

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA:  
GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

RAIANE HELLEN GONÇALVES VIEIRA

**QUE FENÔMENO É ESSE? UMA LEITURA DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL  
NAS RELAÇÕES AFETIVAS SOB A LUZ DA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICO  
EXISTENCIAL**

Belo Horizonte

2025

RAIANE HELLEN GONÇALVES VIEIRA

**QUE FENÔMENO É ESSE? UMA LEITURA DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL  
NAS RELAÇÕES AFETIVAS SOB A LUZ DA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICO  
EXISTENCIAL**

Monografia apresentada no Curso de Especialização em  
Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial  
como requisito básico para obtenção do título de  
Especialista

Orientadora: Saleth Sales Horta.

Belo Horizonte

2025

---

150                   Vieira, Raiane Hellen Gonçalves.  
V658q                Que fenômeno é esse? [recurso eletrônico] : uma leitura da  
2025                   dependência emocional nas relações afetivas sob a luz da abordagem  
                          fenomenológico existencial/ Raiane Hellen Gonçalves Vieira . - 2025.  
                          1 recurso online (27 f. ): pdf.  
                          Orientadora: Saleth Sales Horta.  
                          Coorientador: José Paulo Giovanetti.

                          Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia  
                          Clínica - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de  
                          Filosofia e Ciências Humanas.

                          Inclui bibliografia.

                          1.Sofrimento. 2. Existencialismo. 3. Emoções.. 4.Fenomenologia  
                          existencial. I. Horta, Saleth Sales . II. Giovanetti, José Paulo .  
                          III.Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e  
                          Ciências Humanas. IV.Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Folha de Aprovação

QUE FENÔMENO É ESSE? UMA LEITURA DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NAS RELAÇÕES AFETIVAS SOB A  
LUZ DA ABORDAGEM  
FENOMENOLÓGICO EXISTENCIAL

**RAIANE HELLEN GONÇALVES VIEIRA**

monografia defendida e aprovada, no dia **seis de junho de 2025**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Saleth Sales Horta - Orientadora

FAFICH/UFMG

José Paulo Giovanetti

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 02 de julho de 2025.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista  
Coordenador do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista**,  
**Coordenador(a) de curso de pós-graduação**, em 03/07/2025, às 11:29, conforme horário oficial de  
Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site  
[https://sei.ufmg.br/sei/controlador\\_externo.php?  
acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **4344022** e  
o código CRC **661DA848**.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à professora Saleth Sales Horta, pelo valioso encontro proporcionado por sua orientação atenta e sensível ao longo deste percurso. Estendo também minha gratidão aos demais professores, cujos ensinamentos e partilhas foram fundamentais para a construção deste trabalho.

*Dedico este trabalho aos meus pacientes, que, com sua confiança, me impulsionam diariamente a buscar mais conhecimento e aprofundamento. Cada encontro no consultório, cada troca vivida, alimenta em mim o desejo de seguir em movimento. É por meio dessas interações que me reconheço e me constituo como humana. A todos vocês, minha profunda gratidão.*

## RESUMO

Este trabalho propõe uma reflexão sobre o sofrimento existencial decorrente de vínculos disfuncionais, especialmente no contexto de relações marcadas pela dependência emocional. A investigação é conduzida a partir da perspectiva fenomenológico-existencial, que compreende o ser humano como um ser-no-mundo, aberto a possibilidades. Nesse sentido, o sofrimento é compreendido como uma interrupção dessa abertura, influenciada por fatores internos e externos ao sujeito. A monografia está estruturada em três capítulos: o primeiro apresenta a concepção de ser humano sob a ótica fenomenológico-existencial; o segundo aborda o papel das relações humanas a partir de diferentes perspectivas; e o terceiro traz uma análise clínica, baseada na experiência profissional, sobre as manifestações do sofrimento existencial associadas à dependência emocional, no contexto terapêutico. Conclui-se ressaltando a relevância do aprofundamento dessa temática, que se mostra essencial à prática clínica.

**Palavras-chave:** sofrimento existencial; dependência emocional; vínculo disfuncional.

## ABSTRACT

This paper proposes a reflection on existential suffering resulting from dysfunctional bonds, especially in the context of relationships marked by emotional dependence. The research is conducted from the phenomenological-existential perspective, which understands the human being as being-in-the-world, open to possibilities. In this sense, suffering is understood as an interruption of this openness, influenced by factors internal and external to the subject. The monograph is structured in three chapters: the first presents the conception of the human being from the phenomenological-existential perspective; the second addresses the role of human relationships from different perspectives; and the third presents a clinical analysis, based on professional experience, on the manifestations of existential suffering associated with emotional dependence, in the therapeutic context. The conclusion emphasizes the relevance of deepening this theme, which is essential to clinical practice.

**Keywords:** existential suffering; emotional dependence; dysfunctional bond.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	.....08
<b>2 O HOMEM NA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL</b>	.....12
<b>3 O SER COMO SUJEITO RELACIONAL</b>	.....17
<b>3.1 Relacionar-se na contemporaneidade</b>	.....19
<b>3.2 Relações conjugais e dependência emocional</b>	.....20
<b>3.3 Angústia existencial e dependência emocional</b>	.....22
<b>4 QUE FENÔMENO É ESSE? QUANDO AMAR DÓI</b>	.....24
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	.....27
<b>6 REFERÊNCIAS</b>	.....28



## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho visa compreender o fenômeno da dependência emocional à luz da abordagem fenomenológico-existencial, levando em consideração as relações afetivas identificadas como conjugais. Toma-se como ponto de partida o entendimento de que o ser humano é um ser-no-mundo, lançado à existência e aberto a múltiplas possibilidades de ser. Nesse sentido, busca-se também explorar diferentes perspectivas teóricas sobre o processo relacional, reconhecendo-o como elemento central na formação da identidade e na construção do modo de ser de cada indivíduo. Pretende-se, assim, investigar como determinadas formas de vinculação podem favorecer o desenvolvimento de laços disfuncionais, e refletir sobre os caminhos que conduzem o sujeito à manutenção de vínculos relacionais prejudiciais, levando em consideração o aspecto singular de cada existência, e as diferentes formas de se estar com o outro nos diversos contextos da vida.

