

QUANDO O AMOR APRISIONA: A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

BIANCONI, Viviana.¹

HOSTER, Tamires.²

SILVA, Diocleide.³

RESUMO

O artigo examina a complexa e multifacetada relação entre a dependência emocional e a violência doméstica, salientando a relevância de analisar esse fenômeno de maneira ampla, além da simples dependência econômica. A violência doméstica não se restringe apenas às agressões físicas; ela também inclui formas de abuso emocional e psicológico que afetam profundamente o bem-estar e a saúde mental das vítimas. O agressor frequentemente exerce uma manipulação intensa dos sentimentos da vítima, levando-a a acreditar que sua felicidade e autoestima estão intrinsecamente ligadas à aprovação do parceiro. Essa dinâmica pode fazer com que a vítima minimize os abusos, interpretando-os como demonstrações de amor ou preocupação. Mesmo que muitas mulheres tenham independência financeira, elas podem ainda se sentir aprisionadas em relacionamentos abusivos devido a fortes laços emocionais, o que evidencia que a dependência emocional pode persistir independentemente da situação econômica. Portanto, é vital adotar uma abordagem holística ao tratar a questão da violência doméstica, abordando tanto as condições econômicas quanto as dinâmicas emocionais de controle.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência emocional, Violência doméstica, Relações abusivas, Independência financeira.

1. INTRODUÇÃO

A violência doméstica é um fenômeno social complexo, que se manifesta em diversas formas e afeta milhões de mulheres em todo o mundo, independentemente de classe social, etnia ou cultura.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (FBSP, 2021), aproximadamente 1 em cada 3 mulheres já sofreu violência física ou sexual em algum momento de sua vida, em sua maioria perpetrada por um parceiro íntimo.

Neste contexto, a dependência emocional emerge como um fator crucial que pode perpetuar situações de abuso, levando muitas vítimas a permanecerem em relacionamentos tóxicos. Esse aspecto é muitas vezes negligenciado nas análises de relacionamentos abusivos, que tendem a

¹Acadêmica do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG. E-mail: tcholiveira@minha.fag.edu.br

²Acadêmica do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG. E-mail: viviana@fag.edu.br

³Orientadora Centro Universitário Assis Gurgacz, E-mail: diocleide@fag.edu.br.

ênfatisar a dependência econômica como o principal motivo que mantém as vítimas ligadas a seus agressores.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A violência de gênero representa uma relação de poder de dominação do homem e de submissão da mulher. Demonstra que os papéis impostos às mulheres e aos homens, consolidados ao longo da história e reforçados pelo “patriarcado e sua ideologia, induzem relações violentas entre os sexos” (Teles e Melo, 2002).

A Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006) em seu artigo 7º prevê as formas de violência de gênero são elas: I – a violência física [...]; II – a violência psicológica [...]; III – a violência sexual [...]; IV – a violência patrimonial [...]; V – a violência moral [...].

A violência doméstica não se limita a agressões físicas, inclui formas emocionais, psicológicas e financeiras, cada uma contribuindo para o sofrimento da vítima. De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2021), em 2019 o Brasil registrou mais de 200 mil denúncias de violência doméstica. As consequências são devastadoras, e as vítimas frequentemente enfrentam trauma psicológico, impactando seu bem-estar e a dinâmica familiar. As diversas facetas da violência doméstica demandam uma compreensão abrangente, que leve em conta não apenas a violência em si, mas também os aspectos emocionais que a cercam.

De acordo com o que consta na Lei Maria da Penha, a violência psicológica é entendida como qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação (art. 7º, II, Lei 11.340/2006).

Verifica-se que na Lei Maria da Penha, a expressão “dano emocional” já aparecia como resultado das hipotéticas condutas de violência psicológica sem que houvesse entendimento completo da extensão do seu significado. Em verdade, o Direito, ainda bastante ensimesmado, encontra dificuldades na comunicação interdisciplinar, e o fato é que não se pode atuar em temas de violação de direitos humanos, nos quais se insere a violência de gênero, sem horizontes ampliados pelas

Ciências Sociais (Antropologia, Sociologia e Ciência Política), Biologia, Psicologia, Medicina Psiquiátrica e Filosofia (CNMP, 2023, p. 119/129).

A Lei n. 14.188/2021 introduziu no Código Penal o crime de violência psicológica contra a mulher, nos seguintes termos: Art. 147-B. Causar dano emocional à mulher que a prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou a controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à sua saúde psicológica e autodeterminação: Pena - reclusão, de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos, e multa, se a conduta não constitui crime mais grave (CNMP, 2023, p. 119/129).

