

“MERGULHEI TANTO NA VIDA DELE QUE A MINHA VIDA SE APAGOU DE MIM”: A EXPERIÊNCIA VIVIDA DE MULHERES - COM DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Julia Caroline Rebouças Moreira¹

Garlana Lemos de Sousa²

Karla Carneiro Romero³

Resumo

A literatura sobre Dependência Emocional compreende esse fenômeno como um transtorno aditivo, no qual a pessoa necessita do outro para sustentar seu equilíbrio emocional, sendo caracterizada por comportamentos de atenção e cuidado excessivos com o outro. Para melhor entender esse processo, foi realizado um grupo focal, em março de 2023, o qual teve a participação de 7 mulheres entre 19 e 60 anos que se reconheciam como dependentes emocionais no presente ou no passado, com o objetivo de compreender como é a vivência feminina de estar dentro de um relacionamento tendo dependência emocional. A análise dos dados foi conduzida por meio da Análise Temática de Braun e Clarke. Os resultados e discussões apresentam que a Dependência Emocional é uma experiência relacional, em que mulher se encontra no papel de submissão e o homem na posição de controle, e como as influências da mídia, da família e da igreja estabelecem e mantêm o contexto da Dependência Emocional em mulheres.

Palavras-chave: Dependência Emocional; Mulheres; Amor; Relacionamento; Grupo Focal.

Abstract

The literature on Emotional Dependence understands this phenomenon as an addictive disorder, in which the person needs others to sustain their emotional balance, being characterized by excessive attention and care towards others. In order to better understand this process, a focus group was held in March 2023, with the participation of 7 women between 19 and 60 years old who recognized themselves as emotionally dependent in the present or in the past, with the aim of understanding what the female experience of being in a relationship with emotional dependence. Data analysis was conducted using Braun and Clarke's Thematic Analysis. The results and discussions show that Emotional Dependence is a relational experience, in which women find themselves in the role of submission and men in the position of control, and how the influences of the media, family and church establish and maintain the context of Dependence Emotional in women.

Keywords: Emotional Dependence; Women; Love; Relationship; Focus Group.

¹ Psicóloga clínica, graduada em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Pós-Graduada em Terapia de Aceitação e Compromisso pela CECONTE. Membro do Laboratório de Estudos sobre Processos de Exclusão Social (LEPES) da Unifor.

² Mestra e doutoranda em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Especialista em Terapia Analítico Comportamental pelo Núcleo Tríptico de Análise do Comportamento e pós graduada em Terapia de Aceitação e Compromisso pelo Centro Brasileiro de Ciência Comportamental Contextual (CECONTE). Graduada em Psicologia pela Faculdade Luciano Feijão (FLF). Atualmente é docente do curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza (UNIFOR), gestora da Ênfase em Gestão e Saúde do Trabalhador do referido curso e membro do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da mesma instituição, atuando na avaliação ética de protocolos de pesquisa submetidos à Plataforma Brasil.

³ Mestre em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (2013). Fez Formação em Psicoterapia Humanista Fenomenológica (2011) e Formação em Orientação Profissional pelo Instituto do Ser (2012). Especialista em Administração de RH pela FIEC/UFC (2005) e com MBA em Gestão Empresarial pela FGV (2008). Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (2003). É psicoterapeuta individual e de grupo e atua na clínica com Orientação Profissional e de Carreira.

Introdução

Relacionamentos são fundamentais para a sobrevivência do ser humano, levando em consideração que desde o momento do nascimento dependemos do cuidado constante dos nossos cuidadores. Por meio da convivência em grupo, o indivíduo constrói sua identidade, a partir da diferenciação e das semelhanças com as pessoas que convive, de modo a findar sua individualidade, consciência de si e identidade social (Tavares e Rosa, 2019).

Nesta pesquisa, focaremos nos relacionamentos amorosos, compreendo-os como duas pessoas de vínculos familiares distintos que se amam, podendo essas pessoas se identificarem como namorados, cônjuges, companheiros, amantes ou ficantes (Lima e Almeida, 2016).

É possível identificar obras tratando do amor desde a Grécia Antiga, sendo um exemplo a obra de Platão denominada “O Banquete”, escrita por volta de 380 a.C, que narra um mito acerca da origem dos seres humanos. Segundo Platão, éramos seres duplicados, tendo quatro pernas, quatro braços, duas cabeças e dois sexos, havendo seres que eram do sexo feminino, masculino ou andróginos, o que nos fazia ser muito fortes. Após tramarem para tomar o Olimpo, Zeus tomou a decisão de dividir esses seres pela metade e, como punição, teria nos espalhado pelo planeta, afastando as metades e nos deixando fadados a sempre sentir falta de algo, a nossa outra metade, e a buscar essa completude (Santos, 2020; Suy, 2022). A partir desse mito, podemos identificar as concepções populares de “alma gêmea” e “metade da laranja”, devido à necessidade de as duas partes se reencontrarem para que possam estar “inteiras”.

Segundo Barros (2008), na Idade Média, encontramos o amor cortês, que surgiu a partir da poesia trovadoresca, alterando de maneira tão forte as possibilidades artísticas de expressar e vivenciar o amor, assim como o imaginário das pessoas acerca do amor e do romance, que frequentemente é considerado o momento da invenção do conceito de amor romântico no Ocidente. O amor cortês pode ser ilustrado pela história de Tristão e Isolda, uma tragédia em que os protagonistas não podem ficar juntos e consumir seu amor. Tristão, acreditando ter sido rejeitado por sua amada, comete suicídio e, quando ela o encontra morto, desmaia e bate a cabeça, também morrendo. Dessa maneira, as características do amor cortês são a tragédia, a dramaticidade, um amor intenso e incontrolável, e forte idealização da pessoa amada (Cerqueira e da Rocha, 2018).

Porém, esse amor não era direcionado às esposas desses homens, pois, até esse período, o propósito do casamento era ordenado pela administração de negócios, sendo a união conjugal caracterizada pela produção de herdeiros e pela construção de alianças. Nesse momento, os valores patrimoniais se sobressaíam ao afeto, sendo mais importante a sobrevivência e a reprodução. Assim, acreditava-se que era impossível existir o “amor verdadeiro” entre marido e mulher (Lins, 2012; Rüdiger, 2012).