A dependência emocional é um fenômeno complexo da existência humana, que se manifesta por meio da formação de vínculos interpessoais disfuncionais, marcados por desequilíbrios afetivos, carência de autonomia e dificuldade de estabelecer limites saudáveis. Essa dinâmica, por envolver diretamente a interação entre sujeitos, tornou-se objeto de interesse e investigação em diversas abordagens da psicologia, dada sua relevância no contexto do sofrimento psíquico e das experiências humanas de dor, angústia e frustração nas relações. Entre essas abordagens, encontra-se a fenomenologia existencial, cuja proposta é compreender o ser humano como um ser-no-mundo, alguém que está em constante relação com o mundo e com os outros, sendo simultaneamente agente e resultado dessas interações. Sob essa perspectiva, a dependência emocional é uma forma de ser que se estrutura historicamente, existencialmente e afetivamente no entrelaçamento com o outro.

A fenomenologia existencial é uma ciência, concebida com bases filosóficas por Edmund Husserl, que traz como proposta uma investigação que se baseia na interação entre objeto e mundo de forma indivisível. Uma das premissas da abordagem é levar em consideração a singularidade ao se examinar determinada demanda, entendendo que somente uma apuração que tenha como ponto de partida o próprio objeto, pode levar a respostas que sejam de fato fieis ao problema em questão. Husserl propõe uma suspensão de todo conhecimento prévio, de modo a direcionar a um aprofundamento no que se apresentar como realmente importante ao longo da investigação, e nomeia tal estratégia como “epoché”. O filósofo tem como propósito, diante da suspensão, chegar a uma resposta pura, aquilo como

de fato é, que vá se constituir de forma não diretiva, e sim baseada no contexto exclusivo daquela interação, o chamado “fenômeno”.

Ancorada na ciência proposta por Husserl, a psicologia fenomenológico-existencial surge com a proposta de um trabalho que seja pautado em postura reflexiva, visando compreender o sujeito a partir do que se apresenta em cada encontro. A abordagem em questão parte da compreensão do homem como um sujeito lançado ao mundo, afetando e sendo afetado continuamente por ele. Nesse contexto, o homem é compreendido como um ser relacional, que se constitui no encontro com o outro. A partir dessa perspectiva, a relação interpessoal é concebida como um espaço para o crescimento existencial, oferecendo ao sujeito a oportunidade de se colocar diante do outro e, mediante essa abertura, constituir-se como humano. O encontro com o outro é visto como uma possibilidade para que ambos se afetem e se modifiquem mutuamente.

No entanto, embora o vínculo humano represente um solo fértil para o desenvolvimento e crescimento pessoal, nesse mesmo contexto podem emergir formas disfuncionais de vinculação. Uma relação marcada pela assimetria, necessidade de aprovação ou presença do outro, leva o sujeito ao risco de perder sua própria liberdade e autonomia. Nesses casos, o vínculo deixa de ser fonte de crescimento e passa a ser gerador de sofrimento, paralisando o processo de individuação e comprometendo a possibilidade de um desenvolvimento pleno e saudável.

No trabalho clínico, encontra-se, em diversas ocasiões, sujeitos que apresentam sofrimento existencial pautado pela interação relacional. Relações baseadas em trocas desequilibradas podem favorecer uma experiência dependente, onde o indivíduo, ainda que em desencontro da satisfação no vínculo relacional, mantém-se nesse contexto, fundamentado na impossibilidade de vislumbrar outras formas de existir. A penumbra, propiciada por diversos fatores que se entrelaçam, prejudica uma percepção clara sobre os elementos que influenciam na movimentação, levando a uma interrupção, mesmo de que forma irracional. Ainda que seja possível compreender a dor vivenciada, sua sensibilidade afetada pode conturbar a percepção sobre o contexto, amplificando a complexidade da situação.

A fenomenologia existencial, ao compreender o homem a partir da sua interação com o mundo, como um ser aberto a possibilidades, define o sofrimento existencial a partir dos prejuízos ou interrupções que o sujeito possa ter em sua característica essencial de abertura. Perder autonomia e autenticidade diante da estruturação de sua própria narrativa é adoecedor. Nesse aspecto, a dependência emocional, apesar de vista como uma possibilidade de existência para o sujeito, por se tratar de uma vinculação disfuncional, pode levar ao

sofrimento. Sob o ponto de vista da psicologia fenomenológico-existencial, o trabalho com um indivíduo que se apresente diante do contexto de dependência emocional, deverá ser pautado em uma escuta atenta à singularidade da questão. Leva-se em consideração não apenas os aspectos gerais relacionados a um vínculo disfuncional, mas toda a história de vida daquele determinado sujeito, e a forma como ele se estrutura diante dela.

Nesse contexto, onde a experiência de dependência emocional pode ser norteadada por inúmeros fatores, compreende-se que não há uma forma única de trabalho a ser desenvolvida com esse sujeito, bem como não seria possível uma abordagem específica ou estruturada para o sofrimento em questão, mas sim um caminho a ser construído de forma única para cada pessoa. O caminho se dá levando em consideração não só a individualidade do sujeito em questão, mas também do profissional que irá acompanhá-lo em seu processo.

Aprofundar a reflexão sobre a forma como o sujeito constrói vínculos e os caminhos que podem o levar a uma vinculação disfuncional, torna-se essencial ao se considerar o sofrimento apresentado, e sua relevância no cenário da clínica psicológica. As relações são tema recorrente dentro do consultório psicológico e norteiam toda a narrativa do sujeito. São amplos os caminhos diante dessa temática. O sujeito que se constitui como humano a partir da sua interação e relação com o mundo e com os outros, é constantemente atravessado pela possibilidade de desenvolvimento de vínculos disfuncionais.

A temática faz se ainda mais necessária ao levarmos em conta o contexto atual, onde é identificada uma considerável mudança na forma como os vínculos são estabelecidos. A relação com a digitalização atravessa diretamente o tempo, qualidade e manutenção das relações, ampliando a complexidade da questão. Acompanhando as novas formas de se relacionar, manifesta-se também a demanda em identificar as novas fontes de sofrimento advindas do contexto relacional, e o impacto direto em relação ao adoecimento psíquico.

Fato é que o fenômeno da dependência emocional pode-se apresentar em diversos contextos, dado à essencialidade do ser como relacional. Contudo, considerando a singularidade dessa pesquisa em questão, atravessada por uma prática clínica individual, ancorada na abordagem fenomenológico-existencial, e situada no tempo atual, faz se o movimento de considerar como objeto principal o contexto das relações conjugais, entendendo esse formato de vinculação, como uma união intersubjetiva amorosa, que tenha como objetivo a construção de um projeto de vida em comum. Há no campo conjugal influências que abrangem questões sociais, geracionais, de gênero e subjetivas dos partícipes da relação, ampliando e complexificando a investigação.

