ISSN: 2358-8829

A CODEPENDÊNCIA VIVENCIADA POR MULHERES EM RELACIONAMENTO ABUSIVO: uma interpretação a partir da Terapia do Esquema

Flávio Henrique Carvalho Marques [1]

INTRODUÇÃO

O presente trabalho aborda a codependência emocional vivenciada por mulheres em conjugalidade com homens abusivos, sob a perspectiva teórica da Terapia do Esquema. Diante desse fato, esta investigação se propôs a compreender o que está implícito nessas relações de dependência emocional. Outro aspecto explorado ao longo deste estudo foi verificar se as experiências de vida dessas mulheres poderiam influenciar a sua permanência em relacionamentos nocivos ou a escolha de seus parceiros afetivos. Deste modo, o problema que norteou esta pesquisa foi: como a codependência feminina em relacionamentos conjugais abusivos pode ser compreendida a partir da Terapia do Esquema?

A pesquisa se apoiou na Teoria do Esquema de Jeffrey Young, por meio de referências bibliográficas como artigos científicos, livros, periódicos e dissertações nessa abordagem. A justificativa parte da necessidade de aprofundar o conhecimento a respeito do tema e da intenção de contribuir, mediante a investigação do fenômeno, para elucidar e apontar novas perspectivas sobre a problemática.

Este estudo teve como objetivo geral investigar a codependência feminina em relacionamentos abusivos a partir da Terapia do Esquema. Como objetivos específicos, buscou: **a)** caracterizar a codependência emocional feminina; **b)** discutir o conceito de esquemas desadaptativos e sua relação com a codependência emocional. O problema central busca esclarecer os fatos implícitos que mantêm a mulher vinculada a parceiros abusivos.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A pesquisa qualitativa é caracterizada por investigar, questões referentes ao significado que engloba os fenômenos e as relações humanas. Sua natureza é descritiva, de

[1] Graduado do Curso de Psicologia, Faculdade de Ciências Humanas de Olinda-PE, psiflaviohenrique@gmail.com.

ISSN: 2358-8829

modo que não tem a preocupação em quantificar as variáveis (MINAYO,1994).

O método utilizado para a investigação desta pesquisa foi bibliográfico, que conforme Gil (2021, p. 28), "a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado." Desse modo, entende-se que a pesquisa bibliográfica possibilitou uma investigação consistente sobre o fenômeno aqui, o qual se foi investigado.

Enfatiza-se que os instrumentos utilizados como base de dados nessa pesquisa foram livros de autores como Jeffrey Young, Aaron beck, Walter Riso, Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental, artigos científicos e periódicos dentro da abordagem da Terapia cognitivo-comportamental.

Para a realização desta pesquisa, utilizou-se o fichamento de transcrição com citações diretas ou indiretas. Foram selecionadas as bases de dados Scielo, PePsic, LILACS, MEDLINE e BVS, utilizando as palavras-chave: codependência. Relacionamento conjugal. Esquemas iniciais desadaptativos. Foram também considerados artigos nacionais publicados entre os anos de 2010 e 2021.

Neste estudo foi fundamental a análise do assunto, a fim de verificar como, a partir dos esquemas iniciais desadaptativos, a codependência vivenciada por mulheres em relacionamentos conjugais abusivos foicompreendida.

REFERENCIAL TEÓRICO

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 A Codependência Emocional Feminina

De acordo com Beattie (2017), a codependência é um fenômeno com tantas faces e formas de se manifestar que nenhuma definição única consegue cobrir tudo sozinha.
Segundo Riso (2021), a dependência emocional caracteriza-se pela anulação do indivíduo que se apega de forma excessiva à pessoa por quem está apaixonado ou julga amar. Os valores de amor-próprio, autorrespeito e dignidade, são abandonados irracionalmente.

Nesse contexto, evidencia-se as principais características da dependência emocionalmente: o apego excessivo. Conforme aponta Riso (2021, p. 31), "a pessoa dependente afetiva nunca está preparada para a perda porque não concebe a vida sem sua única fonte de segurança e/ou prazer."

Pavor da solidão, não se sente capaz de cuidar de si mesma e acredita que sua vida perde o sentido sem a figura amada. Como reforça o autor, "de forma mais específica, se poderia

ISSN: 2358-8829

dizer que por trás de toda dependência há medo e, mais atrás ainda, algum tipo de incapacidade" (RISO, 2021, p. 31).

O mais preocupante, contudo, é constatar que, mesmo diante de traições, abusos emocionais e até violência física, a mulher codependente frequentemente não consegue romper a relação. Desse modo, a submissão consolida-se como outra marca desse comportamento: ela suporta as ofensas do companheiro e permanece na relação por acreditar que isso é amor (RISO, 2021).