Além da influência trovadoresca, a criação do lar e a “invenção da maternidade” também contribuíram para a materialização do conceito de amor romântico. De fato, a idealização da maternidade configura-se como um dos pilares dos valores propagados sobre o amor romântico, que estereotipa o local que deve ser ocupado pela mulher, reforçando a imagem de esposa e mãe perfeitas que a mulher deveria representar. Dessa maneira, o ideal de amor romântico estava associado à servidão feminina, prendendo a mulher ao lar e isolando-a do mundo exterior (Giddens, 1993).

Ao longo dos séculos, a família foi fechando-se em si, e a vida privada tomou protagonismo na vida dos indivíduos, de maneira que sentimentos amorosos começaram a se configurar como um fator importante na escolha do parceiro (Rüdiger, 2012).

No século XX, com a gradativa emancipação da mulher, a maneira que as pessoas se relacionavam romanticamente se transformou. As mulheres, que estavam finalmente obtendo sua liberdade, distanciavam-se cada vez mais do ideal de relacionamento do passado, baseado em noções paternalistas, no qual acreditava-se que as mulheres eram mais frágeis e precisavam ser protegidas. Rompiam, assim, com as regras impostas pela sociedade que ditavam que o lugar da mulher era em casa, cuidando dos filhos, e aguardando o seu marido retornar do trabalho (Formiga et al., 2002).

Desse modo, o lugar ocupado pela mulher na sociedade foi se alterando com cada conquista obtida, trazendo mais liberdade para as suas vidas. Porém, apesar da busca por emancipação, ao se afastar do ideal paternalista dos relacionamentos, a pressão da sociedade acerca da concordância com esses valores não mudou, colocando as mulheres numa posição paradoxal na qual, ao mesmo tempo que elas desejavam se ver livres dessas tradições, não conseguiam libertar-se totalmente, pois as exigências em relação ao matrimônio e à maternidade ainda existiam, no entanto, adicionadas à obrigação de trabalhar fora de casa (Figueiredo e Diniz, 2018).

Mediante o exposto, é possível perceber como essas concepções acerca das mulheres, que as colocam no lugar idealizado de mãe e objeto de amor romântico, ao mesmo tempo que devem ser protegidas por sua condição natural de fragilidade feminina, influenciam toda a experiência das mulheres no mundo e suas percepções acerca de relacionamentos e de qual seria o seu papel nele. Assim, enquanto os homens focam em si e na sua individualidade, as mulheres focam no casal, no “nós” (Giddens, 1993). Para as mulheres, o amor relaciona-se à sua identidade, sendo o motivo pelo qual elas vivem, estando dispostas à diversos sacrifícios e ao esquecimento de si por esse amor (Zanello, 2018).

Nessa perspectiva, é possível compreender como a dependência do parceiro faz parte do estereótipo de como a mulher deve portar-se no mundo. Segundo Bornstein e Cecero (2000), a dependência pode ser compreendida por meio de quatro fatores: motivacional, cognitivo, afetivo e comportamental. O fator motivacional abarca uma grande necessidade de aprovação, apoio e orientação dos outros, o cognitivo aborda uma autopercepção negativa, de impotência e ineficácia, o afetivo refere-se à uma tendência do indivíduo a se sentir ansioso em situações em que ele precisa agir sozinho, e o

comportamental concerne à propensão a buscar ajuda dos outros e à submissão nas relações interpessoais.

De um modo geral, as pesquisas sobre dependência emocional tendem a compreendê-la como um transtorno aditivo, no qual a pessoa necessita do outro para sustentar seu equilíbrio emocional (Bution e Wechsler, 2016), sendo caracterizada por comportamentos de atenção e cuidado excessivos com o outro, de maneira descontrolada e repetitiva, ocorrendo uma subsequente renúncia dos interesses do indivíduo em prol da outra pessoa (Sophia et al., 2007).

A partir das pesquisas realizadas para compor esta introdução, foi observada a necessidade de se produzir mais manuscritos que abordam o tema da Dependência Emocional, pela perspectiva de uma pesquisa qualitativa, oportunizando uma escuta para as mulheres que se reconhecem como dependentes emocionais, tornando este trabalho relevante para a compreensão desse fenômeno a partir da vivência delas, além de dar voz à essas mulheres, que são tipicamente silenciadas.

Logo, este artigo objetiva discutir como se dá a vivência feminina de estar dentro de um relacionamento tendo dependência emocional, e a maneira que os estereótipos de gênero influenciam a ocorrência da dependência emocional em mulheres.

Metodologia

Este estudo é de natureza exploratória, no qual se objetiva compreender a vivência de mulheres com dependência emocional por meio de uma pesquisa qualitativa, que possibilita a apreensão das relações sociais e da experiência individual, abrangendo a análise dos significados, percepções, crenças, valores, atitudes e interpretações do sujeito (Minayo, 2014).

A pesquisa foi realizada por meio de um grupo focal na Universidade de Fortaleza, no período de coleta em março de 2023. O grupo ocorreu presencialmente, em sala privativa, livre de ruído e de possíveis interrupções, em uma Universidade privada. O público-alvo constituiu-se de mulheres que se reconheciam como dependentes emocionais, tanto de uma relação atual, quanto de uma relação passada. Ocorreram dois encontros, tendo a participação de 7 mulheres no total. Ambos os encontros foram gravados em áudio, e transcritos posteriormente, com a permissão das participantes.

Os critérios de inclusão abarcaram mulheres cis gênero, heterossexuais, com idade mínima de 18 anos, que moram em Fortaleza e que se reconhecem como dependentes emocionais de um relacionamento amoroso no presente, ou que já foram no passado.

Os critérios de exclusão abrangem mulheres que não são heterossexuais, mulheres que não são cis gênero, mulheres que não foram dependentes emocionais de um parceiro romântico, mulheres que apresentam condições psicopatológicas: uso e abuso de álcool ou outras drogas, que podem prejudicar a fala e a interação, e comorbidades graves, como algum tipo de demência.

