



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

MULHERES E DEPENDÊNCIA AFETIVA: UMA VISÃO REICHIANA

**Vanessa Leandra Venturin
Sandra Mara Dall'Igna Volpi**

RESUMO

Ahhhhh a paixão... duas pessoas que se unem através do namoro, noivado, casamento, e tantas outras formas de relação possíveis atualmente. No entanto, sua maneira de se relacionarem com seus parceiros(as) está diretamente ligada a aspectos caractereológicos individuais. No início, tudo parece perfeito, porém com o aprofundamento da intimidade isso pode se tornar um verdadeiro pesadelo. E é nesse momento que a visão da Psicologia Corporal traz clareza sobre esses aspectos caractereológicos que, por sua vez, pode trabalhar no amadurecimento do pensamento e do comportamento nas relações. Para esta teoria, este amadurecimento é uma consequência da mudança de padrões de defesa emocional e também energéticos em desequilíbrio. O presente artigo pretende demonstrar a visão da Psicologia Corporal sobre os aspectos caractereológicos interferindo nas relações, bem como apresentar os meios de amadurecimento de caráter possíveis para a promoção de vínculos mais saudáveis.

Palavras-chave: Dependência Afetiva. Masoquismo. Oralidade. Psicologia Corporal.

A definição do amor – aquele sentimento que todos tentam definir e explicar, mas do qual só sabem exatamente a definição os que se permitem experimentar esse sentimento com profundidade, e talvez nem estes – é algo bastante racional, e a verdade é que o amor é pura sensação. Ele pode ser platônico, pode ser à primeira vista, pode ser fraternal, pode ser real. Esse sentimento tão falado por todos esconde muitas vezes uma grande doença. Muito embora o início dos relacionamentos afetivos seja permeado por sedução, planos e desejos em comum, com o passar do tempo a relação pode sofrer alguns desgastes.

O sentimento é a vida interior, a expressão é a vida exterior. Trocando em miúdos, é fácil ver que uma vida total exige uma rica vida interna (rica em sentimentos) e uma vida externa livre (liberdade de expressão). Nenhuma delas sozinha pode ser totalmente satisfatória. É o caso do amor, por exemplo. O sentimento de amor é um sentimento rico, mas a expressão do amor em palavras ou ações é alegria. (LOWEN, 1983, p. 214).

Nossa vida é baseada por relações das mais diferentes formas possíveis, de nossa concepção até o último suspiro de vida. Podemos dizer que a relação mais remota é a entre mãe e bebê, a qual mais adiante se estende ao pai, familiares, escola, sociedade, trabalho e relacionamentos amorosos / sexuais próprios da idade adulta.

Por relações afetivas podemos entender qualquer vínculo que se estabelece no decorrer da vida, podendo ser uma relação entre pais e filhos, irmãos, avós, familiares em



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

geral, amigos, etc. O que marca essas relações é a troca mútua de carinho, amor, atenção e admiração, onde ambas as pessoas envolvidas percebem reciprocidade nesses sentimentos. Aqui, vamos fixar nosso olhar especificamente nas mulheres, especialmente nas suas relações conjugais, que apresentam um perfil de comportamento pelo qual ocorre a dependência e codependência afetiva no âmbito das relações, pois queremos compreender melhor como e quando isso acontece.

Quando falamos em dependência afetiva, falamos também de uma analogia a outros tipos de dependências, como os dependentes de álcool e drogas; a dependência afetiva tem uma característica marcada pelo colapso e pela crise ao pensar na possibilidade de perder a pessoa amada, assim como os dependentes químicos não podem se ver sem o objeto de dependência. O dependente afetivo não consegue exercer sua autonomia, tampouco possui autoconfiança para seguir sua vida sem o amparo do outro; a necessidade de obter aprovação ou validação da pessoa amada é uma constante.

Neste artigo vamos compreender mais de perto como funciona este mecanismo nas mulheres para com seus parceiros, entender melhor como acontece e qual a origem da dependência afetiva bem como os aspectos psicológicos e comportamentais que estão presentes nessas relações especialmente olhando para as pessoas do sexo feminino.

