

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E RELACIONAMENTOS TÓXICOS: UMA ANÁLISE PSICOSSOCIAL

Sofia Cristina dos Santos Nunes¹, Bruna de Melo Nobre², Daniela Pereira Santos³, Larissa Romão Pereira⁴

¹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: sofiaasantos17@gmail.com; ²Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: nobrebruna225@gmail.com; ³Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: ds7133770@gmail.com; ⁴Psicóloga. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: larissaromaopereira@hotmail.com

Introdução: A dependência emocional é um fenômeno complexo que contribui significativamente para a manutenção de vínculos afetivos abusivos, especialmente no caso de mulheres. A idealização do amor, combinada a padrões de apego inseguros e reforços intermitentes de afeto, atua como entrave à ruptura de relacionamentos marcados pela violência e submissão. **Objetivo:** Investigar, por meio de revisão narrativa da literatura, como a dependência emocional atua como fator determinante na permanência de indivíduos em relações tóxicas e abusivas, com foco nas interfaces entre psicologia clínica, social e feminista. **Material e Método:** Revisão narrativa com base em artigos científicos, livros e estudos interdisciplinares que dialogam com as teorias do apego (Bowlby, 1969), do reforço intermitente (Skinner, 1955) e com referenciais da psicologia social crítica e feminista. **Resultados e Discussão:** A dependência emocional manifesta-se como um padrão afetivo baseado na submissão, medo de abandono, baixa autoestima e idealização do outro. O ciclo de violência — alternando agressões com afagos e promessas de mudança — reforça a ambivalência da vítima, dificultando a percepção do abuso. Elementos culturais, como o mito do amor romântico e a romantização da dor, perpetuam vínculos assimétricos e inviabilizam o rompimento. A dependência, nesse contexto, assume um caráter compulsivo, comparável ao vício, em que o sofrimento se torna componente da experiência amorosa. Personagens da cultura midiática ilustram esse modelo relacional, promovendo a anulação subjetiva como ideal de entrega amorosa. **Considerações Finais:** O enfrentamento da dependência emocional exige abordagens multifatoriais que integrem acolhimento psicológico, redes de apoio formais e informais e práticas educativas de desconstrução dos mitos amorosos internalizados. A psicologia, ao valorizar a escuta ética, o empoderamento subjetivo e a construção de novos referenciais relacionais, atua de forma estratégica na prevenção da violência afetiva e na promoção de vínculos saudáveis. A ruptura com os ciclos abusivos envolve não apenas a separação do agressor, mas a reconstrução da narrativa de si, pautada na liberdade emocional, na reciprocidade e na ética do cuidado. **Contribuições para a Saúde:** A abordagem da dependência emocional como fenômeno psicossocial permite desenvolver estratégias de cuidado integradas à saúde mental, prevenindo recaídas e promovendo autonomia afetiva. A escuta validante e as intervenções grupais ou comunitárias contribuem diretamente para a redução de sofrimento psíquico, depressão, ansiedade e comportamentos autodepreciativos.

Palavras-chave: Dependência Emocional, Relacionamentos Tóxicos, Psicologia Social, Gênero, Vínculo Afetivo.