A técnica utilizada como fonte principal de coleta de dados foi o grupo focal, que consiste em uma entrevista em grupo, em que a interação se configura como parte integrante do método. Este processo possibilita aos participantes conhecer os diversos pontos de vista, a partir de reflexões sobre um determinado fenômeno social específico, construindo suas próprias perguntas e buscando respostas condizentes à questão sob investigação (Backes, 2011). Para tanto, foi construído um roteiro semiestruturado para ambos os encontros.

Além das entrevistas em grupos focais, as participantes responderam perguntas no Google Forms de cunho sociodemográfico em formato virtual, contemplando aspectos como idade, sexo, escolaridade, estado civil, orientação sexual e classe social.

O acesso às participantes se deu pela estratégia Snowball, sendo “a amostra autogerada, contando com a colaboração voluntária dos membros iniciais e dos subsequentes a partir de redes sociais” (Costa, 2018), como Twitter, Instagram e Whatsapp, nas quais foi divulgado um cartaz contendo informações gerais da pesquisa, e as condições de participação, junto com um link para pré-inscrição no Google Forms.

No convite às participantes, foi apresentado o objetivo da pesquisa, enfatizando que a participação é voluntária, e que será mantida a privacidade e o anonimato de suas respostas. Cientes dessas condições, aquelas que aceitaram participar da pesquisa, leram e assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), segundo recomenda as Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, no primeiro dia que compareceram ao grupo focal.

A análise dos dados foi realizada por meio da Análise Temática, conforme proposta por Braun e Clarke (2006). Inicialmente, foi realizado o grupo focal, e logo após foi realizada a transcrição de cada encontro, de modo que foram levantados os temas que surgiram a partir da fala das participantes, e então iniciamos a análise dos dados articulando com a literatura sobre o tema e a escrita dos resultados.

Segundo Souza (2019), a Análise Temática de Braun e Clarke (2006) deve ser realizada por meio de seis fases. Na primeira fase, foi realizada uma familiarização com os dados, sendo efetuada a transcrição e a revisão dos dados. Na segunda fase, foram codificados aspectos interessantes dos dados de modo sistemático. Na terceira fase, os dados codificados foram reunidos em temas potenciais. Na quarta fase, realizou-se a revisão dos temas, e foi gerado um mapa temático da análise. Na quinta fase, os temas foram definidos e nomeados. Na sexta fase, foi realizada a última análise dos extratos escolhidos na relação com a pergunta de pesquisa e a literatura utilizada. Todas as fases da Análise Temática foram realizadas pelas autoras deste trabalho.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa (CEP) da Universidade de Fortaleza, sob o Parecer 5.774.766, respeitando os princípios éticos em pesquisas com seres humanos, segundo recomenda a Resolução 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A pré-inscrição no Grupo **Resultados**

Focal foi feita via formulário online, no qual as mulheres interessadas responderam às perguntas “*Como você gostaria de ser chamada?*”, “*Qual a sua idade?*”, “*Qual número do seu Whatsapp?*”, “*Qual seu e-mail?*”, “*Você se identifica como uma mulher cis heterossexual?*” e “*Você é ou já foi dependente afetiva de um relacionamento amoroso?*”. Inicialmente, 29 mulheres fizeram a inscrição e, dessas, 3 não constavam nos critérios de inclusão, pois responderam não à pergunta “*Você se identifica como uma mulher cis heterossexual?*”

Todas as mulheres que realizaram a pré-inscrição foram contatadas, de modo que foi agradecida a expressão de interesse às que não constavam nos critérios de inclusão, e indagado às demais mulheres se elas tinham alguma dúvida acerca da realização da pesquisa e, posteriormente, enviado o link do Questionário Sociodemográfico. Das 26 mulheres que cumpriam os critérios de inclusão, 16 demonstraram interesse em participar da pesquisa, e responderam o Questionário Sociodemográfico. E destas, 7 compareceram aos encontros do grupo focal. No primeiro encontro, compareceram quatro participantes, e no segundo encontro, compareceram sete. Todas as participantes presentes no primeiro encontro estiveram presentes no segundo.

A amostra das participantes efetivas do grupo focal está representada como 71,4% que reconhecem que foram dependentes emocionais de uma relação passada, e 28,6% que se reconhecem como dependentes de uma relação atual. Suas idades variam de 19 a 60 anos, e o tempo de duração desses relacionamentos varia entre 5 meses e 13 anos. Atualmente, 43% é solteira, 28,6% é casada, 14,2% namora, e 14,2% é divorciada. De etnia branca, 42,9%, parda, 42,9%, e preta, 14,2%. Acerca da escolaridade, 71,4% possuem ensino superior incompleto, e 28,6% possuem pós-graduação completa. Todas afirmam que já buscaram auxílio psicológico, e 71,4% também já buscou auxílio psiquiátrico. 71,4% não tem filhos.

Ao fim de cada encontro, pedimos às participantes que escrevessem num papel, de maneira anônima, com qual sentimento estavam saindo do grupo. No primeiro dia, duas participantes escreveram “Acolhimento”, e as outras duas, “Saio com o sentimento de renovação”, e “Ver outras pessoas que se libertaram dá esperanças de um dia conseguir me libertar”. No segundo dia, escreveram: “Me senti ouvida e validada”, “Identificação”, “Irmandade”, “Alívio, acolhimento e compreensão”, “Sinto que não estou sozinha, que juntas somos mais forte”, “Saio com o sentimento de pertencimento”, e “Descobri que eu posso ter muito mais coisas do que eu sabia... TOC, obsessão, dependência familiar. Mas a esperança que se todos saíram disso, um dia vou conseguir”.

Todas as participantes receberam nomes fictícios para que fosse realizada a discussão deste trabalho, de modo a resguardar suas identidades, e serão identificadas como Olivia, Rosa, Carolina, Doroteia, Patrícia, Violeta e Matilda.