Nossas relações estão cada dia mais superficiais e tecnológicas, apesar de relacionamentos serem algo comumente vivenciado por todos. Mesmo fazendo parte de nossas vidas desde muito cedo, relações interpessoais podem ser mais complexas do que parecem, pois afinal cada pessoa é diferente, possui sua história pessoal e as relações se estabelecem sempre através de um prisma de cada experiência individual e das marcas deixadas por essas experiências, sejam elas positivas ou não.

A Psicologia Corporal nos presenteia com um olhar sobre o ser humano de maneira ampla, ou seja, podemos olhar e compreender o paciente de maneira física e psíquica, e por isso é possível identificar alguns traços de caráter bem específicos como o caráter oral, o masoquista e o *borderline*, sendo estes os principais tipos caractereológicos encontrados nas pessoas que desenvolvem a dependência e codependência afetiva. Além disso, encontram-se características de compulsão e obsessão, que trazem sinais muito significativos para este tipo de comportamento. Tudo isso será descritos detalhadamente.

Para enriquecer o trabalho, além de toda pesquisa teórica que será apresentada a seguir, vou lançar mão de informações práticas sobre o Grupo Mulheres Que Amam Demais Anônimas (MADA), a fim de entender como este grupo recebe e trabalha com essas mulheres,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

ou seja, quais são seus embasamentos e pressupostos, bem como os resultados obtidos. Essas informações vêm através de visitas ao grupo, além de leitura do material indicado pelo próprio grupo para entender como funciona o mesmo e também para solidificar a teoria a respeito do perfil da mulher dependente afetivamente.

Até este ponto conseguimos ter um panorama geral deste tema, mas agora quero aprofundar e nada mais ilustrativo do que iniciar falando exatamente deste grupo que tive a oportunidade de conhecer e saber um pouco mais, o MADA.

Mas afinal, o que é o MADA?

É um programa para mulheres que tem como objetivo principal recuperar-se da dependência de relacionamentos destrutivos, aprendendo a se relacionar de forma saudável consigo mesmas e com os outros.

O MADA destina-se a mulheres de qualquer nível sócio econômico ou diversidade racial, étnica e religiosa.

Apesar da dependência afetiva atingir homens também, o grupo MADA é exclusivo para o sexo feminino.

O grupo funciona através de reuniões regulares, troca de experiências e da empatia com outras MADAS em recuperação, sem intervenção de conselhos ou interpretações psicológicas, ou seja, durante o relato de cada participante durante a reunião, as demais ouvintes devem permanecer em silêncio, e não emitir opinião ou análise daquilo que foi dito. As participantes só devem manifestar seus pensamentos e sugestões a respeito do relato alheio caso este seja solicitado pela participante que esta contando sua história. Não existe cobrança de taxas ou mensalidades dos seus membros para participarem das reuniões, pois o grupo é autossustentável através de contribuições voluntárias dos membros participantes na quantia e frequência que podem, ou seja, colaboração espontânea.

Tive a oportunidade de participar de uma reunião deste grupo, como ouvinte e também uma conversa em particular com uma das participantes e o que pude observar dessa experiência é algo fantástico no que tange a Psicologia Corporal.

Apesar de ter realizado uma única visita ao grupo, fui muito bem recebida por todas as participantes, mas ficou claro que era importante que eu me reconhecesse como uma Mulher que Ama Demais caso eu quisesse continuar participando das reuniões. É terminantemente proibido qualquer tipo de gravação ou anotação durante a reunião, e caso eu desejasse algum relato para o meu trabalho, isso deveria ser feito individualmente com o consentimento da participante.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

O que pude observar nesta reunião é um perfil psicológico e corporal bastante característico. Pelo que pude perceber através dos relatos, a grande maioria das participantes que já estão há mais tempo no grupo faz acompanhamento psicológico fora do grupo, tem bastante consciência de suas limitações, e na reunião fazem uma autoanálise da dificuldade que ainda possuem para modificar seus relacionamentos interpessoais. Outra coisa que me saltou aos olhos foi o fato de que essas “Mulheres Que Amam Demais” têm mais de uma dependência, ou seja, além da dependência afetiva ainda apresentam, dependência em outros níveis como álcool, drogas, alimentar, entre outras.

Também me chamou muito a atenção uma característica física bastante visível em todas as participantes e diz respeito à postura corporal: todas têm os ombros levemente caídos para frente, bastante característico do caráter masoquista. Ainda observei um olhar mais aberto e ao mesmo tempo vazio, que também está relacionado ao caráter *borderline* – ambos veremos mais detalhadamente logo adiante. É interessante que quanto maior o nível de dependência da mulher, ou seja, mais de uma dependência, mas pronunciadas são suas características físicas.