Toda essa problemática nos leva à pergunta em questão. Que fenômeno é esse? Aprofundar de forma individualizada na temática da dependência emocional no contexto atual, surge como a possibilidade de um novo caminho a ser construído em relação a essa fonte de sofrimento. Respeitando as premissas da abordagem fenomenológico-existencial, o questionamento é feito com o intuito de se chegar a uma resposta que seja estruturada ao longo do trabalho, e objetive contribuir mediante ao acolhimento de sujeitos que apresentem essa demanda na clínica psicológica.

## 2 O HOMEM NA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL

O ser humano é um ser complexo e multifacetado, composto por inúmeras camadas que se entrelaçam e formam uma unidade. Essa pluralidade torna a existência humana um mistério em constante investigação, sendo objeto de estudo de diversas áreas do saber. Entre essas áreas, destaca-se a Psicologia, que tem como foco central compreender a relação do indivíduo com o mundo, especialmente por meio de suas emoções, pensamentos e comportamentos. Essa ciência busca, portanto, interpretar os diversos modos de ser e agir do ser humano, e tem como elemento:

todas as suas expressões, as visíveis (comportamento) e as invisíveis (sentimentos), as singulares (porque somos o que somos) e as genéricas (porque somos todos assim) – é o homem-corpo, homem-pensamento, homem-afeto, homem-ação e tudo isso está sintetizado no termo subjetividade (BOCK *et al.*, 2008, p.22).

Levando em consideração uma ciência concebida por humanos condicionalmente diversos, não é uma surpresa que teorias fossem desenvolvidas ao longo dos anos, tendo como ponto de partida questionamentos distintos. A fenomenologia existencial é uma teoria desenvolvida por Edmund Husserl, no início do Século XX, que se manifesta como uma linha de pesquisa, implicada em contribuir cientificamente com a investigação sobre o homem, tendo como base a visão filosófica. Forghieri (2005) descreve em seu texto, que a proposta de Husserl ao desenvolver a teoria, era voltar o olhar para uma investigação, que partisse de um questionamento sobre um determinado ponto, de forma lógica, a fim de chegar a uma verdade que não pudesse ser refutada.

Husserl propunha uma crítica às ciências naturais, que tinham como inspiração uma investigação focada nos objetos, mensurando apenas o que poderia ser considerado real e concreto. O filósofo projetou uma investigação que considerasse o sujeito e sua realidade, focando no fenômeno, que pode ser entendido por Zahavi (2019), como a forma que determinada coisa tem de se apresentar, de maneira instantânea e individual a cada olhar, a cada sujeito. Husserl concebe assim um método que pudesse abarcar toda abundância humana.

Ao compreendermos o conceito de fenômeno, pode-se então estender o olhar à fenomenologia, como sendo uma “análise filosófica dos diversos modos de aparição” (ZAHAVI, 2019, p.13), um método que se interessa em explorar não somente um objeto, mas toda a conjuntura que contribua para que ele seja visto da forma como ele é. Tal ciência se

implica em compreender, de maneira minuciosa, todos os níveis em que uma determinada coisa possa se revelar.

Um mesmo objeto pode aparecer de maneiras diversas para sujeitos diferentes, entende-se que o que intenciona tal diferença, é o significado dado e a representação que ele terá para cada um. Zahavi (2019) descreve que o ato significativo se apossa de uma referência para descrever determinado objeto, mas não considera a intuição ao longo desse processo, são os atos imaginativos, compostos por tal material intuitivo. Apesar da diferença entre o que compõe os atos, é importante compreender que os dois intencionam o objeto da mesma forma, via uma representação, e não de maneira direta. Através dos atos imaginativos e significativos, temos acesso a um sinal ou uma imagem de um determinado objeto, e não a ele de fato, sendo possível apenas através da percepção, chegar à forma de aparição mais pura de um determinado objeto, como ele realmente é, o fenômeno.

A fenomenologia se ocupa em uma investigação que não desconsidere tais diferenças na aparição de um objeto, de outro modo, o esforço é realizar uma análise que entenda a distinção como algo acontecendo dentro do próprio sujeito, de forma a influir no objeto revelado. A base da investigação científica fenomenológica, é um mundo que não se divide entre o que se revela como uma aparição, e o que de fato é real. Entende-se que todas as formas de aparição de um mesmo objeto são reais e válidas, e que a investigação deverá partir de uma interação entre sujeito e objeto.

Na contramão das ciências naturais, que não consideram o sujeito ao analisar um determinado objeto, a fenomenologia entende a relação como fator preponderante para uma investigação e insere o sujeito no processo, considerando que um objeto só pode ser observado ao “levar em conta o sujeito intencional” (ZAHAVI, 2019, p.19) para qual o objeto aparece. Zahavi (2019) menciona que o objetivo fenomenológico, é ampliar a reflexão para além da divisão sujeito e objeto, se aprofundando principalmente na relação entre esses dois pontos, e buscando compreender como eles se atravessam. Conforme o autor, “O sujeito só pode ser compreendido em sua relação com o mundo, e inversamente, nós só podemos dar sentido ao mundo, na medida em que ele aparece para um sujeito e é compreendido por ele”(ZAHAVI, 2019, p. 20).

Embora a base da investigação fenomenológica seja a relação do sujeito com o mundo, um dos processos de investigação desenvolvidos por Husserl, visava uma suspensão do conhecimento concreto de mundo, para ser possível acessar de forma particular, a experiência de cada sujeito. Bello (2000, p.40) descreve que a proposta de Husserl, a partir dessa visão, é estimular uma investigação em que a existência de um mundo concreto não seja

desconsiderada, o filósofo sugere que ao se colocar momentaneamente, a ideia de mundo concreto “entre parênteses”, seria possível, então, deslocar atenção para o fato em si, da forma como ele se apresenta. A intenção é que o investigador se permita “deixa-se guiar”(BELO, 2000, p.40) com o objetivo não de construir, mas de dar abertura para que algo se apresente. A autora reforça que o simples fato de que o sujeito esteja envolvido em determinada ação, já seria suficiente para considerar tal ato não apenas como uma ação, mas também como um retorno a um possível questionamento.