Discussão

A presente pesquisa foi dividida em 5 categorias. A primeira categoria vai abordar a dependência emocional, e a maneira que ela se apresenta como uma experiência relacional, e estará dividida em três subcategorias: Sentimentos Emergentes; Submissão X Controle; Amor x Dependência. A segunda categoria irá explorar as influências culturais que constroem e mantêm a dependência emocional como um fenômeno que acomete majoritariamente mulheres, e será dividido em três subcategorias: A Mídia e a Imagem da Mulher e do Amor; A Família e a Educação Patriarcal; A Igreja como Instituição de Controle.

1. “Eu Achava que Assim a Relação Ia se Manter”: A Dependência Emocional como uma Experiência Relacional

1.1 *Sentimentos que emergem na relação de Dependência Emocional*

Esta subcategoria foi identificada a partir das falas das participantes sobre suas experiências dentro do relacionamento ao qual se consideram ou consideravam dependentes, ressaltando-se sentimentos de medo, culpa e abandono de si.

“Eu acho que a dependência emocional, é... você pode perceber, mas você também pode não perceber que aquela pessoa te faz mal, mas você se sente culpada quando se afasta dela.” – Olivia, 19 anos.

“Ele botou a culpa toda em mim, eu não percebia problema nisso, eu não percebia problema em ele dizer que se eu terminasse com ele, ele ia se matar (voz falhando), eu não percebia problema em nada disso (chorando), então é muito doloroso pra mim” – Doroteia, 21 anos.

As falas de Olivia e de Doroteia ilustram o sentimento mais citado por todas as participantes do grupo: a culpa. Segundo Agostini et al. (2021), o abusador se utiliza de estratégias para envolver psicológica e emocionalmente a vítima, de modo que ela acaba acreditando que é culpada pela violência sofrida, e perdendo o abusador, por acreditar que ele se arrepende das suas ações. Na fala de Doroteia, percebe-se claramente a manipulação emocional que seu ex-parceiro fazia, ameaçando até mesmo cometer suicídio para evitar o fim do relacionamento.

“Eu me perdi demais, porque eu realmente mergulhei na vida dele, então quando eu achava que eu era a culpada, eu me sentia uma pessoa totalmente sem valor. Eu vi minha ansiedade piorando, minha depressão piorando, porque minha vida era só ele, os amigos dele, a família dele, era só aquilo, era só as coisas dele, porque eu achava que assim a relação ia se manter, que esse era o certo, que a gente tinha que fazer tudo em conjunto... e aí eu mergulhei tanto na vida dele que a minha vida... se apagou de mim.” – Doroteia, 21 anos.

Outro sentimento bastante compartilhado entre as participantes foi a perda de si e das suas identidades, de modo que precisaram se desfazer de suas individualidades para mergulhar no relacionamento e nos desejos do parceiro. A literatura sobre Dependência Emocional indica que a perda de suas individualidades seria, de certo modo, ‘culpa’ da dependente, já que elas fazem de tudo para não ficarem sozinhas (Bution e Wechsler, 2016), porém percebe-se nas experiências das participantes que a “fusão” que acontecia dentro da relação era praticamente uma exigência dos parceiros, de modo que elas passavam a acreditar que, assim, teriam um relacionamento ‘perfeito’.

“Se tem alguma possibilidade assim, de dar errado, aí pronto, eu já vou ter uma crise de depressão, assim... muito estranho. E eu fico lá só chorando, assim, como se não tivesse mais nada no mundo, é uma desesperança... eu acho que é muito esse medo de ficar destruída de novo, então... ele sabe, eu sempre falo que tipo, por mim eu não vou terminar nunca (risos) mesmo que... ah, eu acho que ele não é carinhoso, eu vivo reclamando de tudo, mas prefiro ficar assim do que sofrer isso de novo.” Carolina, 22 anos.

“Começou essa coisa de... eu começar a ter medo de perder então eu me submetia a tudo isso, mesmo que uma vizinha lá no fundo do fundo me dissesse ‘não é bem assim’, ‘não é isso’, mas eu me submeti a isso, porque havia em mim um medo tão grande da possibilidade da gente se separar que eu entrava em pânico.” – Violeta, 57 anos.

“Eu terminando com ele, eu vou ter que encontrar outra pessoa, vou acabar me envolvendo com outra pessoa, será que eu vou ser do mesmo jeito? Se for pra eu ser dependente do próximo, é melhor ficar logo com esse, já tô acostumada.” – Rosa, 39 anos.

“Mesmo com tudo que ele fez, porque ele realmente... ele fez coisas que não foram legais... eu lembro muito dele gritando comigo, dele me tratando mal... mesmo assim eu fico achando que eu só vou voltar a ser feliz quando ele voltar pra minha vida... mesmo ele provando que ele não me faz bem, mesmo eu sabendo que eu não conseguiria acreditar de novo da mesma forma.” – Doroteia, 21 anos.

Um sentimento que também foi bastante citado foi o medo do fim da relação. Carolina e Violeta relatam que sentiam sentimentos de pânico e desesperança quando pensavam em encerrar o relacionamento, ao passo que Carolina também afirmou que permanece na relação por estar acostumada, e por medo de ficar só, em concordância com Rosa. Doroteia relata sentir que só será feliz quando seu antigo parceiro voltar para a sua vida, apesar de reconhecer os abusos sofridos dentro da relação, e que ele não era bom para ela.

1.2 Submissão x Controle

Esta subcategoria foi extraída das falas das participantes acerca de como percebiam a dinâmica do relacionamento ao qual se consideram ou consideravam dependentes, em que elas eram colocadas num lugar de submissão, e seus parceiros assumiam o papel de controle.

“Quando eu comecei a trabalhar, então começou aquele ciúme doentio do meu ex-marido. Ele tinha muito ciúme de mim, e fazia com que eu me sentisse culpada por esse ciúme que ele tinha. Aí começou aquela coisa de... de monitorar minhas roupas...” – Violeta, 57 anos.