Viver em função do outro, fazer da pessoa amada sua única fonte de prazer, esquecendo que a vida tem outras áreas como amigos, estudos, família, trabalho, é uma outra característica da dependência emocional. De acordo com Riso (2021, p. 35), "O sujeito dependente afetivo concentra toda a capacidade de prazer na pessoa amada, a expensas do restante da humanidade."

As causas e origem da dependência emocional estão relacionada com as necessidades emocionais não atendidas na infância, desse modo gerando esquemas desadaptativos e estratégias de enfrentamento disfuncionais, bem como o temperamento do indivíduo, segundo Young (2008), Wainer *et.al* (2016) e Riso (2021).

1.2 A Terapia do esquema e a codependência emocional

A terapia do esquema foi criada por Jeffrey E. Young e colaboradores para tratar pacientes difíceis e caracterológicos (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008).

Segundo Young e Klosko (2020, p. 22), "um esquema é um padrão de funcionamento que se inicia na infância e se perpetua por toda a vida." De acordo com Wainer *et al.* (2016, p. 41), "os EIDs (Esquemas Iniciais Desadaptativos) são padrões emocionais, cognitivos e comportamentais relacionados a representações de si e dos outros que se desenvolvem cedo na vida e se repetem ao longo dela, trazendo sofrimento e prejuízo em diversos contextos."

Para Young, Klosko e Weishaar (2008), existem necessidades emocionais fundamentais na infância de um indivíduo, as quais precisam ser satisfeitas. No entanto, quando as necessidades emocionais de um bebê não são satisfeitas na infância, esse desenvolve os esquemas iniciais desadaptativos (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008).

De acordo com Young, Klosko e Weishaar (2008), as necessidades emocionais fundamentais estão reunidas em cinco grandes grupos.

ISSN: 2358-8829

Há cinco domínios de esquemas e dentro desses domínios estão os 18 esquemas iniciais desadaptativos. Aqui nos limitaremos a falar sobre os domínios e esquemas que geram a dependência emocional. Conforme Young, Klosko e Weishaar (2008), o primeiro domínio de esquema é nomeado de **Desconexão e Rejeição**. Os esquemas gerados dentro desse domínio são: abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, privação emocional, defectividade e vergonha. Isolamento social/alienação também fazem parte desse domínio.

Os indivíduos desenvolvem maneiras de lidar com seus esquemas desadaptativos, uma vez que, quando esses esquemas são ativados, despertam emoções fortes e desagradáveis. Tais formas de lidar com os esquemas desadaptativos são chamadas de estratégias de enfrentamento (WAINER et al.,2016).

Segundo Paim e Cardoso (2022, p.23), "existem três estilos de enfrentamento que estão relacionados diretamente com as respostas de sobrevivência da nossa espécie: evitação (fuga), hipercompensação (luta) e resignação (congelamento)."

Essas estratégias de enfrentamento desadaptativas vão contribuir para que os esquemas iniciais desadaptativos possam ser perpetuados (YOUNG; KLOSKO e WEISHAAR, 2008).

A atração de uma pessoa por parceiros que ativam seus esquemas mentais é chamada de química do esquema (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008). Tal química ocorre mediante a ativação dos esquemas iniciais desadaptativos que foram desenvolvidos na história de vida do sujeito (PAIM; CARDOSO, 2020).

A mulher dependente emocional com esquema de abandono vivencia constante insegurança em relação à perda de pessoas significativas (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008). Para lidar com essa dor, ela pode reagir pela **resignação**, calando-se e aceitando tudo de forma passiva, o que gera subjugação e solidão; ou pela **hipercompensação**, agindo com controle, carência excessiva e exigências abusivas. Por ironia, essa última conduta afasta o parceiro e concretiza o medo de ficar sozinha (PAIM; CARDOSO, 2022).

Ainda no esquema de abandono, uma mulher com dependente emocional que tem o estilo de enfrentamento de evitação, esquiva-se de ter relacionamentos afetivos amorosos, pois conforme Paim e Cardoso (2022, p.24),

> A evitação é um estilo de enfrentamento que teria como intenção principal a proteção do provável sofrimento causado pelas relações. O indivíduo, por medo de rejeição, desamparo, abandono, abuso, entre outros, fecha-se emocionalmente e foge das relações. Entretanto, mesmo que a intenção seja defender-se de marcas dolorosas da história e memórias de experiências traumáticas de outras relações o indivíduo revive as dores pelo padrão solitário estabelecido.

ISSN: 2358-8829

Essas estratégias de enfrentamento desadaptativas vão contribuir para que os esquemas iniciais desadaptativos possam ser perpetuados (YOUNG; KLOSKO e WEISHAAR, 2008).

Dessa maneira, suas escolhas resultam na repetição de padrões de se relacionar já conhecidos desde a infância, os quais mantém situações de sofrimento.

