

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS AFETIVOS: IMPACTOS NA AUTOESTIMA E NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Renan Luís Ribeiro Martins¹.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/5

RESUMO

Introdução: Os relacionamentos afetivos constituem importante dimensão da experiência humana e podem contribuir para sentimentos de pertencimento, segurança e apoio. Entretanto, determinadas relações podem ser caracterizadas por necessidade intensa de aprovação, medo persistente de abandono, dificuldade de estabelecer limites e excessiva centralização das necessidades emocionais no parceiro. Essas características são frequentemente discutidas na literatura psicológica sob a perspectiva da dependência emocional e podem produzir sofrimento significativo quando interferem na autonomia e no funcionamento cotidiano do indivíduo. **Objetivo:** Compreender características relacionadas à dependência emocional em relacionamentos afetivos e analisar suas possíveis repercussões sobre a autoestima e o funcionamento psicológico. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, considerando produções científicas da Psicologia relacionadas à dependência emocional, vínculos afetivos, autoestima e relações interpessoais. A análise concentrou-se na identificação de características recorrentes e consequências psicossociais descritas na literatura. **Resultados:** Os estudos analisados relacionam a dependência emocional a comportamentos como busca excessiva por aprovação, dificuldade de permanecer sem o parceiro, medo de rejeição ou abandono, submissão das próprias necessidades e dificuldade de estabelecer limites nas relações. Tais padrões podem estar associados à redução da autonomia, insegurança, sofrimento emocional e manutenção de relações insatisfatórias. A autoestima apresenta relevância nesse contexto, pois uma percepção negativa de si pode favorecer a procura constante de validação externa. Entretanto, essas manifestações devem ser compreendidas considerando a história individual, os padrões relacionais e o contexto social de cada pessoa. **Considerações Finais:** A compreensão da dependência emocional exige uma abordagem que evite generalizações e considere a complexidade dos vínculos afetivos. Intervenções psicológicas voltadas ao fortalecimento da autonomia, autoestima, reconhecimento das próprias necessidades e estabelecimento de limites podem favorecer relações interpessoais mais equilibradas e contribuir para o bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Autonomia. Vínculos. Relações interpessoais.