Verifica que a intenção do legislador foi a de demonstrar que o dano emocional decorrente de violência de gênero, de âmbito doméstico-familiar ou não, consiste, pois, em inúmeras possibilidades de afetações psicológicas, como perda de autoestima; subestimação de capacidade; autossabotagem profissional, educacional ou pessoal; ansiedade; melancolia; angústia; dor inespecífica ou generalizada; fraqueza; inibição; temor; evitação; alteração de comportamento; impaciência; irritabilidade. E, ainda, pode desencadear sintomas físicos psicossomáticos que não equivalem a transtorno mental, como queda acentuada de cabelo; alterações de apetite; dores musculares, de articulações e de cabeça; alterações visuais; distúrbios do sono; queimação e dores de estômago; náusea e vômitos; fadiga crônica; falta de ar ou dor torácica; constipação ou diarreia; alterações no ciclo menstrual; alterações na libido; coceiras; ardências; formigamentos e lesões de pele; inflamações crônicas; alterações na pressão arterial (CNMP, 2023, p. 119/129).

Percebe-se cada vez mais que o enfrentamento eficaz da violência de gênero deve considerar não apenas os aspectos legais, mas também a própria dinâmica social que perpetua essas relações desiguais e os estigmas que envolvem o tema. É fundamental ressaltar que a luta contra a violência de gênero não se restringe a medidas punitivas, mas requer uma abordagem multidisciplinar que inclua a educação, o acolhimento psicológico, e o fortalecimento das redes de apoio às vítimas.

2.1 GASLIGHTING COMO VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

A Lei nº 11.340/06, conhecida como Lei Maria da Penha, estabelece cinco tipos de violência doméstica: física, sexual, psicológica, moral e patrimonial. Geralmente, essas formas de violência ocorrem de maneira gradual, iniciando-se com comportamentos sutis de controle, que muitas vezes não são reconhecidos pela mulher como violência. Com o tempo, esses comportamentos se

intensificam, tornando-se mais frequentes e evoluindo para formas explícitas de violência psicológica, física ou sexual.

Dentre essas formas, a violência psicológica é uma das mais comuns e foi o foco deste estudo. Apesar de ser frequente em relacionamentos abusivos, é uma das mais difíceis de identificar, pois se manifesta verbalmente, o que dificulta sua descrição e denúncia. O artigo 7º, inciso II, da Lei nº 11.340/06 define violência psicológica como qualquer ação que cause dano emocional, diminua a autoestima ou prejudique o pleno desenvolvimento da vítima, buscando controlar suas ações, crenças e decisões por meio de ameaças, humilhações e manipulações, entre outras formas de constrangimento.

Essa forma de abuso pode ocorrer por meio de palavras, gestos ou olhares, sem a necessidade de contato físico, o que leva a vítima a sentir-se desvalorizada e humilhada. Como consequência, pode desenvolver transtornos psicológicos graves, como ansiedade, pânico, estresse pós-traumático e depressão, podendo até resultar em suicídio em casos extremos (Secretaria de Políticas da Saúde, 2001).

O *gaslighting*, um tipo específico de abuso psicológico, caracteriza-se por manipulações nas quais o agressor invalida os sentimentos e percepções da vítima, fazendo com que ela duvide de seu próprio julgamento. Essa prática pode ocorrer em diversos contextos, como o profissional, familiar ou acadêmico. Embora o *gaslighting* não se limite a relações entre homens e mulheres, as mulheres são frequentemente as principais vítimas, enquanto os agressores são, em sua maioria, homens (Abramson, 2014).

Abramson descreve o *gaslighting* como uma forma de manipulação emocional na qual o agressor, de maneira consciente ou inconsciente, faz a vítima acreditar que suas percepções e memórias são incorretas e infundadas, a ponto de questionar sua própria sanidade. A vítima, então, passa a duvidar de si mesma, sentindo-se culpada e pedindo desculpas ao parceiro, o que a leva a uma percepção distorcida da realidade e à perda de autonomia (Souza, 2017).

O termo "*gaslighting*" tem origem na peça "*Gaslight*" de 1938, adaptada para o cinema em 1940 e 1944. Nessa obra, o personagem Gregory manipula sua esposa Paula para que ela duvide de sua própria sanidade e não descubra seus segredos. O título faz referência à iluminação a gás, cuja intensidade Gregory alterava para desestabilizar Paula, negando que a mudança tivesse ocorrido. Embora o filme tenha sido produzido há décadas, a temática continua atual e relevante, especialmente no debate sobre abuso emocional (Souza, 2017).