Apreende-se da fala de Violeta que seu ex-marido era muito ciumento, e que ela sentia que o ciúme dele era sua culpa, de modo que ela passou a permitir que ele controlasse sua vida, trazendo como exemplo o fato dele monitorar suas roupas. Aqui percebe-se a dinâmica controle e submissão, em que Violeta precisava se colocar nesse lugar de aceitar as exigências do parceiro, para evitar maiores conflitos dentro da relação (Barretto, 2018). Também destaca-se que Violeta identifica que o ‘ciúme doentio’ iniciou quando ela começou a trabalhar, o que a tornou mais independente.

“É tipo, eu estava lá, aqui, tranquila né, mas eu tinha que policiar o que eu ia falar, porque o que eu falasse poderia gerar uma briga, entende? Era algo que me matava muito... muito por dentro, porque eu passava o tempo inteiro tipo ‘ai, eu vou fazer tal coisa, e o meu namorado não vai gostar que eu vou fazer tal coisa, então eu não vou fazer porque ele não vai gostar’.” – Olivia, 19 anos.

Identifica-se no discurso de Olivia o controle que seu ex-parceiro exercia sobre as suas ações, de modo que ela filtrava seus comportamentos a partir da opinião dele, por medo de fazer algo que fosse desagradá-lo.

“Não seria certo eu cortar minhas relações por causa dele, mas eu fazia isso, porque... eu sempre fui muito submissa em todos os meios da minha vida, eu sempre fui uma pessoa muito submissa, e é uma coisa que eu estou tentando... mudar aos poucos, mas dentro do relacionamento eu acho que eu era mais submissa ainda, porque eu... eu sempre... eu sempre fui uma criança gorda que... era difícil de ser aceita, então sempre me falavam muito tipo “ah você não vai namorar”, “você não vai ter ninguém”, então ele usava muito disso comigo, de tipo que ele era a única pessoa que ia gostar de mim.” – Olivia, 19 anos.

“Então ele começava a ir me podando, né, e ao mesmo tempo ele me trazia para a família dele, e o meu porto seguro era a família dele. E aí se eu pintasse as unhas, ele não gostava, se eu tivesse com maquiagem, ele dizia que não ia dar beijo porque detestava o gosto de maquiagem, e assim foi uma bola de neve, até que eu já estava muito mal.” – Rosa, 39 anos.

É possível perceber nas falas de Rosa e Olívia a maneira que seus parceiros podavam as suas relações, as isolando do convívio com seus amigos e familiares, de modo que, assim, elas estariam totalmente imersas na relação, e submissas a eles.

Segundo Maia (2017), os principais indícios de uma pessoa abusiva são o ciúme, a possessividade exacerbada, o controle sob as ações e decisões do parceiro, a intenção de isolar o parceiro do convívio com amigos e familiares, e a prática de violência verbal, psicológica, e até mesmo física e sexual. Percebe-se que quase todos esses fatores foram citados pelas participantes desta pesquisa como vivências que tiveram dentro dos seus relacionamentos, de modo que os limites entre o Relacionamento Abusivo e a Dependência Emocional podem se confundir, evidenciando que a definição da Dependência Emocional como uma “doença” ou um “transtorno aditivo” é uma falácia que deposita toda a culpa nas mulheres vítimas desses relacionamentos.

1.3 Amor x Dependência

Esta subcategoria foi constatada a partir dos discursos das participantes acerca do que elas identificam como sendo as diferenças entre amor e dependência, de modo que todas afirmaram que dependência não é amor.

“Tem horas que se confunde, porque você vai, começa amando, e chega um ponto que às vezes a gente não sabe se é amor, se é costume, ou se é dependência. Eu não sei... eu... eu... tanto que assim, eu me pego hoje dizendo ‘eu não sei se é costume ou se é dependência, mas amor não é’.” – Rosa, 39 anos.

“Eu tenho essa dificuldade de entender exatamente por isso, porque eu sou cuidadora, e até que ponto eu amo, até que ponto eu sou... dependente, até que ponto eu só estou acostumada a estar naquela relação daquele jeito... eu não sei. Isso eu já... eu já perdi um pouco essa noção.” – Rosa, 39 anos.

As falas de Rosa revelam uma confusão em identificar se o que a mantém no seu relacionamento é o amor, a dependência, ou outros fatores como a sua ‘natureza cuidadora’. Porém, ela consegue reconhecer que um fator relevante que sustenta sua permanência no relacionamento é a própria relação e o costume que desenvolveu. Nesse sentido, percebe-se que, num relacionamento consolidado, em que existe a dependência emocional, os sentimentos de amor e dependência se confundem, de modo que dificulta a quebra do relacionamento, pois esses sentimentos foram normalizados (Gomes e Fernandes, 2018).

“Eu acho que isso é o amor, essa construção de duas pessoas né, como a gente até comentou na questão da metade da laranja, não somos a metade da laranja, eu sou uma pessoa inteira, ele é uma pessoa inteira e, juntos, entre nossos erros e acertos, a gente continua junto. Não é um mar de rosas, mas a gente continua juntos, então pra mim o amor é isso, essa cumplicidade.” – Violeta, 57 anos.

O discurso de Violeta apresenta uma perspectiva saudável do amor, ao afirmar que ela e seu parceiro não se complementam, em contraposição ao que Platão expressa em "O Banquete", e que ambos são indivíduos completos por si mesmos. Além disso, ela ressalta a importância da ação na construção do amor, reconhecendo que haverá tanto acertos quanto erros na relação, e destaca a cumplicidade como um fator crucial. Violeta compartilha a visão de Hooks (2021) ao afirmar que o amor é uma ação, e que é sinônimo de liberdade, contrastando com a dominação e a opressão.

“Pra mim a dependência é como se a pessoa tivesse lá em cima e você tivesse... tentando chegar lá (voz falhando), tipo... ela estivesse lá em cima, e tem tipo uma escada enorme cheia de caco de vidro, e você sempre tivesse que estar lá tentando ficar junto com ela, mesmo ela não querendo ficar com você, ela te dando todos os motivos do mundo para você não ficar com ela, mas depois ela vindo exatamente da forma que ela falou, te manipulando, pra você ficar, entende? Tipo, você chega e fala” eu não quero”, e ela começa a se colocar numa posição de vítima, como se você fosse a pior pessoa da Terra por estar falando ‘eu não quero’.” – Olivia, 19 anos.