De acordo com Bello (2000), é possível compreender que, a ideia de um mundo concreto que pode ser explicado, influencia diretamente na resposta a ser encontrada na investigação. A proposta de Husserl é de um método que suspenda a resposta, para ser possível, através da essência, o direcionamento à realidade da questão. Bello complementa que “sem o distanciamento entre factualidade e essencialidade, - em outras palavras, a insuficiência da autoexplicação do próprio fato - não haveria a tomada de posição do sujeito.” (BELLO, 2000, p.40) reforçando que o movimento em direção à essencialidade na questão, vem justamente do desprendimento do fato em si, investindo no que possa surgir além do factual. O método de suspensão foi nomeado por Husserl como “epoché” e trata-se então:

da colocação entre parênteses da aceitação da existência entendida como puro fato de existir e de apresentar-se, considerado importante e fundamental justamente pela mentalidade positivista, que, a partir disso e pelo fato de estar a procura de uma realidade concreta, na verdade se fecha numa afirmação acrítica e não capta o “sentido” do que existe (BELLO, 2000, p. 41).

O método fenomenológico, ao colocar entre parênteses o conhecimento prévio durante sua investigação, desenvolve uma estratégia que seja baseada na neutralidade, e não na negação. Bello (2000) discorre sobre a diferença entre o ato de perceber, e o que é de fato percebido, salientando que percebemos objetos de forma concreta, considerando sua forma física, sem que seja negada a sua existência, mas a forma como esse objeto é percebido pode ultrapassar o seu significado usual. Uma mesa pode ser percebida como é, levando em consideração a sua estrutura física, ou pode ser percebida levando em consideração sua essência, ao ter sua função inicial colocada entre parênteses, para que uma investigação do seu modo de aparição seja realizada. Portanto, entende-se que o objetivo da fenomenologia é “analisar como o dato objetivo é aprendido pela consciência e como a objetividade pura pode ser investigada no momento da em que ela se manifesta, após a neutralização de qualquer posição empírica” (BELLO, 2000, p.47).

Husserl, entende inicialmente a importância da *epoche* eidética, que considerasse a essência como o objetivo principal. A medida em que desenvolve seus estudos, se depara com inúmeros questionamentos que o levam a compreender o papel da consciência no movimento de captação da essência, e orienta assim a partir desse ponto, uma pesquisa que transcendesse, e incorporasse a vivência e intencionalidade como conceitos significativos.

Após o seu desenvolvimento, a fenomenologia se tornou interesse de muitos estudiosos que compartilhavam das mesmas inquietações de Husserl. O aprofundamento desses pesquisadores no tema, contribuiu com a ampliação de conceitos anteriormente apresentados pelo filósofo, e entre eles a redução fenomenológica ou *epoche*. Bello (2000) destaca o trabalho de algumas filósofas e caminho percorrido por elas ao longo de suas pesquisas, Hedwig Conrad-Martius e Edith Theresa Hedwig Stein, foram discípulas de Husserl, que se aprofundaram na pesquisa sobre a fenomenologia, e compartilhavam de ideias semelhantes.

As duas pesquisadoras em questão, respeitavam o conceito de redução fenomenológica apresentado por Husserl, mas, assim como proposto pelo filósofo em sua concepção de uma pesquisa que considera o sujeito e toda sua individualidade, cada uma parte de uma inquietação particular, e acrescenta percepções distintas à teoria. Conrad - Martius introduz a percepção de um todo que compõe o ser, e entende que é nessa totalidade que ele se constitui. A filósofa nomeia essa totalidade do ser como “Cosmos noético” (BELLO, 2000, p.68), e reforça que é a partir da análise dos objetos contidos nesse cosmos, e a forma como ele se liga ao mundo real, que se chega à essência.

Edith Estein mantém a ideia de redução fenomenológica, mas acrescenta a empatia ao processo, considerando o sujeito, e suas vivências, enquanto participantes. Segundo Bello (2000, p.84) a filósofa percebe o conflito entre “suspender o ato de pôr o ser e ao mesmo tempo conservar o caráter da sua percepção na plenitude” e compreende a importância de considerar a “vivência particular” que se constitui por aquilo que é do outro. Ao ser empático, é possível ao investigador por em suspensão, sem desconsiderar a individualidade da questão.

A fenomenologia existencial tem sua contribuição na psicologia a partir da postura de investigação fenomenológica que, através da redução fenomenológica, objetiva colocar em suspensão tudo aquilo que antecede ao encontro entre psicólogo e paciente. Ao colocar “entre parênteses” todo o conhecimento prévio, o profissional tem possibilidade de estar em encontro com o paciente em sua totalidade, sendo assim, aberto ao fenômeno que possa surgir.

Ao propor uma investigação que leve em consideração o sujeito que permanece em uma relação, ainda que destrutiva, será necessário por vias de uma postura fenomenológica,



suspender todo o conhecimento prévio sobre o tema proposto, a fim de deixar que a investigação seja guiada até o fenômeno em questão. É importante levar em consideração a multiplicidade humana para trilhar o caminho investigatório planejado.

### 3 O SER COMO SUJEITO RELACIONAL

As relações humanas são centrais para o desenvolvimento emocional e psicológico do indivíduo, mas quando se tornam disfuncionais e marcadas por uma necessidade excessiva de afeto e validação, podem ser prejudiciais, e facilitar o desenvolvimento de uma dinâmica de dependência emocional. Considerando o homem como um ser relacional, que existe através da relação com o outro, é possível conceber a importância das relações no reconhecimento de si. É por via da interação com o outro que reconhecemos quem somos, e estruturamos a forma como vamos nos posicionar em relação a nossa existência. Cardella (2009) descreve a relação como possibilitadora do desenvolvimento humano, entendendo que não se nasce humano, torna-se humano a medida em que se constrói humanidade na relação com os outros.

Relações primárias tem grande importância em como esse sujeito desenvolverá seus vínculos ao longo da vida. Alice Miller, em sua obra *A verdade liberta*, descreve sobre a importância em conhecer a própria história, como possibilidade de se libertar de comportamentos que podem ser repetidos de forma automatizada, sem uma avaliação crítica do sujeito, justamente por serem aprendidos na infância e reproduzidos ao longo da vida de forma pouco racional. Miller (2004) ressalta que relações estabelecidas de formas disfuncionais, baseadas em comportamentos violentos, podem levar a uma percepção confusa sobre perigo. A autora reforça que a violência chega em forma de sinais armazenados no corpo, que estabelecem como aquele sujeito irá se relacionar, além de determinar sua visão de mundo.

Segundo Miller (2004, p.39) uma criança que vivencia a violência, “não terá condições de defender seu direito a dignidade nem de reconhecer a dor física como sinal de perigo, para orientar-se a partir dela”, tendo assim, um repertório restrito e pouco funcional para lidar com situações conflituosas ao longo da vida. Os gestos de violência se misturam com os de cuidado, tornando confusa a percepção sobre o que está sendo recebido, e o que é esperado em cada experiência. A interação complexa pode levar o sujeito a estabelecer e fazer a manutenção de vínculos muitas vezes prejudiciais.

