável para alguns casais, pois no jogo do amor as regras são implícitas de acordo com os sentimentos, ambos podem não procurar medir os sentimentos e não cobrar posturas do outro. Numa relação dependente o grande problema seria que um não está satisfeito e sabe disso, mas com medo de perder permanece nesse vínculo disfuncional com medo de ficar sozinho, nesse relacionamento há um incomodo e um desejo de que o outro preencha uma lacuna, a qual sempre necessitará de mais e sempre mais atenção e

amor. Sempre haverá insatisfação. Enquanto o apego promove a independência, o amor com dependência pode promover o amor servil e subserviente.

Enfatizamos a necessidade de maior aprofundamento sobre o tema, visto que encontramos algumas dificuldades em encontrar definições, inclusive etimológica, de alguns termos por nós utilizados. Portanto cabe maior aprofundamento com enfoque teórico aos amores e seus efeitos na dependência.

Acreditamos, também, que embora haja inúmeros trabalhos acerca do assunto, sentimos que ainda falta maior posicionamento para o prognóstico do ambivalente e o que ele deve fazer para conseguir um melhor aprimoramento das suas relações afetivas, não devendo estancar sua vida numa categorização fixa dada pela Teoria de Bowlby, pois os indivíduos devem conhecer sua personalidade e tentar se adequar para conviverem bem nos relacionamentos, promovendo sua a autonomia.

Enfatizamos, ainda, que nenhuma categorização teórica consegue dar conta de todas as causalidades de um indivíduo tão complexo como o ser humano, cabendo nesse caso mais estudos nessa área para também demonstrar conteúdos para um tratamento terapêutico do indivíduo que ama com dependência.

REFERÊNCIAS

AMERICAN Psychiatric Association – **Referência rápida aos critérios diagnósticos do DSM-IV-TR** – 4ª ed. rev.- Porto Alegre: Artmed, 2003.

ABREU, Cristiano Nabuco de – **Terapia do apego. Fundamentos, pesquisas e implicações clínicas.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

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

BARCELOS, Carlos. **Criando sua liberdade: Amor sem dependência.** São Paulo: Gente, 1993.

BOWLBY, John, 1907 -. **Apego e Perda.** A natureza do vínculo, a trilogia do apego. V. 1. Tradução de Álvaro Cabral. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

_____,1907-1990. **Formação e rompimentos dos laços afetivos.** Tradução Álvaro Cabral. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

DEMO, Pedro. **Pesquisa e construção do conhecimento:** metodologia científica no caminho de Habermas. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro 1994.

DORSCH, Friedrich; HACKER, Hartmut; STAPF, Kurt-Hermann. **DICIONÁRIO DE PSICOLOGIA DORSCH.** Redação Horst Ries. Tradução de Emmanuel Carneiro Leão e equipe. 3ª Ed., Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

MACEDO, Neusa Dias de. **Iniciação à pesquisa bibliográfica:** Guia do estudante para a fundamentação do trabalho de pesquisa. 2. ed.rev. São Paulo: Edições Loyola, 1994.

MINUCHIN, Salvador. **Famílias:** Funcionamento e tratamento. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.

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

PIÉRON, Henri, **DICIONÁRIO DE PSICOLOGIA.** 10ª Ed. São Paulo: Globo, 1996.

RISO, Walter, 1951 - **Amar ou depender?** Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável. Tradução de Marlova Aseff. Porto Alegre, RS: L&PM, 2008.

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