O *gaslighting* tem como principal objetivo deslegitimar a percepção da vítima. A manipulação é feita de forma gradual e constante, muitas vezes imperceptível, o que impede a vítima de reconhecer que está sendo manipulada. Além disso, a sociedade tende a identificar apenas as formas mais evidentes de violência, como a física e a sexual, dificultando a conscientização sobre a violência psicológica (Armiliato e Alves, 2019).

A desigualdade de gênero e os papéis socialmente atribuídos a homens e mulheres também contribuem para esse tipo de abuso. Desde a infância, meninos são incentivados a serem fortes e agressivos, enquanto meninas são ensinadas a serem dóceis e obedientes (Louro, 2000). Essa diferenciação de papéis favorece a perpetuação de relações de poder desiguais e a ocorrência de abusos como o *gaslighting* nos relacionamentos.

Em muitos relacionamentos abusivos, o agressor utiliza a violência para reafirmar sua superioridade. No caso do *gaslighting*, o agressor busca eliminar qualquer discordância, controlando a vítima a ponto de torná-la incapaz de questionar suas ações. Dessa forma, o agressor mantém o controle sobre a relação (Abramson, 2014).

Os efeitos do *gaslighting* vão além do relacionamento e afetam a autopercepção da vítima. Ao perder a confiança em seu próprio julgamento, a vítima pode desenvolver baixa autoestima e se isolar socialmente, tornando-se ainda mais dependente emocionalmente do agressor. Esse isolamento contribui para a permanência no relacionamento abusivo, pois a vítima perde o acesso a outras opiniões que poderiam validar suas percepções (Armiliato e Alves, 2019).

2.2 A EVOLUÇÃO DO CASAMENTO E COMO A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL MOLDA RELAÇÕES CONJUGAIS

O casamento é uma das práticas mais antigas e universais da humanidade. Hoje, ele é compreendido como um ato, um contrato, uma formalidade ou uma cerimônia necessária para formalizar uma união conjugal, cujo objetivo é a vida em comum e compartilhada entre os parceiros. A partir do século XII, passou a ser imprescindível o consentimento, ou seja, a expressão voluntária da intenção de se unir em matrimônio. No contexto brasileiro, até a metade do século XX, o casamento era visto como o principal desejo de qualquer mulher, refletindo uma influência da cultura européia tradicional e religiosa, na qual a mulher era encarada principalmente como mãe, esposa e dona de casa. Nesse ambiente, as famílias costumavam encaminhar suas filhas a casamentos logo que atingiam a puberdade.

Apressar-se em casar era uma preocupação comum, especialmente para aquelas que, ao chegarem aos vinte anos, ainda não haviam encontrado um parceiro, situação que gerava comentários pejorativos, como “pra titia” ou “encalhadas”. Contudo, a partir do final do século XIX, com a introdução do capitalismo no Brasil e a crescente demanda por mão-de-obra, as mulheres começaram a explorar novas oportunidades, fazendo com que o casamento deixasse de ser a única opção respeitável para elas (Costa, 2007).

A mulher moderna é, cada vez mais, incentivada a buscar suas aspirações e a construir uma identidade própria, o que muitas vezes significa adiar ou reconsiderar o casamento como prioridade.

Esse empoderamento, embora tenha proporcionado uma maior liberdade às mulheres, também trouxe novos desafios e reconfigurações nas dinâmicas conjugais, exigindo uma comunicação mais efusiva e entendimento mútuo entre os parceiros. Entretanto, a dependência emocional persiste como um aspecto complexo das relações conjugais modernas. Apesar da autonomia adquirida, muitas mulheres, ainda se encontram emaranhadas em laços emocionais com ideais românticos, pois que, apesar da vida moderna o amor e a união são vistos socialmente como fontes primárias de felicidade, o que pode gerar pressões sobre para que permaneçam em relacionamentos desgastantes ou insatisfatórios.

Histórias que entrelaçam amor e sofrimento têm sido contadas ao longo dos séculos, revelando os sacrifícios que muitos fazem em nome do amor. Uma das obras mais emblemáticas nessa temática é "Romeu e Julieta", de William Shakespeare, que já ganhou diversas adaptações em forma de livros, filmes e novelas. No campo literário, o romantismo, especialmente em sua vertente mais intensa, é frequentemente associado a emoções extremadas, como o ultrarromantismo e o pessimismo, além de uma busca por escapar da realidade (Souza, 2024).