O adulto que estabeleceu suas relações iniciais tendo como base a violência, o descrédito de si, a desconsideração e invalidação de suas necessidades, pode repetir tal dinâmica de forma pouco crítica, mantendo assim contatos disfuncionais de forma natural, dada a familiaridade da dinâmica relacional inicial. Ações e reações são repetidas por serem assim aprendidas, tornando restrito o espaço para novos modos de agir. Miller (2004) ressalta

que tal repetição é norteadada principalmente pela falta de conhecimento que se faz presente nessa estrutura de vinculação. A autora descreve que:

nenhum ser humano tem a necessidade de se alimentar de plantas venenosas, mas alguns o fazem porque não conhecem outra coisa. E não conhecem outra coisa porque estão presos ao que lhes foi ensinado e sobre o que desenvolveram suas estratégias de sobrevivência (MILLER, 2004, p. 62).

A ausência de conhecimento sobre a própria história, nem sempre estará ligada apenas à privação de informações, ou inexistência do desejo em explorar tal contexto. É possível que um indivíduo que tenha vivenciado a violência de forma explícita ao longo de um período da vida, ainda assim não tenha marcas claras sobre o ocorrido. Lembrar pode trazer implicações à estrutura das relações desse sujeito, e torna-se então uma via complexa a ser percorrida. Em seus escritos, Miller (2004) discorre sobre o conceito de bloqueios emocionais, e descreve a importância das relações para que o indivíduo possa desenvolver uma inteligência emocional. A autora completa que ao reprimir as dores da infância, nega-se também a própria história, e por consequência a dor de outro indivíduo que possa estar em uma experiência semelhante. Em outras palavras, entende-se que para validar a dor do outro, pode ser necessário antes reconhecer a própria dor, que se encontra atrelada à própria história.

Não replicar a violência de forma automatizada requer não somente se conscientizar do ato de violência em si, mas também das marcas da violência que podem estar presentes em seu próprio corpo. Nesse contexto, os bloqueios de pensamentos descritos por Miller (2004), entram como uma condição do processo vivenciado, que hora contribui para que o indivíduo não entre em contato direto com a dor, e assim se afaste dos medos, hora o coloca em possibilidade de replicar a violência sem se conscientizar da dor que possa causar ao outro.

Um fator importante a ser considerado, é o quanto, mesmo diante do reconhecimento da replicação da violência, ou da manutenção de vínculos disfuncionais, pode se existir uma distância entre aquilo que se compreende e o que se sente. Miller (2004) descreve que as informações recebidas na infância, apesar de deixarem marcas e influenciarem diretamente nas ações da vida adulta, ainda assim podem não serem alcançadas pelo entendimento consciente e lógico, tornando-se difíceis de serem acessadas e exigindo um extensivo trabalho para serem alteradas.

Considerando o que foi descrito anteriormente, compreende-se que estar em uma relação sem conhecimento e pertencimento a própria história, pode contribuir para a criação e manutenção de vínculos disfuncionais, onde a violência é replicada ou suportada como fator inerente. O conhecimento sobre si é visto como essencial para o desenvolvimento de vínculos

saudáveis, e se apresenta como possibilitador da estruturação de quem se é. O indivíduo que se constitui como humano, carrega em si a habilidade de amar e ser amado, e a clareza em identificar, diante das relações construídas, tal afeto. Nas palavras de Cardella (2009, p.32), somente “a pessoa que alcançou a própria humanidade é capaz de ser amorosa”.

### **3.1 Relacionar-se na contemporaneidade**

Na contemporaneidade, os vínculos são cada vez mais atravessados pela tecnologia, provocando modificações na forma como o sujeito estabelece e mantém suas relações, e influenciando diretamente nos novos moldes de sofrimento que se apresentam na clínica psicológica. A estimulação constante, facilitada pelo acesso indiscriminado aos eletrônicos, desemboca em novas formas de experienciar a temporalidade, a relação com o mundo, com os outros e conseqüentemente a relação com própria existência. Estar incessantemente conectado torna-se um paradoxo, onde ao mesmo tempo, em que a sensação de pertencimento é fortalecida, há um favorecimento da desconexão individual, dissipando-se aquilo que é próprio, face ao que é compartilhado (MILHANO, 2024).

O sujeito desconectado de si mesmo, e da sua própria existência, pode trazer consigo uma percepção conturbada sobre pertencimento, e como reforça Milhano (2024), distanciada da realidade. Ao refletir sobre o impacto da digitalização na dinâmica existencial atual, o autor descreve sobre como o contexto, onde se constrói uma rotina delimitada pela constante excitação, advinda do acesso contínuo às informações, pode não suportar o silêncio que acompanha o tédio da subjetividade.

Estrutura-se a exigência em apresentar-se ao mundo da forma como apresenta ser necessário, mediante uma imagem composta pelos ideais contemporâneos. Entende-se que a existência deixa de ser uma tarefa a ser construída, quando ela se apresenta dada pelos padrões definidos no digital, e nesse contexto, o que o sujeito pode vir a ser, perde importância para a imagem que ele precisa apresentar, nas palavras de Milhano (2024, p.98) “Não sou mais o resultado do que fui face áquilo que pretendo ser. Importa apenas o que sou, uma “imagem” nesse fluxo contínuo e ininterrupto de novidade que é o mundo digital.”

O sujeito carente de pertencimento a própria existência, deslocado da realidade, e indisponível ao tédio, vê-se com frequência, exausto, físico e emocionalmente, fator esse que impacta diretamente em suas ações diárias e nutre um grande ciclo de adoecimento. Atender às expectativas sociais exige arduamente do indivíduo, que exausto, adocece, sente-se vulnerável e insuficiente, e por consequência entende que precisa dedicar-se ainda mais,

distanciando-se do próprio desconforto em prol de um objetivo maior. Esse “giro”, atravessado por uma conectividade permanente, torna-se um movimento automatizado, prejudicando a sensibilização diante da questão.