As escolhas românticas frustrantes e repetitivas em mulheres com codependência afetiva funcionam como armadilhas que reforçam seus esquemas disfuncionais. Essa atração por padrões destrutivos perpetua ciclos de rejeição, abandono, desvalorização e abuso (PAIM; CARDOSO, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados indicou que os esquemas iniciais desadaptativos são formados durante a infância a partir da frustração das necessidades emocionais básicas não atendidas na infância. Na vida adulta, em relacionamentos abusivos, esses esquemas são constantemente reativados e perpetuados. Eles passam a atuar como estratégias de vinculação, proteção e manutenção do vínculo, mesmo diante de dinâmicas agressivas. Observa-se que a codependência emocional está articulada a esses padrões disfuncionais aprendidos precocemente nas etapas do desenvolvimento. Tais padrões manifestam-se no cotidiano adulto por comportamentos de submissão, intenso medo do abandono e grande dificuldade de impor limites. Assim, o sofrimento relacional permanece estruturado em torno das respostas esquemáticas aprendidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou a codependência emocional em mulheres que vivenciam relacionamentos abusivos pela perspectiva da Terapia do Esquema.

A pesquisa demonstrou que a escolha de parceiros abusivos não acontece ao acaso, mas é impulsionada pela "química esquemática", uma atração inconsciente por relações que reativam velhos padrões dolorosos. Assim, os objetivos do trabalho foram atingidos, ressaltando a importância de manter a discussão sobre o tema para auxiliar no abrandamento do sofrimento associado a esses vínculos disfuncionais.

Palavras-chave: Resumo expandido; Normas científicas, Congresso, Realize, Boa sorte.

ISSN: 2358-8829

REFERÊNCIAS

BETTIE, Mellody. **Codependencia nunca mais**. 5. ed. Rio de Janeiro: Viva Livros, 2017. 245 p. v. 4.

CAZASSA, Milton José; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Terapia focada em esquemas: conceituação e pesquisas. **Archives of Clinical Psychiatry** , Porto Alegre, v. 5, ed. 35, p. 187-195, 2008. DOI https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000500003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpc/a/HXwQxZGBzFj3LJTFkBgnvVb/. Acesso em: 9 maio 2023.

GHISIO, Márcia Studer; LÜDTKE, Lucas; SEIXAS, Carlos Eduardo. **Análise comparativa entre a Terapia CognitivoComportamental e a Terapia do Esquema**. RBPsicoterapia, Revista Brasileira de Psicoterapia. dez. 2016. n. 3, v. 18.

FALCONE, Eliane Mary de Oliveira; VENTURA, Paula Rui. Entrevista com Dr. Jeffrey Young. **REVISTA BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS**, 2008, n. 1, v .4. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n1/v4n1a10.pdf. Acesso em: 9 mai. 2023

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. rev. São Paulo: Atlas S.A, 2021. 8-176 p.

LEAHY, Robert L. **Terapia do Esquema Emocional**: Manual para o terapeuta. 1. ed. São Paulo: Artmed, 2016. 321 p. v. 1.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino. **Terapia do esquema para casais**: Base teórica e intervenção. 1. ed. São Paulo: Artmed, 2019. 157 p. v. 1.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino. **Sua história de amor**: Um guia baseado na terapia do esquema para compreender seus relacionamentos e romper com padrões negativos. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 91 p. v. 1.

RIJO, Daniel Maria Bugalho. **Esquemas Mal Adaptativos Precoces**: Validação dos conceitos dos métodos de avaliação. 1. ed. Coimbra: FPCEUC, 2019. 353 p. v. 1.

RISO, Walter. **Amar ou depender**: Como superar uma dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável. 2. ed. Porto Alegre: L&PM, 2021. 176 p. v. 2.

RISO, Walter. **Amores de alto risco**. 2. ed. Porto Alegre: L&PM, 2008. 177 p. v. 1.

SCRIBEL, Maria do Céu; SANA, Maria Regina; BENEDETTO, Angela Maria di. **Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal**. Rev. bras.ter. cogn. v.3 n.2 Rio de Janeiro, dez. 2007. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200004. Acesso em: 11 mai. 2023.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Jenet S. **Reinvente sua vida**: Um programa avançado para ajudá-lo a acabar com comportamentos negativos. 2. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020. 456 p. v. 2.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Jenet S.; WEISHAAR, Marjorie E. **Terapia dos Esquemas**: Guia e técnicas cognitivo-comportamentais inivadoras. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 368 p. v. 1.

WAINER, Ricardo *et al*. **Terapia cognitiva focada em esquemas**: Integração em psicoterapia. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. 239 p. v. 1.

ZANATTA, Ana Cristina de Oliveira; Costa, Cristine Cardoso da; WAINER, Ricardo. **O Terapeuta do Esquema na Relação Terapêutica**. ARAÚJO, Renata Brasil; PICCOLOTO, Neri Maurício; WAINER, Ricardo. **Desafios Clínicos em Terapia Cognitivo Comportamental**. São Paulo, 2013. Cap. 6, p. 91-108.