O programa MADA é um conjunto de princípios espirituais (12 passos, 12 tradições), não religiosos, que são baseados nos mesmos passos e tradições dos Alcoólicos Anônimos (AA). O grupo recomenda vasta literatura que oferece compreensão do problema da dependência.

Algumas das características da mulher que ama demais, segundo Norwood (2011) são:

1. Foi criada em uma família disfuncional, onde suas necessidades não foram atendidas.
2. Mesmo tendo recebido poucos cuidados, mesmo sem perceber, supre essa necessidade tornando-se cuidadora, especialmente de homens que têm um perfil de carência.
3. Não tendo transformado seu pai no homem cuidador, afetuoso e amoroso de que precisava, tende a se relacionar com um perfil de homem indisponível emocionalmente, acreditando que pode mudá-lo através do seu amor.
4. Tendo pavor do abandono, fará qualquer coisa para impedir o término desse relacionamento.
5. Nada lhe dá trabalho demais se for para “ajudar” o homem com quem está envolvida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

6. Habituada com a falta de amor nos relacionamentos, sempre está disposta a esperar, ou agradecer ainda mais.
7. Está disposta a assumir grande parte da responsabilidade e culpa de todo e qualquer relacionamento.
8. Com uma autoestima extremamente baixa, não acredita ser merecedora de felicidade; ao contrário disso, acredita que precisa conquistar esse direito.
9. Poucos sentimentos de segurança vivenciados na infância fazem com que seja extremamente controladora e disfarce esse comportamento passando a mensagem de ser alguém “útil”.
10. Está mais conectada com o sonho do que com a realidade dos fatos.
11. É viciada em homens e em dor emocional.
12. Tem grande predisposição ao vício em drogas, álcool, comida (especialmente doces).
13. Não se responsabiliza por si mesma ao se atrair por homens que têm problemas que precisam ser resolvidos.
14. Apresenta tendência à depressão, disfarçada pela excitação provocada pela instabilidade da relação.
15. Sente-se entediada por homens gentis, estáveis, confiáveis e interessados nela.

Diante dessas quinze características impactantes da mulher dependente afetivamente, podemos fazer um sobrevoo pela Psicologia Corporal e entrelaçar alguns perfis caractereológicos que fazem relação com essas características, sendo eles:

- **Caráter Oral:** Este caráter está diretamente ligado ao período de nascimento, amamentação e desmame, que deve iniciar-se de maneira saudável por volta dos cinco meses de vida, quando a criança começa experimentar e reconhecer outros tipos de alimentos além do leite materno, e deve ser encerrado definitivamente até por volta dos nove meses de vida. O bebê deve ou ao menos deveria ter acesso ao peito de sua mãe para nutrição, não apenas física, como forma de sobrevivência, mas também afetiva, através do contato de pele, olhar, calor, etc.

As experiências emocionais nesta fase são de prazer e desprazer, e a energia está localizada na boca. É nesta fase que o bebê adquire registros de satisfação e frustração, confiança nos outros e em si e quando há algum bloqueio energético nesta etapa a principal



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

perda é da autoconfiança, gerando um comportamento de dependência, medo da rejeição, depressividade ou raiva.

Por isso, de acordo com Navarro (2000), o processo de aleitamento e desmame é considerado muito delicado e precisa de total atenção, pois coloca o bebê recém-nascido numa condição simbiótica com a mãe, sendo que a separação deveria ocorrer gradualmente e somente após os nove meses de vida do bebê. Os traços carateriais dessa fase oral estão diretamente ligados à dificuldade de contato, que pode ser do oral insatisfeito, o qual tem características de dependência, ou do tipo reprimido, que vai demonstrar um pouco mais a sua agressividade. É importante ressaltar que um desmame tardio pode causar os mesmos efeitos de um desmame precoce.

O modo de reagir do oral – com depressão ou com raiva – leva-nos a distinguir dois aspectos carateriais orais: o oral insatisfeito e o oral reprimido. O oral insatisfeito é a pessoa que no fundo sempre esconde a situação depressiva, mas como é plenamente consciente dela, procura compensá-la com alimento, álcool, fumo ou qualquer substituto que possa dar-lhe pelo menos um mínimo de satisfação no nível oral. Nos casos mais graves, o oral insatisfeito, para não cair em depressão, pode escorregar “energeticamente” para o alto em situações psicóticas. (NAVARRO, 2000, p. 63).