O impacto das mudanças advindas da digitalização, na forma como o sujeito estabelece suas relações, tem sido cada vez mais sentido e discutido no âmbito dos encontros conjugais. Figueiredo (2016) descreve sobre as novas formas de estabelecimento de relações afetivas no mundo contemporâneo, destacando os marcos referentes as mudanças em relação à estruturação dos encontros, atravessadas por um recorte de gênero e de tempo. A autora aprofunda seus estudos sobre as mudanças recorrentes da inserção dos aplicativos de namoro, e compreende, a partir dos resultados de sua investigação, que uma perspectiva acelerada do tempo e o acesso extenuante a informações, levam a um contexto confuso, que hora pode ser visto como um ampliar de possibilidades, hora é sentido de forma exaustiva, levando a discussões endossadas pelo relato de falta de disposição para estabelecimento de novos vínculos.

Compreender os fatores que atravessam o sofrimento existencial contemporâneo, é tarefa de uma psicologia que norteia seu olhar para um sujeito que afeta, e é afetado constantemente pela sua interação com mundo, dito isso, a investigação sobre os impactos que a interação com a tecnologia tem provocado nas relações humanas, se faz necessária, contribuindo ativamente no entendimento sobre os agentes que impactam no estabelecimento de vínculos disfuncionais, diante da dinâmica relacional.

### **3.2 Relações conjugais e dependência emocional**

Embora as relações conjugais sejam tradicionalmente associadas a apoio mútuo e parceria, elas também podem ser tornar espaços onde vínculos prejudiciais se consolidam, especialmente quando se encontram feridas emocionais na história de seus integrantes. Vários podem ser os motivos que favorecem a consolidação de tais vínculos, o que implica em uma necessidade de cuidado e atenção para a manutenção da saúde da relação.

Cardella (2009) ao se aprofundar nos vínculos humanos, reforça que mesmo as relações sendo essenciais para a constituição do sujeito, ainda assim podem ser desenvolvidas de maneira prejudicial, dado as questões individuais de cada partícipe. A autora descreve sobre as inúmeras referências que atravessam um casamento, e o quanto se apoderam e influenciam em como o vínculo será construído, sobretudo quando não há maturidade e

autoconhecimento por parte do casal. Segundo Cardella (2009, p.50) “há códigos e valores que são perpetuados e nos influenciam, mesmo que não tenhamos consciência sobre eles”.

Maldonado (2000) descreve sobre diversas questões que possam surgir como prejudicadoras em uma relação conjugal, e reforça em seu texto os momentos em que o medo pode atravessar o conflito. A autora traz o termo “sofrimento agudo” como forma de explicitar o motivador para que algumas pessoas permaneçam em relações perturbadas, esclarecendo que a escolha por um sofrimento crônico, que se mantém ao longo de toda uma relação, vem como medo de não suportar o forte sofrimento que possa ser causado pelo fim desse vínculo.

Entende-se que o medo de lidar com os próprios sentimentos pode influenciar na forma como o sujeito se comporta em uma relação, em sua grande maioria sentimentos percebidos como disfuncionais no imaginário social, que tendem então a ser reprimidos e perdem espaço para elaboração. Maldonado (2000, p.40) pontua que “a dificuldade em lidar com a própria raiva, hostilidade ou violência, sob o temor de machucar o outro, ou fazê-lo sofrer” ampara em muitos momentos a manutenção de uma relação falida, sem se perceber o sofrimento que pode ser causado por outras vias, incluindo da não resolução da situação.

O medo do sofrimento pode estar diretamente ligado ao medo da liberdade que acompanha a finalização de uma relação, deixando “evidente que o medo de fazer sofrer pode ser apenas capa do medo de expandir-se, de trocar a segurança da estabilidade pelo imprevisível da liberdade” (MALDONADO, 2000, p.40). Deixar de nutrir uma relação, mesmo que disfuncional, pode significar ter que se haver com o desconhecido e o vazio que se abre com o rompimento. A relação que se baseia no medo, deixa de nutrir o crescimento que pode ser propiciado pelo contato com o outro, e se torna um fardo a ser carregado, conforme descrito por Cardella (2009, p.48) “o casamento pode ser uma construção criativa ou um aprisionamento”.

A culpa é um dos aspectos destacados por Maldonado (2000) ao analisar as complexidades emocionais envolvidas nos rompimentos amorosos. Segundo a psicoterapeuta, há diferenças significativas na maneira como as mulheres tendem a vivenciar a separação, seja ela decorrente de um divórcio ou da viuvez. Enquanto o divórcio pode ser acompanhado de sentimentos de fracasso, ambivalência e autorrecriminação, a viuvez, por ser uma separação involuntária, tende a ser socialmente mais aceita, o que pode atenuar a culpa e facilitar a vivência do luto. A autora chama atenção para que, em muitos casos, somente diante de uma ruptura não escolhida é que algumas pessoas conseguem experimentar a liberdade sem que esta seja sentida como uma ameaça.

Essa observação conduz a uma reflexão mais profunda, de ordem existencial: a percepção de que a liberdade, embora frequentemente idealizada como um bem desejável, pode também despertar angústia. No campo da fenomenologia existencial, a liberdade é compreendida como uma condição inescapável da existência humana, e essa liberdade nos confronta com a responsabilidade por nossa própria história. Assim, quando a separação não é imposta pelo outro, mas surge como decisão autônoma, ela pode ativar um sentimento angustiante diante da possibilidade de ser autor da própria ruptura. Nesses momentos, a liberdade deixa de ser percebida como possibilidade e passa a ser vivida como peso, pois exige posicionamento, decisão e enfrentamento do vazio deixado por aquilo que foi rompido.

Também é possível identificar ganhos secundários na manutenção de relações disfuncionais. Segundo Maldonado (2000) estar ao lado de um parceiro problemático pode funcionar como uma forma de evasão das próprias questões internas, uma vez que o indivíduo passa a direcionar sua energia para lidar com as demandas do outro. Nessa dinâmica, “a ‘doença’ está no outro e a pessoa fica a salvo” (MALDONADO, 2000, p.44), ou seja, o foco nos problemas alheios permite ao sujeito evitar o enfrentamento de seus próprios conflitos. Além disso, a admiração recebida do parceiro pode ser percebida como um ganho emocional, mesmo em vínculos marcados pelo desequilíbrio. Em relações assimétricas, onde uma das partes se vê constantemente na posição de atender às necessidades da outra, pode emergir uma sensação de segurança, ainda que permeada por desconforto e sofrimento.

A relação conjugal se torna uma defesa, cujo objetivo é resguardar o sujeito de estar lançado ao mundo, e conseqüentemente ao desconforto, sente-se medo do que é novo e estranho. Permanecer em um vínculo familiar é forma de manter o controle sobre a situação, evitando assim a possibilidade de ser jogado no vazio. Maldonado (2000, p.54) descreve que; “em âmbito maior, isso tem paralelo com o medo da vida, da liberdade, do grande, pelo mesmo temor de perder as rédeas, o controle, os contornos, os freios, e acabar se diluindo no nada”, e reforça que o desconhecimento sobre as próprias capacidades, traz consigo o medo de não dominá-las, e por consequência necessidade de as afastar.