A fala de Olivia expõe a maneira como ela compreende a dependência emocional. De modo oposto ao amor, que se apresenta como ação, como uma construção de duas pessoas, que são parceiras dentro da relação, na dependência existe uma hierarquia dentro do relacionamento. O outro está na posição de poder, e a pessoa considerada dependente tenta de todos os modos possíveis acessar o outro, para que estejam em uma posição de igualdade, mas não consegue. Assim, é possível associar a relação de dependência a relacionamentos abusivos, já que um relacionamento abusivo ocorre por meio do excessivo controle sobre a outra pessoa (Agostini et al., 2021).

A partir das colocações anteriores, é possível compreender a maneira que a Dependência Emocional se expressa, sendo caracterizada como uma experiência relacional, diferentemente do que é defendido pela literatura atual, que descreve a dependência como um transtorno, ou uma doença, de modo que culpabiliza apenas a vítima que, neste caso, é a mulher. A partir do exposto, apreende-se que a Dependência Emocional se baseia na relação em que um parceiro é controlador e o outro, submisso, na qual prevalecem sentimentos de desvalor e desamparo emocional.

2. “É um Preço Alto Demais”: A Construção Social da Mulher

2.1 A Mídia e a Imagem da Mulher e do Amor

Esta subcategoria foi extraída das falas das participantes acerca do modo que a imagem da mulher e do amor são representadas na mídia, a forma que são reproduzidas pela sociedade, e como isso afetou sua percepção sobre relacionamentos e si mesmas.

“Eu já tinha passado tanto por isso, de tipo, todas minhas amigas terem seus namoradinhos, e de sempre ter alguém na escola gostando delas, e eu nunca tinha tido isso por eu ser assim, uma criança gorda (voz falhando), que... mexia muito comigo, tipo...

isso de... a ideia de não ter alguém pra me amar (chorando), entende?” – Olivia, 19 anos.

“Eu fui eleita a menina mais feia da turma por causa dos meus dentes, e... não só entre os coleguinhas [...] Então assim, eu não tenho... não posso dizer que... por mais que eu tente ter autoestima, eu não tenho. Nunca tive.” – Rosa, 40 anos.

Os relatos de Olivia e Rosa, sobre o medo não serem escolhidas, e não representarem o padrão de beleza esperado das mulheres, também foi reiterado por outras participantes.

Zanetto (2018) aponta que, para as mulheres, ser escolhida pelos homens é um fator identitário, de modo que aquelas que não são escolhidas, são vistas tanto pelos homens, quanto pelas mulheres, como pessoas sem valor. Ela traz também o conceito da Prateleira do Amor, uma metáfora que explica que as mulheres, geralmente são expostas tais quais produtos numa prateleira, para que os homens possam escolher as que desejarem, mas que essa prateleira é profundamente desigual, e as mulheres que estão “mais expostas”, numa posição de destaque, são aquelas que reproduzem o ideal estético de beleza da sociedade, que é branco, loiro, magro e jovem.

“Eu via nos filmes, em qualquer canto, até nas falas dos homens, que quanto mais bonita a mulher for, não importa mais nada, ele vai querer ela, então eu sempre assim, fui muito vaidosa, desde a adolescência eu comecei a ficar muito vaidosa... tentei ser, por mais que eu não concordasse com o padrão, eu sabia racionalmente que o padrão de beleza fazia mal pra sociedade, mas eu queria ser o padrão, porque eu queria de alguma forma que eu pudesse escolher os caras, que eu não precisasse correr atrás deles, que eles já fossem me querer... eu queria isso.” – Patrícia, 24 anos.

Na fala de Patrícia é possível identificar sua crença de que, ao ocupar um lugar de destaque na Prateleira, teria mais poder para escolher com quem se relacionar. No entanto, na prática, ela continuava sendo julgada e escolhida pelos homens, já que em vez de selecionar seus parceiros, acabava escolhendo entre aqueles que já demonstravam interesse por ela. A percepção da influência da mídia nesse quesito também é compartilhada por outras participantes.

“Eu acho que é muito sobre o que a gente vê na televisão, o que a gente vê nos filmes que a gente assiste desde pequena... tipo é muito isso. Pra mim, pelo menos, foi muito disso, de tipo, do que a mídia me mostrava que era o amor, que era muito isso de a mulher, pra ser amada, ela tem que ser extremamente rebaixada, ela tem que ser a mulher que corre atrás... eu vejo muito disso.” – Olivia, 19 anos.

Lauretis (1994) cunhou o termo Tecnologias de Gênero, trazendo que os valores da sociedade em relação à homens e mulheres são microfísicas de poder, de modo que não apenas os representam, mas os criam e os reafirmam a todo momento. Dessa maneira,

o sujeito seria constituído no gênero por meio de códigos linguísticos e representações culturais, e não apenas pela diferença sexual. Relacionando as tecnologias de gênero à fala de Olivia, percebe-se como a mídia, o cinema, e a televisão são agentes ativos nesse trabalho de constituição e reafirmação dos estereótipos de gênero.

A maioria dos produtos culturais direcionados às mulheres apresenta a ideia de que encontrar um homem é a coisa mais importante que pode acontecer em sua existência, e que ele deve ser o centro motivador e organizador de sua vida, naturalizando-se a ideia de que o sonho de toda mulher deve ser o casamento (Zanello, 2018). Monteiro e Zanello (2015) utilizam o exemplo do filme *A Pequena Sereia*, para ilustrar que, dentre os diversos sacrifícios que se espera que sejam realizados pelas mulheres para que obtenham e mantenham o amor em suas vidas, destaca-se o silêncio e a submissão.

2.2 A Família e a Educação Patriarcal

Esta subcategoria foi identificada a partir das falas das participantes sobre suas famílias, revelando como elas são pressionadas a assumir papéis estereotipados de gênero, baseados em ideais patriarcais.