As obras de ficção recriam a realidade vivenciada e mesmo séculos depois, em que pese toda a evolução da humanidade, ainda continuamos em busca de sonhos irrealizáveis, e muitas vezes na busca destes sonhos muitas mulheres se envolvem em relacionamentos envoltos em cortinas de fumaça, sendo levadas ao transtorno da dependência emocional, e neste momento ganham espaço os comportamentos dependentes e submissos que visam manter o apoio e o cuidado do outro, que teve vazão de uma percepção de si mesmas como incapaz de funcionar adequadamente sem a assistência de outrem. Essa necessidade de manter um vínculo emocional importante, muitas vezes resulta em relacionamentos desequilibrados, onde a pessoa pode se submeter às vontades do outro para evitar a rejeição e garantir a fonte de apoio (DSM5-TR, 2022).

Durante o estágio de Instituições do Curso de Psicologia em atendimentos a mulheres vítimas de violência, observamos que as narrativas de agressão frequentemente revelam searas mais profundas, onde a dependência afetiva e a insegurança emocional se mostram como elementos centrais do sofrimento. Ao invés de estarem pautadas na dependência econômica, as histórias dessas mulheres evidenciam um entrelaçamento complexo entre a busca por validação emocional e a dificuldade de romper laços tóxicos. Assim, ficou evidente que as dinâmicas relacionais e a fragilidade da autoestima desempenham papéis cruciais na perpetuação da violência.

A dependência emocional é um fator frequentemente subestimado que contribui para a permanência em relacionamentos abusivos. O amor pode ser manipulado pelo agressor como uma forma de controle, criando um ambiente onde a vítima acredita que não pode viver sem o parceiro. Comportamentos como ciúme excessivo, isolamento social e desvalorização constante da vítima são exemplos claros de como o amor é corrompido em tais relações. Essa dinâmica poderosa pode fazer com que a vítima minimize os abusos ou até mesmo os interprete como sinais de amor.

Em relacionamentos conjugais, a dependência emocional da mulher pelo parceiro ou parceira pode resultar em uma relação desadaptativa. Em alguns casos podem ocorrer consequências graves, como o início e a manutenção da violência doméstica, pois a mulher que se encontra dependente emocionalmente em um relacionamento, além de se sujeitar a situações degradantes, ainda costuma acreditar nas promessas de mudança do parceiro após a agressão, fazendo que o ciclo da violência seja mantido (Santos, 2024).

A busca por aceitação e amor pode fazer com que, mesmo que o contexto seja de independência, a mulher sinta-se vulnerável dependente do outro, evidenciando que, mesmo em tempos de mudança e empoderamento, a necessidade de conexão emocional e de construção de relacionamentos duráveis permaneçam fundamentais para a realização pessoal. O abuso emocional passa a ser visto como pano de fundo já que o que se quer é manter o relacionamento como prova da completa realização.

O abusador ciente disto tece críticas maldosas, acusações, xingamentos, ofensas, desprezo, ironia, ameaças veladas, e até silêncio como forma de punição, controle de todos os passos da vítima, e outros comportamentos ao longo do tempo. Isso faz com que a pessoa abusada perca o equilíbrio necessário para ter uma vida plena. Ao contrário das doenças físicas que provocam sintomas fáceis de reconhecer, os sinais da violência psicológica são mais difíceis de interpretar. Segundo Luiz Cuschnir, psiquiatra e coordenador do Grupo de Gêneros do Ipq-FMUSP (Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo), quem sofre abusos psicológicos geralmente

se sente infeliz, mesmo que aparentemente tenha a vida que deseja, e costuma ficar triste sem saber o motivo (SBP, 2020).

Diante disto muitas mulheres, mesmo sendo financeiramente independentes, sentem-se emocionalmente aprisionados devido a vínculos afetivos intensos e embora a independência econômica seja frequentemente vista como um fator que poderia empoderar as vítimas a deixarem seus agressores, a realidade é mais complexa.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A violência de gênero, manifestada em múltiplas formas, não se resume apenas às agressões físicas, mas abrange também os danos emocionais e psicológicos que se entrelaçam nas dinâmicas de poder entre os gêneros. A análise da dependência emocional, portanto, se faz essencial para se compreender a permanência de muitas vítimas em relacionamentos abusivos, mesmo em contextos onde a autonomia financeira poderia incentivá-las a buscar a liberdade. O entendimento das nuances psicológicas que permeiam essas relações é crucial para uma abordagem mais eficaz no enfrentamento da violência doméstica.

Mudar a forma como percebemos o amor, não como possessão, mas como um vínculo saudável, é fundamental para criar um futuro onde a violência e a dependência não tenham mais espaço. As considerações sobre a violência doméstica e a dependência emocional expostas neste trabalho ressaltam a complexidade desse fenômeno social que afeta milhões de mulheres.

