Dependência emocional em relacionamento conjugal: Um estudo de caso psicodramático

Juliana dos Santos Soares[1]

RESUMO

O presente estudo objetiva discutir um caso clínico de dependência emocional em relacionamento conjugal, com foco no trauma relacional, no manejo do vínculo terapêutico e em intervenções psicodramáticas integradas a práticas somáticas. A dependência emocional é um desafio clínico recorrente, não formalmente diagnosticado, e cujas características se confundem com o ideal do amor romântico. O trabalho se configura como um estudo de caso clínico único, de perspectiva longitudinal, baseado na análise qualitativa de prontuário. A fundamentação teórica aborda a dependência como transtorno aditivo, o papel afetivo-sexual no psicodrama e a dimensão neurobiológica do trauma, justificando a relevância da integração somática. O caso de Luana, 42 anos, em ciclo de afastamento/reaproximação com o ex-marido pós-divórcio, revela sofrimento intenso e trauma relacional na infância. A paciente demonstra compreensão cognitiva, mas paralisia na ação. O manejo terapêutico priorizou a integração de técnicas psicodramáticas com práticas de autorregulação, como a titulação e *Mindful Self-Compassion*, e um exame cuidadoso do vínculo terapêutico para evitar a complementação patológica de papéis. Conclui-se que a dependência emocional resiste à cognição, sendo a integração de psicodrama e técnicas somáticas um caminho promissor para a elaboração integrada, e o manejo do vínculo terapêutico, o eixo central para devolver o protagonismo à paciente.

Palavras-chave: Dependência emocional. Psicodrama. Trauma relacional. Vínculo terapêutico.

[1] Psicodramatista didata e supervisora, IMPSI, juliana@seremrelacao.com.br.

1 INTRODUÇÃO

Na clínica psicoterápica, o tema dos relacionamentos amorosos frequentemente se apresenta atravessado por paradoxos: entre autonomia e dependência, empoderamento e desejo de sustentar o vínculo, compreensão cognitiva e paralisia na ação. Uma problemática recorrente é a insatisfação conjugal aliada à dificuldade de mudança – ou de término – da relação, sugerindo um sintoma de dependência emocional. Tal impasse, marcado por intenso sofrimento, representa desafio clínico relevante, especialmente quando vivenciado por mulheres.

A dependência emocional não possui classificação formal nos compêndios diagnósticos (CID/DSM), e sua conceituação é controversa, pois certas características se confundem com o ideal do amor romântico, como a idealização do/a parceiro/a e a crença no amor incondicional. No meio psicodramático, constata-se escassez de estudos sobre o tema. Encontram-se publicações sobre relacionamentos abusivos e violência de gênero (BERQUÓ, 2025), mas pouco se explora sobre os limites entre o que é aceitável e o que fere a integridade das pessoas envolvidas, quando não há manifestações de violência explícita.

Este trabalho tem como objetivo discutir um caso clínico de dependência emocional em relacionamento conjugal, com olhar direcionado ao trauma relacional e ao manejo do vínculo terapêutico, apresentando intervenções psicodramáticas integradas a práticas somáticas. Trata-se de um estudo de caso único, de perspectiva longitudinal, fundamentado na análise qualitativa dos registros em prontuário. A paciente autorizou a utilização do conteúdo por meio de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2 FUNDAMENTAÇÃO

Bution e Wechsler (2016) caracterizam a dependência emocional como transtorno aditivo nos relacionamentos amorosos, com dependência interpessoal para a manutenção do equilíbrio emocional. Manifesta-se por submissão, insatisfação relacional, medo da solidão, vazio emocional, sintomas de abstinência na ausência do/a parceiro/a e negligência das próprias

necessidades em favor da manutenção do relacionamento. Os fatores etiológicos incluem padrões de apego desenvolvidos na infância e influências socioculturais ligadas à idealização midiática do amor.

Na perspectiva psicodramática, Moreno (2013) aborda os papéis com seus componentes pessoais e coletivos. Soares (2023) especifica o papel afetivo-sexual, destacando elementos do ideal do amor romântico como componentes coletivos. A autora associa o sofrimento nas relações afetivo-sexuais ao aprisionamento em conservas culturais, manifestadas tanto em modelos relacionais do coinconsciente social quanto em lógicas afetivas de conduta (NERY, 2003). A reflexão crítica sobre as formas de relacionamento romântico é sugerida como caminho para a construção de vínculos mais saudáveis (SOARES, 2023).

Abordagens contemporâneas enfatizam a dimensão neurobiológica e corporal das dependências. Maté (2023) as concebe como respostas adaptativas a traumas e dores emocionais precocemente vivenciados, que modelam a neurobiologia e sustentam a compulsão. Essa compreensão fundamenta a relevância de manejos clínicos que associem o psicodrama a outras práticas de intervenção nos níveis emocional e somático. Khouri (2024, p. 13) apresenta hipótese neuropsicodramática que "enfatiza a integração das sensações corporais, das emoções e dos pensamentos no reprocessamento do trauma".

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A paciente, aqui denominada Luana (nome fictício), é uma mulher branca, cisgênero, de 42 anos, em psicoterapia psicodramática desde 2014. Seu histórico inclui crises depressivas desde a adolescência e diagnóstico de transtorno afetivo bipolar. A demanda central sempre envolveu questões conjugais, o que levou à terapia de casal psicodramática entre 2015 e 2016. Mesmo após separação e divórcio (2022), o casal mantém um ciclo de afastamento e reaproximação, gerando sofrimento significativo.