“Eu moro numa família extremamente quadradinha, das pontas bem afiadzinhas, que não pode nem subir pro quarto, eu tenho 40 anos e continua assim, 22 horas da noite é “cadê você”. Moro com meus pais, e hoje ainda tem um contexto muito complicado com relação aos meus pais, eu fui criada para ser casada e com filhos, eu fui criada para obedecer ao pai e ao marido... eu nunca podia pedir um refrigerante ao garçom, eu tinha que pedir ao meu pai, pro meu pai pedir ao garçom.” – Rosa, 40 anos.

É possível identificar na fala de Rosa características da estrutura familiar patriarcal, no qual a mulher é completamente subordinada às vontades do chefe da casa (seu pai ou marido), frequentemente não tendo nem mesmo a liberdade de sair ou tomar decisões sobre sua própria vida (Cachapuz, 2004). A partir disso, Cunha e Alves (2014) destacam que os sentimentos de amor-dever, amor-abnegação, amor-submissão eram os mais frequentes em casamentos, sendo esta a forma como as famílias ensinaram às mulheres sobre o modo que elas deveriam se comportar em seus relacionamentos.

“É muito sobre o que a gente é ensinado, como a gente vai questionar, porque se a gente é ensinado o que é que é aquilo... e é realmente isso... não dentro da minha família, dentro da minha família eu nunca fui ensinada que amor é essa submissão, jamais.” – Olivia, 19 anos.

No discurso de Olivia, apesar dela afirmar que sua família não reproduz ideais que associam o amor à submissão feminina, constata-se a compreensão de que esses valores geralmente são reproduzidos dentro da estrutura familiar, e que é muito difícil se desvencilhar deles, tendo em vista que a família configura-se como o ambiente em que se inicia o processo de educação, socialização e formação do indivíduo para o mundo (Martins, 2021).

“E essa cobrança vem da família né, porque mulher tem que casar e ter filho. ‘Você já está ficando velha, você já tem 40 anos...’.” – Rosa, 40 anos.

Além das exigências em relação ao casamento, a maternidade também configura-se como uma obrigação feminina, sendo caracterizada como experiência fundamental à mulher. Assim, mulheres que não se encaixam nesse papel, como relatou Rosa, são frequentemente cobradas e culpabilizadas, e a falta de filhos é rotulada como uma falha pessoal (Narvaz e Koller, 2006).

2.3 A Igreja como Instituição de Controle

Esta subcategoria foi constata a partir dos discursos das participantes acerca da Igreja e do modo que ela se configura como uma instituição de controle, também impondo e reforçando noções patriarcais sobre as mulheres.

“Começou aquela coisa de... de monitorar minhas roupas... a gente começou a entrar na igreja evangélica né, aí começou aquela coisa de... na igreja evangélica eu não podia usar calça, eu não podia cortar o cabelo, eu não podia pintar minhas unhas, eu não podia passar batom, e isso foi para a vida né, porque ele se argumentava da igreja para que eu também não usufrísse da ideia de cortar meu cabelo, de me ajeitar.” – Violeta, 57 anos.

Para Gerbara (2005), as instituições religiosas possuem demasiado poder ao se apresentarem como guardiãs da verdade divina. A pretexto de representar Deus, esses poderes passam a deter não somente autoridade sobre as consciências, mas também controle sobre os corpos e mentes das pessoas, como identifica-se na fala de Violeta, ao afirmar que, por compor o ambiente da igreja evangélica, era proibida por seu ex-marido de pintar suas unhas, e até mesmo de usar calças. Desse modo, é possível afirmar que o corpo da mulher é visto como propriedade da instituição religiosa (Lima, 2015).

“Ele entrou na igreja, na religião acho que como uma forma até... até de... de sabotar todo nosso relacionamento, sabe, de me manipular, porque ele estava na igreja, mas por trás ele tinha um monte de namorada. Ele me traía, ele chegou a botar a moça, a causadora, que Deus a abençoe sempre, da nossa separação, dentro da casa dos pais dele, e ele na igreja, mas ele queria que eu estivesse na igreja também, porque assim ele tinha segurança que eu não iria sair da vida dele, porque aí eu lembro da família tradicional né, porque ele assim, eu era a família dele, eram os filhos dele, a primeira né, aquela que ele apresentava a sociedade.” – Violeta, 57 anos.

“A igreja, extremamente machista, disseram assim “mas irmã, ele não vai voltar pra você, você botou ele pra fora de casa, onde é que tá o orgulho do homem em voltar, você expulsando ele” e eu disse “mas irmã, quem disse que eu quero que ele volte?” – Violeta, 57 anos.

A partir das falas de Violeta, percebe-se que o discurso da moralidade religiosa serve como uma forma de oprimir as mulheres, enquanto seus parceiros homens são apoiados por todo o aparato da religião. Nesse sentido, Costa (2010) afirma que o corpo feminino tem sido alvo de diversas formas de manipulação no contexto religioso, social e político, pelas hierarquias patriarcais, tanto no passado quanto no presente, e é por meio do corpo feminino que a dominação e a opressão de gênero são expressas, sendo esta a área em que o homem afirma sua posse sobre a mulher.

Conclusão

Os resultados demonstram que a experiência da Dependência Emocional, apesar de apresentar-se como única para cada pessoa e cada contexto, por ter sua base na relação diádica que foi construída, possui aspectos que se repetem nas histórias de cada mulher que participou deste grupo focal. Ressaltam-se sentimentos de medo, culpa e abandono de si, além da dicotomia entre submissão e controle, uma parte integral do contexto relacional da Dependência Emocional, em que a mulher é colocada na posição de submissão.

Um ponto importante são as influências que estabelecem e mantêm o contexto da Dependência Emocional feminina, como a influência midiática acerca de como uma mulher deve se comportar em suas vidas e em seus relacionamentos, a influência da constituição patriarcal das famílias, e da igreja.

Nesse contexto, confia-se que a pesquisa desenvolvida neste trabalho pode trazer contribuições para a compreensão da experiência de viver uma relação de Dependência Emocional, enquanto mulher. Todos os debates realizados no grupo foram acordados, em nenhum momento houve indício de divergência, apenas uma grande acolhida por parte das participantes. As experiências compartilhadas, na maioria das vezes, estavam em consonância com contextos de desvalorização da mulher, o que levou o grupo a se solidarizar entre si.