Outra característica associada ao caráter oral é o ciúme, ou até mesmo a possessividade, que advém da ansiedade causada pela fantasia em demasiado a respeito do parceiro(a), criando situações imaginárias que lhe causam ciúmes e cada vez mais insegurança, retroalimentando a sua oralidade.

Com isso, a dúvida que surge é: como evitar que a pessoa tenha qualquer tipo de entrave nesse nível caracterial? Cada vez mais vemos o quanto é difícil de ocorrer este processo de maneira saudável e natural, e por isso Navarro (2000) diz que estatisticamente, 45% dos indivíduos acabam por apresentar características relacionadas à oralidade.

A amamentação por quatro-cinco meses, no mínimo, permite que o recém-nascido chegue à sua própria produção de anticorpos, anteriormente recebidos com o leite materno. Nesses casos, se a amamentação foi bemfeita, não haverá distúrbios..., mas forma-se no indivíduo um núcleo depressivo de tipo “insatisfeito”, que conduz a uma depressividade que aparece na vida em toda ocasião de “perda”. Esboça-se assim uma base de personalidade “oral insatisfeita”, que tenderá a compensar-se mediante consumo de álcool (alcoolismo), dependência de drogas. (NAVARRO, 2000, p. 45).

Essa dependência afetiva está intrincada na pessoa que não se desenvolveu de maneira saudável nessa fase, trazendo assim apenas como uma de suas mazelas a dificuldade nas relações interpessoais.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Terapeuticamente falando, indivíduos com bloqueio no segundo nível – o oral –, precisam de mais afetividade por parte do terapeuta durante o processo; precisam não de uma “mãe” que aceite e dê tudo que lhe é solicitado, mas de uma “mãe” suficientemente amorosa, que possa lhe oferecer carinho e suporte para fortalecer a confiança e segurança dessa criança interior.

- Caráter Masoquista: Como o próprio nome diz, liga-se à atitude de autopunição emocional, sensação de menos valia, desvalorização pessoal e social.

Segundo Reich (2001, p. 231):

O masoquista gosta particularmente de provocar os objetos através dos quais sofreu desapontamento, De início, esses objetos eram muito amados; então, ou houve de fato um desapontamento ou o amor exigido pela criança não foi suficientemente satisfeito.

A experiência corporal nesta fase do desenvolvimento está relacionada à mobilidade e controle muscular, assim como a experiência emocional está ligada ao controle emocional, integração de capacidades próprias e limites. A energia está principalmente localizada nos esfíncteres, sendo que a principal aquisição desta etapa é o pensamento concreto, criatividade e imaginação, sendo assim o comprometimento nessa etapa se dá no período de controle dos esfíncteres, quando a criança sente-se ameaçada, punida, submissa, conseqüentemente tornando-se um adulto com medo da punição, da desaprovação, do julgamento, com tensão constante pelo medo de errar.

O masoquista utiliza-se de meios ardilosos para poder obter aquilo de que tanto precisa, o amor e a atenção. Está sempre tentado libertar-se da angústia de não se sentir amado. Conforme diz Reich (2001), o masoquista tenta conter a tensão e a angústia interna de maneira inadequada. Em outras palavras, ele tenta atrair amor e atenção com provocações e desafios, pois essa é a sua maneira de demonstrar a necessidade de amor, e isso tudo está baseado no medo de ser abandonado, causando assim a dependência emocional, afetiva.

Outra característica importante deste traço de caráter é que o masoquista apresenta significativas autodepreciação e auto-humilhação. Para essa pessoa, é muito difícil receber um elogio, ou até mesmo assumir uma postura de liderança, pois se coloca na postura de menos valia.

Em outras palavras:

Estabelecemos que o caráter masoquista gera uma quantidade excessiva de desprazeres, e que isso proporciona uma base real para seu sentimento de sofrimento. Observamos que o aparelho psíquico está sempre tentando



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

dominar essa tensão e predisposição para a angústia de maneira inadequada. Na tentativa de conter a angústia, o caráter masoquista mergulha cada vez mais na tensão e no desprazer, fortalecendo assim a predisposição para a angústia. Aprendemos, ademais, que exatamente essa incapacidade para conter a angústia de maneira adequada constitui o que é específico do caráter masoquista. Além disso, descobrimos que a punição que o caráter masoquista acha que recebe é apenas um substituto para aquela que ele realmente teme. (REICH, 2001, p. 241).