A terapia de casal revelou que o casamento não era mais funcional, devido a necessidades recíprocas não atendidas e à impossibilidade de um projeto dramático comum (SOARES, 2025). Luana necessita de proximidade emocional, enquanto o ex-marido, embora expresse desejo de vínculo, não sustenta ações de aproximação. Estabeleceu-se, ao longo dos

últimos anos, um ciclo de expectativas – tentativa – frustração – raiva – novas esperanças, que culmina, nos momentos de desilusão, em crises depressivas. O ponto crítico foi uma internação psiquiátrica com ideação suicida na passagem de 2023 para 2024, evento que catalisou a seriedade do olhar clínico para o quadro. Passamos a abordá-lo sob a ótica da dependência emocional no início de 2025.

Na psicoterapia individual, Luana identifica as fases do ciclo e demonstra compreensão cognitiva de seu histórico. As raízes apontam para falta de suporte parental, inversão de papéis quanto aos cuidados e severa autocrítica. Segundo Cukier (2015), esses elementos configuram abuso emocional na infância, estabelecendo um quadro de trauma relacional. A análise do átomo social revela rede de apoio restrita, com o ex-marido ocupando o lugar de porto seguro emocional – um dos principais dificultadores para a sustentação da separação. Apesar da compreensão cognitiva, Luana não consegue sustentar mudança comportamental, e essa discrepância é, ela própria, geradora de ansiedade e angústia adicionais.

O manejo terapêutico baseou-se, desde o início, na metodologia psicodramática. A paciente demonstra uma preferência pela elaboração cognitiva ao trabalho dramático e corporal, um indicativo de rejeição às próprias vivências emocionais, possivelmente devido a marcas traumáticas. A ênfase excessiva na racionalização, embora atenda ao desejo manifesto por escuta, pode intensificar a angústia ao perpetuar padrões disfuncionais. Neste sentido, redobrei a atenção sobre o vínculo terapêutico, avaliando a possibilidade de uma complementação patológica de papéis, “uma das manifestações da cotransferência no vínculo terapêutico” (NERY, 2003, p. 89).

A partir desse olhar, priorizei a integração de técnicas psicodramáticas a práticas de autorregulação. As intervenções incluíram: pequenos exercícios dramáticos enriquecidos pela titulação, com identificação gradual de emoções e sensações corporais e treinamento da autorregulação (KHOURI, 2024); psicodrama interno integrado a técnicas somáticas; uso de metáforas; e práticas de *Mindful Self-Compassion* (NEFF; GERMER, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O caso de Luana ilustra a complexidade clínica da dependência emocional: um sofrimento real e intenso, que resiste à compreensão cognitiva. A integração entre o método psicodramático e práticas somáticas tem se mostrado um caminho promissor para ampliar a tolerância emocional e favorecer a elaboração integrada de cognição, emoções e corporeidade.

O manejo do vínculo terapêutico revela-se eixo central do tratamento: sustentar a escuta sem alimentar a paralisia exige da terapeuta constante exame de seus próprios afetos e da complementação de papéis em jogo. O arcabouço teórico-metodológico do psicodrama oferece ferramentas preciosas para que o protagonismo seja devolvido à paciente, responsabilizando-a pelo que é passível de ação e mudança.

Pretendo, com este relato, contribuir para ampliar a discussão sobre dependência emocional no campo psicodramático. Novos estudos são bem-vindos para aprofundar a compreensão sobre os limites entre amor e dependência, e para sistematizar intervenções efetivas nesse campo.

REFERÊNCIAS

BERQUÓ, M. L. C. Violência de gênero e psicodrama: revisão integrativa da Revista Brasileira de Psicodrama. **Revista Brasileira de Psicodrama**, [S. l.], v. 33, 2025. Disponível em: https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/709. Acesso em: 21 fev. 2026.

BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 6, n. 1, p. 77-101, jun. 2016. DOI: 10.5433/2236-6407.2016v7n1p77.

CUKIER, R. **Sobrevivência emocional: as dores da criança revividas no drama adulto**. São Paulo: Ágora, 2015.

KHOURI, G. S. Perspectiva somática no psicodrama interno: mecanismo de ação. **Revista Brasileira de Psicodrama**, [S. l.], v. 32, 2024. Disponível em: https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/656. Acesso em: 21 fev. 2026.

MATÉ, G. **O mito do normal: trauma, saúde e cura em um mundo doente**. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

MORENO, J. L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 2013.

NEFF, K; GERMER, C. **Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

NERY, M. da P. **Vínculo e afetividade: caminhos das relações humanas**. São Paulo: Ágora, 2003.

SOARES, J. dos S. O sociopsicodrama online como instrumento de reflexão sobre relacionamentos amorosos contemporâneos. **Revista Brasileira de Psicodrama**, [S. l.], v. 31, 2023. Disponível em: https://www.revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/612. Acesso em: 21 fev. 2026.

SOARES, J. dos S. Entre o amor e a escolha: caminhos dos quereres. In: CONTRO, L. (Org.). **A terceira margem: supervisão, pesquisa e escrita em psicodrama**. Campinas: Pontes, 2025. p. 21–40.