Por fim, é relevante mencionar que ouvir as mulheres acerca de suas experiências com a Dependência Emocional trouxe, para além da proposta inicial desta pesquisa, novos

questionamentos: quais são os fatores que influenciam as mulheres a não perceber o contexto de dependência que estão vivenciando? Por que a crença popular dita que as mulheres são culpadas por estar em uma relação de Dependência Emocional? É possível que exista um ciclo da dependência, de maneira similar ao ciclo de violência? De que modo o patriarcado influencia o desenvolvimento da Dependência Emocional em mulheres? Possivelmente, em estudos futuros estas e outras perguntas sobre a Dependência Emocional poderão ser respondidas.

Referências

- AGOSTINI, M. D. et al. Representações sociais sobre relacionamento abusivo / Social representations about abusive relationships. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 20701-20721, fev. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-627>.
- BACKES, D. S. et al. Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. *O mundo da saúde*, São Paulo, v. 35, n. 4, p. 438-442, jul./ago. 2011. DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.2011354438442>.
- BARRETTO, R. S. Relacionamentos abusivos: Uma discussão dos entraves ao ponto final. *Revista Gênero*, Niterói, v. 18, n. 2, p. 1-16, ago./dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.22409/rg.v18i2.1148>.
- BARROS, J. D. Os trovadores medievais e o amor cortês - reflexões historiográficas. *Aletheia*, Pelotas, n. 1, p. 15-22, jan./jun. 2008.
- BORNSTEIN, R. F.; CECERO, J. J. Deconstructing dependency in a five-factor world: A meta-analytic review. *Journal of Personality Assessment*, Mahwah, v. 74, n. 2, p. 324-343, abr., 2000. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7402_11.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, London, v.3, n2, p77-101, jul., 2006. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- BUTION, D.C.; WECHSLER, A.M. Dependência emocional: Uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, São Paulo, v7, n1, p77-94, jan./jun., 2016. DOI: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n1p77>.
- CACHAPUZ, R. da R... Da família patriarcal à família contemporânea. *Revista Jurídica Cesumar - Mestrado*, Maringá, v. 4, n. 1, p. 69-77, jan./jun., 2004.
- CERQUEIRA, I.C.; DA ROCHA, F.N. Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia. *Revista Mosaico*, Rio de Janeiro, v9, n2, p10-17, jul./dez., 2018. DOI: <https://doi.org/10.21727/rm.v9i2.1449>.
- COSTA, B.R.L. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. *Revista Interdisciplinar De Gestão Social*, São Paulo, v7, n1, p1-16, jan./abr., 2018.
- CUNHA, T.; ALVES, A.E. Educação e violência nas relações de gênero: reflexos na família, no casamento e na mulher. *Em Aberto*, Brasília, v27, n92, p1-16, jan./mar., 2014. DOI: <https://doi.org/10.24109/2176-6673.emaberto.27i92.2447>.
- FIGUEIREDO, M.G.de; DINIZ, G.R.S. Mulheres, casamento e carreira: um olhar sob a perspectiva sistêmica feminista. *Nova Perspectiva Sistêmica*, São Paulo, v.27, n.60, p.100-119, jan./jun., 2018. DOI: <https://doi.org/10.38034/nps.v27i60.393>.
- GEBARA, Ivone. *As águas do meu poço: reflexões sobre experiências de liberdade*. São Paulo: Brasiliense, 2005.

GOMES, I. R. R.; FERNANDES, S. C. S. A permanência de mulheres em relacionamentos abusivos à luz da teoria da ação planejada. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, São Paulo, v. 38, n. 94, p. 55-66, jan./jun., 2018.

HOOKS, Bell. Tudo sobre o amor: novas perspectivas. Editora Elefante.

LAURETIS, T. A Tecnologia do Gênero. In: Hollanda, Heloísa Buarque. *Tendências e Impasses – O feminismo como crítica da cultura*. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

LIMA, R. D.; ALMEIDA, T. Relacionamentos amorosos e pós-modernidade: Contribuições psicodramáticas. *Revista Brasileira de Psicodrama*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 52-60, jan./jun., 2016. DOI: <https://doi.org/10.15329/0104-5393.20160007>.

LINS, R. N. O livro do amor (2a ed., Vol. 1). Best Seller.

MAIA, L. R. A cultura do machismo e sua influência na manutenção dos relacionamentos abusivos. *Repositorio.animaeducacao.com.br*. 2017.

MARTINS, K.N. Família e patriarcado: reflexões a partir da formação sócio-histórica brasileira. 2021.

MINAYO, M. C. d. S. O desafio do conhecimento (14a ed.). HUCITEC. 2014.

MONTEIRO, C.; ZANELLO, V. Tecnologias de Gênero e Dispositivo Amoroso nos filmes de animação da Disney. *Revista Feminismos*, São Paulo, v3, n1, p1-16, jan./jun., 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/30066>.

NARVAZ, M.G.; KOLLER, S.H. Famílias e patriarcado: da prescrição normativa à subversão criativa. *Psicologia & Sociedade*, São Paulo, v18, n1, p49-55, jan./abr., 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822006000100007>.

RÜDIGER, F. O amor no século XX: Romantismo democrático versus intimismo terapêutico. *Tempo Social*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 149-168, nov., 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0103-20702012000200008>.

SANTOS, T. C. Dependência emocional nos relacionamentos [Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação e Meio Ambiente]. Repositório. 2020.

SOPHIA, E.C.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M.L. Amor patológico: Um novo transtorno psiquiátrico? *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v29, n1, p55-62, jan./mar., 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1516-44462007000100016>.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, São Paulo, v71, n2, p51-67, jul./dez., 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.51-67>.

SUY, A. A gente mira no amor e acerta na solidão (4a ed.). Planeta do Brasil. 2022.



TAVARES, S.; ROSA, C. Identidade dialógica, alteridade e afetividade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, São Paulo, v35, p1-11, jan./abr., 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3542>.

ZANELLO, V... Saúde mental, gênero e dispositivos: Cultura e processos de subjetivação. Appris Editora. 2018.