- *Borderline*: De acordo com DSM-V, a principal característica deste transtorno de personalidade é um padrão de instabilidade nas relações, interpessoais, na autoimagem e nos afetos, com impulsividade acentuada.

As pessoas com esse tipo de transtorno evitam a possibilidade de abandono, real ou imaginado. A possibilidade de separação ou rejeição podem levar a grandes mudanças na autoimagem, no comportamento e no afeto. Ainda segundo o DSM-V esse transtorno é diagnosticado predominantemente (cerca de 75%) em indivíduos do sexo feminino.

Como o próprio nome –*borderline* – diz, esta pessoa está na “borda”, nunca está em equilíbrio. Em se tratando de corpo, é sempre extremo: ou obeso, ou muito magro, a respiração é superficial, o olhar é intenso, falta coordenação e comumente o corpo não é harmônico.

Essas pessoas demonstram impulsividade e características autodestrutivas, podem viciar-se facilmente em jogos, gastar dinheiro de maneira irresponsável, comer compulsivamente, etc.

De acordo com Johnson (1989, p. 3):

A intervenção é mais difícil porque você precisa se conectar com uma pessoa quase incapaz de fazer conexão. Você precisa desencadear o sentimento humano de precisar do suporte do outro, ou uma pessoa para quem precisar do outro é profundamente ameaçador. Você precisa eliciar confiança em alguém que é profundamente desconfiado e ao mesmo tempo vive ameaçado de colapsar nas transferências arcaicas que ocorrem quando a confiança se estabelece. Este é, sem dúvida, um equilíbrio bem delicado.

É importante ressaltar que os traços aqui apresentados são os de maior identificação com o perfil das mulheres dependentes afetivamente; no entanto, todos nós possuímos em maior ou menor grau um pouco de cada traço de caráter, e esses servem não para nos rotular como sendo “isso” ou “aquilo”, mas sim para fornecer a nós, psicoterapeutas, um norte para o trabalho analítico e corporal junto aos nossos pacientes.

É preciso, antes e acima de tudo, termos muito respeito pela pessoa que nos procura e deposita em nós e no nosso *setting* terapêutico toda sua energia e mazela, na esperança de que possamos lhe proporcionar crescimento e alívio emocional. Muito ainda há que se estudar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

sobre esse assunto, que pouco se fala, mas que atinge grande parte das pessoas na relação consigo e com os outros.

A recuperação do amor excessivo é para aquelas que querem, não para as que precisam. A maioria das mulheres precisa recuperar-se de todas as grandes e pequenas formas de ferir a si próprias e aos outros ao forçarem questões, dirigirem e controlarem pessoas e eventos, praticarem a rejeição e entregarem-se à obstinação. Mas poucas de nós queremos aprimorar mais a nós mesmas do que a outras pessoas. Assim continuamos tentando mudar o que não podemos em vez de mudarmos aquilo que somos capazes. (NORDWOOD, 2011, p. 1).

Diante dessas análises, é possível esperar de um dependente afetivo atitudes como: cuidado excessivo com o outro, repressão das emoções, controle compulsivo, ciúme doentio, negação, comunicação disfuncional, dificuldades sexuais, envolvimento com pessoas complicadas, entre outros.

A importância do bom desenvolvimento de caráter na idade mais tenra é clara, pois se ocorrer um adequado desenvolvimento de autoestima, autoconfiança e afetividade, com o passar do tempo e com o crescimento da criança, a dependência vai se diluindo, sendo possível estabelecer relações saudáveis e respeito à individualidade.

Neste ponto é importante ressaltar que o trabalho terapêutico, especialmente o do psicoterapeuta corporal, é antes de mais nada fazer uma boa anamnese do seu paciente, é preciso perguntar e entender como foi todo seu desenvolvimento fetal, nascimento e amamentação, para podermos traçar um perfil caractereológico, não com o objetivo de rotular nosso paciente, mas sim de elaborar um projeto terapêutico eficaz, para que esse paciente possa gozar da maior proximidade possível do equilíbrio físico e emocional.