A fundamentação teórica apresentada, com foco na Lei Maria da Penha e nas definições de violência psicológica e emocional, reconhece essas modalidades de abuso, entretanto, o enfrentamento à dependência emocional exige uma abordagem multidisciplinar que envolva políticas públicas educativas e de saúde mental, bem como o fortalecimento das redes de apoio às mulheres. A promoção de um ambiente social que valorize a autonomia e a autoestima feminina é fundamental para a desconstrução dos estigmas que cercam a busca por ajuda e a superação de relacionamentos abusivos. O acolhimento psicológico e o incentivo à autoconfiança são ferramentas poderosas que podem fazer com que as mulheres se apropriem de si e, conseqüentemente, reduzir a incidência de violência doméstica.

Por fim, é imprescindível que a sociedade reconheça as relações disfuncionais que perpetuam a violência de gênero e a dependência emocional. As narrativas de amor e sacrifício, que ainda exercem forte influência nas relações contemporâneas, precisam ser reavaliadas à luz de ensinamentos que

promovam o amor saudável e a parceria igualitária. A desconstrução da ideia de que a felicidade reside na permanência em relacionamentos a qualquer custo é uma tarefa coletiva, que envolve a reeducação de valores, a promoção da igualdade de gênero e a proteção dos direitos humanos, essenciais para a construção de um futuro livre de todo tipo de violência.

REFERÊNCIAS

ARMILIATO, Carolina; ALVES, Caroline Fernanda. Gaslighting: As mulheres estão loucas?. VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG, FSG Centro Universitário. Rio Grande do Sul, 2019. Disponível em: <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/4106>. Acesso em: 14 out. 2024.

BUTION, Denise Catricala; WECHSLER, Amanda Muglia. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. Est. Inter. Psicol., Londrina, v. 7, n. 1, p. 77-101, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100006&lng=pt&nrm=iso; Acesso em: 02 out. 2024.

COSTA, Gleyce P. O amor e seus labirintos. Porto Alegre: Artmed, 2007.

CNMP. Lei Maria da Penha: uma análise da violência contra a mulher. 2023. Disponível em: <https://www.cnmp.mp.br/portal/images/Publicacoes/documentos/2023/direitosvol1>. Acesso em: 02 out. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Brasília: FBSP, 2021. ISSN 1983-7364. Ano 15.

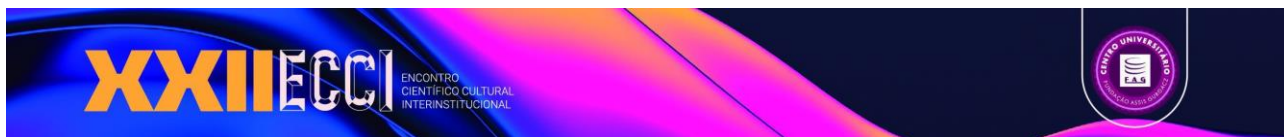
SANTOS, T. de O.; CAMARGO, M. R. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. Psicologia USP, V. 35, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220002>. Acesso em 10 de outubro de 2024.

SECRETARIA DE POLÍTICAS DE SAÚDE. Violência intrafamiliar: orientações para a prática em serviço. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. Caderno de Atenção Básica, 8.

SOUZA, Warley. Romeu e Julieta. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/historia/romeu-julieta-romance-ou-historia.htm>. Acesso em: 02 out. 2024.

SOUZA, Carolina Pires de. Gaslighting: “Você está ficando louca?” As Relações Afetivas e a Construção das Relações de Gênero. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: www.lume.ufrgs.br/handle/10183/179502. Acesso em 02 de outubro de 2024.

TELES, Maria A. de Almeida; MELO, Mônica. O que é violência contra a mulher. São Paulo: Brasiliense, 2002.



DSM-5-TR. Washington: American Psychiatric Publishing, 2022. APA - ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA.

ABO, Fabiola. Abuso psicológico afeta tanto saúde mental quanto física: como identificar. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/2020/04/abuso-psicologico-afeta-tanto-saude-mental-quanto-fisica-como-identificar>>. Acesso em: 02 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Uma em cada três mulheres em todo o mundo sofre violência. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/115652-oms-uma-em-cada-3-mulheres-em-todo-o-mundo-sofre-viol%C3%A2ncia>>. Acesso em: 02 out. 2024.

CONIC-SEMEPSP. DEPENDÊNCIA AFETIVA: QUANDO AMAR É UMA PATOLOGIA – LEVANTAMENTO, INTERVENÇÃO E PREVENÇÃO. Disponível em: <https://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002547.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2024.

LOURO, G. L. Pedagogias da sexualidade. em Louro, G. L. (org). (2000). O Corpo Educado: pedagogias da sexualidade. Belo Horizonte, Autêntica.