### **3.3 Angústia existencial e dependência emocional**

A dependência emocional compreendida como uma forma do sujeito se organizar no mundo, levando em consideração sua história de vida e a maneira como ela impacta diretamente suas relações, pode ser então analisada do ponto de vista fenomenológico-existencial. A busca por segurança contribui ativamente para que o sujeito se

distancie do que é considerado arriscado, aproximando-se, assim, do contexto que for familiar, mesmo que disfuncional. Com base nas teorias existenciais, entende-se que a busca por segurança pode estar atrelada ao medo da solidão, liberdade e finitude, condições essas impostas ao homem.

Com base na percepção fenomenológica-existencial, o homem é visto como um ser de possibilidades. Heidegger (1998, *apud* EVANGELISTA, 2017) descreve, que o homem, ao questionar sua forma de ser e existir, passa a ampliar suas possibilidades de existência, podendo assim ser concebido a partir de todas as suas formas possíveis de ser no mundo. Entende-se um sujeito levando em consideração toda a sua história, de forma indivisível. O ser que está em constante relação com o mundo e com sua própria narrativa, encontra-se também sempre a cargo do seu próprio ser.

Heidegger (1998, *apud* EVANGELISTA, 2017) ressalta que desse ponto de vista, onde o sujeito é concebido como responsável pela própria narrativa, a existência é entendida como tarefa, e traz consigo o fardo de ter que ser realizada, construída, e principalmente, cuidada. O homem é responsabilizado não só pela composição de sua história, como também por sua estruturação e manutenção. O indivíduo aberto a possibilidades, encontra-se também exposto a todos os desfechos que possam advir de suas próprias escolhas.

Entendendo-se como um ser que está projetado à própria existência, de maneira indissolúvel, é concebível a manifestação do receio em poder deixar de ser. Encontra-se um grande paradoxo entre ver-se aberto a todas as possibilidades, dentre elas a da finitude. Existir abarca em si não só a perspectiva de ser, mas também a de não ser. (EVANGELISTA, 2017). Deparar-se com a responsabilidade de existir pode fomentar medos que levam o sujeito a voltar-se para aquilo que é familiar, restringindo, e até mesmo impedindo que alguns caminhos sejam explorados, e por consequência, escolhidos.

Atrelar-se a uma relação, ainda que violenta ou disfuncional, priva o sujeito das possibilidades de construir relações que sejam saudáveis e possam fomentar o crescimento, mas tal contexto também se torna uma proteção ao risco e fardo em se compreender lançado à própria existência. Um cenário tão contraditório, induz à insegurança, e prejudica a movimentação saudável do relacionante. Entender a importância das relações, e também o caráter paradoxal a qual se encontram, é tarefa complexa e essencial na perspectiva existencial.



#### 4 QUE FENÔMENO É ESSE? QUANDO AMAR DÓI

Há vínculos que ferem mais do que protegem, afetos que mais aprisionam do que acolhem, e mesmo diante de uma tomada de consciência sobre essa prática, alguns indivíduos tendem a permanecer em relações destrutivas, sem que vislumbrem possibilidades de compreendê-las. Não há como definir apenas um fator que influencie a manutenção dessa dinâmica relacional, percebe-se um emaranhado de questões que vão desde elementos externos, a fontes internas que se relacionam ao emocional desses sujeitos. Relacionar e estar de frete ao outro e tudo aquilo que dele advém, incluindo sua humanidade, que se encontra atravessada por todas as suas referências pessoais. Cardella (2009, p.51) descreve que “ao nos encontrarmos intimamente com alguém, nunca estaremos de fato “sozinhos”. Há mais “gente ali”.

Em meu trabalho como psicóloga clínica, apoiada na abordagem fenomenológica-existencial, vejo-me atravessada em inúmeros momentos por demandas que se relacionam à temática apresentada nesse trabalho. Sujeitos que chegam ao consultório conscientes sobre a violência que vivenciam, bem como sobre os prejuízos da manutenção de vínculos falidos. Sujeitos que buscam respostas e solucionamento para suas questões, ancorados na urgência em se distanciarem do desconforto exposto por elas. Anos de interação com demandas semelhantes, instigaram em mim a necessidade de uma investigação aprofundada, que se inicia com o questionamento sobre o “fenômeno” que possa viabilizar que a dor seja suportada, e confundida como amor.

Referenciada pelos autores citados anteriormente, é possível compreender que fatores diversos levam um sujeito à manutenção de um vínculo disfuncional. A história pessoal tem grande contribuição em como o ele se enxerga e comporta em relação à própria existência, tornando familiares alguns contextos que alimentam a narrativa disfuncional construída. O indivíduo que se encontra preso em uma única possibilidade de existir, pode apresentar uma inabilidade em vislumbrar outras formas de ser no mundo, desempenhando papéis, que mesmos prejudiciais, indicam única rota possível a ser seguida dentro de seu contexto de vida. O temor da liberdade pode contribuir ativamente nesse processo, levando o ao medo do que pode vir a ser.

Encontra-se na vida o risco da morte, e o temor de enfrentá-lo condiciona o sujeito a limitações. Ao longo do processo psicoterápico, alguns indivíduos relatam sentir-se “presos a

uma teia”, de onde não conseguem enxergar saída. Os movimentos parecem em muitos casos serem exaustivamente ponderados, de forma a eliminar todos os riscos possíveis, e ainda assim, em algumas situações, não sendo de fato concretizados. O contexto da dependência emocional pode carregar consigo, um horizonte turvo, preenchido por um misto de emoções e referências que se sobrepõe, prejudicando a visão segura do caminho que leva até a saída.

Deparo-me em alguns momentos com a incapacidade dos pacientes em reconhecerem, dentro do contexto da relação, aquilo que lhes é próprio. Conforme ressaltado por Miller (2004), são comuns relatos construídos de maneira racional sobre todo o contexto, que não carregam consigo o aspecto emotivo. Entende-se o que está acontecendo, mas não se sente. Carrega-se uma pilha e perguntas a serem respondidas, sem que exista uma destinação clara para tal exame. Parte dessas narrativas são constituídas em um contexto de abusos vivenciados ao longo da infância, que inicialmente não são reconhecidos ou nomeados. A familiaridade ao que é abusivo é entendida como um dos fatores que prejudicam a percepção de seus ônus, transformado em habitual mesmo aquilo que pode ser entendido social e juridicamente como danoso.