A Psicologia Corporal tem uma gama de recursos bastante eficazes para ser usada neste perfil de paciente. Antes de mais nada, o processo analítico permite ao terapeuta fazer uma boa anamnese do paciente, como já dito anteriormente, e também estabelecer um vínculo com o mesmo, o que é imprescindível.

Em seguida, temos os recursos próprios da Psicologia Corporal, como os *actings* da Vegetoterapia e os exercícios da Bioenergética, que vão acessar o inconsciente do nosso paciente e trabalhar suas dores primárias.

Dentro da Vegetoterapia é sem sombra de dúvidas de suma importância trabalhar os bloqueios dos dois primeiros níveis (olhos e boca) através de concha aberta, concha fechada, ponto fixo, entre outros. Já o *grounding*, que é um exercício proposto pela Bioenergética e que pode ser realizado de várias maneiras possíveis, inclusive com a participação do terapeuta,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

também deve ser contemplado no projeto terapêutico deste paciente. Lembrando sempre que este vem ao nosso *setting* terapêutico em busca de amparo e alívio de sua dor, não nos cabe nenhum tipo de julgamento, mas sim oferecer a possibilidade de ser amado e acolhido energeticamente, a fim de se sentir seguro naquele ambiente para se abrir à mudança e equilíbrio interior.

Concluindo essa ideia, vale ressaltar que nascemos totalmente dependentes e abertos ao aprendizado; todo o contexto, desde a formação individual, física, passando pelo meio familiar até chegar às relações sociais, constrói nosso eu, nosso caráter e é responsável por quem nos tornamos. No entanto, aquilo que decidimos fazer a respeito de tudo que vivemos e experimentamos é sim uma escolha individual, e nesse ponto a responsabilidade é inteiramente pessoal.

Para essa situação e tantas outras que enfrentamos em nosso dia-a-dia, é preciso coragem e determinação. Parecem coisas muito simples, mas dependendo de como o indivíduo encontra-se, pode ser algo quase impossível. O auxílio profissional, as terapias alternativas, que trabalham no amadurecimento do caráter, nossa energia, nossa criança e nosso eu interior, são mais do que bem vindas.

Aprender a viver e a amar de novo significa encontrar um equilíbrio: aprender a amar é viver nossa própria vida, ao mesmo tempo; aprender a amar sem ficarmos tão emocionalmente enredados no objeto do nosso afeto; e aprender a amar os outros sem deixar de amar a nós mesmos. Precisamos aprender a viver, a amar e a nos divertir, para que cada uma dessas atividades não interfira demais nas outras. (BEATTIE, 2016, p. 292).

Há ainda muito que se pesquisar e evoluir dentro do tema da dependência afetiva. O tema é vasto e pouco explorado, e muitas das literaturas sobre esse tema foram escritas justamente por pessoas que se identificaram em algum momento da sua vida com esta dor. É preciso aprofundar esse conhecimento, entrar ainda mais em contato com essa realidade e poder amar essas pessoas e orientar esses pacientes da maneira que eles merecem. Acredito verdadeiramente que a Psicologia Corporal pode dar ao nosso paciente o suporte necessário para o reequilíbrio e amadurecimentos de suas emoções e caráter.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Psiquiatria. **Manual de diagnóstico e estatística de distúrbios mentais – DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VENTURIN, Vanessa Leandra; VOLPI, Sandra Mara. Mulheres e dependência afetiva: uma visão reichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

BEATTIE, M. **Codependência nunca mais**: pare de controlar os outros e cuide de você mesmo. Rio de Janeiro: Bestseller, 2016.

JOHNSON, S. **Mobilização do narcisista *borderline***. Nova Iorque: Norton & Norton, 1989.

LOWEN, A. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

NORWOOD, R. **Mulheres que amam demais**: quando você continua a desejar e esperar que ele mude. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

AUTORA e APRESENTADORA

Vanessa Leandra Venturin/ Balneário Camboriú / SC / Brasil

Psicóloga (CRP 12/05084) formada pela UNIVALI – Itajaí / SC, Pós-graduada em Gestalt-Terapia pelo Instituto de Psicologia Fronteiras Gestálticas, Joinville/SC, Especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: ocorpoquesou@gmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br