Os relatos se entrelaçam a partir de experiências singulares que, embora marcadas por fatores distintos, como traumas afetivos, inseguranças profundas, ausência de referências relacionais saudáveis ou padrões repetitivos de abandono e medo, seguem para um mesmo ponto de chegada: uma sensação avassaladora de impotência diante da própria existência, um sentimento que impacta na autonomia desses indivíduos, fragilizando sua capacidade de escolha, sua liberdade de ação e o sentido que atribuem à própria vida.

A forma de estar no mundo, marcada pela dependência emocional, revela-se como uma existência diminuída, na qual o outro é visto não como parceiro, mas como âncora ou prisão, impedindo o movimento. O sofrimento, mesmo que visível, pode ser facilmente normalizado ao se levar em conta os padrões sociais, geracionais e contemporâneos que atravessam a situação. Encontra-se semelhança no que está sendo vivenciado quando é utilizado o artifício da comparação, o que pode endossar o discurso de uma vivência que, mesmo disfuncional, pode ser identificada como uniforme ao contexto de restrição existencial, experimentado por aquele sujeito.

A contemporaneidade tem um papel importante diante contexto relacional aqui explicitado. Ao considerar os fatores externos ao sujeito, que atravessam a sua vinculação, percebo que o momento atual, atravessado pelas tecnologias e pelo digital, tem contribuído ao mesmo tempo que para uma compreensão mais clara sobre o desconforto, também com uma expansão nos meios utilizados para reduzi-lo. O sujeito chega ao consultório muitas vezes

ciente sobre sua dor, ancorado em inúmeras informações recebidas diariamente, bem como munido de ferramentas que lhe foram oferecidas como funcionais diante do desconforto que sente. O tempo escasso também se faz presente nesse discurso, que acompanha a urgência em encontrar uma solução, que vise permitir um retorno à movimentação.

Com base nos autores aqui considerados, compreendo que o papel do psicólogo norteado pela abordagem fenomenológico-existencial diante desse contexto é colocar-se aberto ao contato, para possibilitar que a resposta seja construída a quem de fato esteja também aberto para tal feito. Permitir que o encontro aconteça pode contribuir para que o sujeito se constitua como humano ao longo do processo terapêutico, e aí então, viabilize que suas outras relações também sejam norteadas pela humanidade, que se apresenta acompanhada de abertura e vulnerabilidade.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os textos analisados ao longo desse trabalho, revelam a complexidade da dependência emocional enquanto possibilidade existencial, e reforçam a importância do aprofundamento nessa temática, levando em consideração o contexto relacional como caráter essencial à existência humana. Ao longo das leituras, foi possível compreender que apesar da possibilidade de vislumbrar uma experiência de vinculação disfuncional, a partir de contextos diversos, ainda assim é possível chegar a um ponto em comum, o sofrimento que ela representa para o sujeito através da sensação de impotência frente à própria vida, que limita a liberdade e compromete sua autonomia. Essa forma de existir, que pode ser marcada por uma entrega desmedida ao outro e pela dificuldade de sustentar-se por si mesmo, expressa uma condição na qual a subjetividade parece restringir-se na presença do outro, obscurecendo a própria identidade.

A partir da perspectiva fenomenológico-existencial, compreende-se que a dependência emocional é um modo de ser que precisa ser escutado, compreendido e acolhido em sua profundidade. Trata-se de uma forma de estar-no-mundo que, embora marcada por sofrimento, pode expressar uma busca legítima por pertencimento e reconhecimento. O sujeito que se vê enredado em vínculos disfuncionais não está simplesmente “doente”, mas vive uma existência atravessada por angústias, medos e necessidades que precisam ser abordadas com sensibilidade e ética.

Portanto, esta investigação aponta para a urgência de se considerar esse sofrimento psíquico não apenas em seus sintomas, mas em suas raízes existenciais, abrindo espaço para uma escuta clínica que reconheça o outro como alguém em construção, capaz de ressignificar sua história e de reencontrar caminhos mais autênticos de ser e de se relacionar. Ao iluminar o fenômeno da dependência emocional sob essa ótica, reafirma-se o compromisso da fenomenologia existencial com a complexidade da experiência humana, com a liberdade e com o cuidado que cada existência merece.

## REFERÊNCIAS

- BELLO, Angela Alles. **A fenomenologia do ser humano: traços de uma filosofia no feminino**. Bauru/SP: Editora da Universidade do Sagrado Coração, 2000. 288 p. Tradução de Antonio Angonese.
- BOCK, Ana Mercês Bahia *et al.* **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2008.
- CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. **Laços e Nós: amor e intimidade das relações humanas**. São Paulo: Ágora, 2009. 192 p.
- EVANGELISTA, Paulo Eduardo Rodrigues Alves. **Para uma interpretação daseinanalítica da psicopatologia**. Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse No 17 (2017) - São Paulo: ABD, 2017
- FIGUEIREDO, Lígia Baruch de. **Tinderelas: busca amorosa por meio de aplicativos para smartphones**. 2016. 190 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC SP, São Paulo, 2016.
- FORGHIERI, Yolanda Cintrão. **Enfoque fenomenológico da Personalidade**. In: XI ENCONTRO GOIANO DA ABORDAGEM GESTÁLICA, 11., 2005, Goiania. Presença e Existência (ANAIS). Goiânia/Go: ITGT, 2005. p. 69-77.
- MALDONADO, Maria Tereza. **CASAMENTO TÉRMINO E RECONSTRUÇÃO: o que acontece antes, durante e depois da separação**. 7. ed. São Paulo: Saraiva, 2000. 299 p.
- MILHANO, Ângelo. **DO RUÍDO DO "ENXAME" AO SILENCIOSO "DESERTO DO REAL": A DIGITALIZAÇÃO DO MUNDO E SUAS CONTRAPARTIDAS EXISTENCIAIS**. In: DUTRA, Elza (org.). FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL E O HABITAR NA CONTEMPORANEIDADE: de sofrimentos silenciados a possibilidades de ser. Curitiba: Juruá, 2024. p. 89-104.
- MILLER, Alice. **A verdade liberta: superando a cegueira emocional**. São Paulo: Martins Fontes, 2004. 139 p.
- ZAHAVI, Dan. **Fenomenologia para iniciantes**. Rio de Janeiro: Via Verita, 2019. 139 p. Tradução Marco Antônio Casanova.