

# Dependência Emocional: A Irresistível Atração por Parceiros Complicados

Manual da recuperação da  
dependência emocional / codependência

Elizabeth Zamerul

**Realize**

São Paulo – 2025

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Zamerul, Elizabeth

Dependência emocional : a irresistível atração  
por parceiros complicados : manual da recuperação  
da dependência emocional : codependência /  
Elizabeth Zamerul. -- 1. ed. -- São Paulo :  
Ed. da Autora, 2025.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-49153-0

1. Emoções - Aspectos psicológicos 2. Emoções -  
Aspectos sociais 3. Emoções - Controle 4. Relações  
humanas I. Título.

25-274820

CDD-158.2

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Relacionamentos : Psicologia 158.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# SUMÁRIO

<b>Introdução .....</b>	<b>10</b>
Por que parceiros “complicados”?.....	12
Uma jornada de autoconhecimento .....	13
Para quem este livro é escrito .....	14

## PARTE I

<b>Capítulo 1. Fundamentos psicológicos .....</b>	<b>16</b>
Teoria do apego .....	16
Contexto histórico e as raízes do apego .....	16
Entendendo os estilos de apego.....	17
Teoria do apego e relacionamentos românticos adultos .....	19
Princípio da familiaridade: Como padrões de comportamento conhecidos influenciam a atração.....	21
Casos e analogias .....	25
Codependência e dependência emocional: uma visão moderna e abrangente.....	26
Dependência emocional como subconjunto .....	27
Apego e codependência: uma relação complexa .....	28
A cura emocional e a recuperação da codependência.....	29
A criança interior e sua relevância nas relações afetivas .....	29

A contribuição de Jung e outros teóricos.....	30
Criança interior ferida .....	30
Relação entre estilos de apego, codependência e criança interior .....	30
Mergulho profundo na psicologia.....	32
O papel da autoestima na escolha de parceiros.....	32
Estudos de caso .....	34
A emoção da perseguição: “ <i>thrill of the chase</i> ” .....	38
Teoria do apego e o “ <i>thrill of the chase</i> ” .....	39
Codependência e a busca pelo inatingível .....	40
O “ <i>thrill</i> ” psicológico.....	40
Casos da vida real .....	41
Conclusão .....	43
<b>Capítulo 2. Influências sociológicas e culturais .....</b>	<b>44</b>
Teoria da aprendizagem social.....	44
Aprendizagem observacional em relacionamentos .....	44
Reforço e punição.....	45
Normas e valores culturais: como eles moldam nossas relações amorosas.....	48
Perspectivas históricas .....	50
Evolução para a mídia moderna.....	54
O papel da mídia em reforçar normas culturais.....	63
Conclusão .....	66
<b>Capítulo 3. Dinâmicas emocionais .....</b>	<b>67</b>
Excitação <i>versus</i> estabilidade.....	67

O fascínio pela excitação.....	67
O custo emocional de escolher excitação em vez de estabilidade .....	73
Medo da intimidade .....	73
Entendendo o medo da intimidade.....	74
Fantasia de resgate .....	78
A psicologia por trás da fantasia de resgate .....	79
Consequências da fantasia de resgate .....	82
A atração de mulheres codependentes por parceiros de classes socioeconômicas mais baixas.....	83
<b>Capítulo 4. Neuroquímica do amor .....</b>	<b>87</b>
Introdução.....	87
As fases químicas do amor .....	87
O papel dos neurotransmissores em relacionamentos complicados...	91
Conclusão .....	102
Consequências dos relacionamentos complicados na saúde física ...	102
Relacionamentos complicados e comportamentos de saúde levando à dependência de drogas.....	110
<b>Capítulo 5. Perspectivas evolutivas .....</b>	<b>116</b>
Psicologia evolutiva e relacionamentos afetivos complicados .....	116
Desvendando o enigma dos relacionamentos complicados.....	116
A atração por parceiros complicados: uma visão evolutiva.....	117
Perspectivas da psicologia evolutiva sobre a seleção de parceiros: O fascínio pelo “ <i>bad boy</i> ” e pela “ <i>femme fatale</i> ” .....	121
Conclusão .....	132

## PARTE II

<b>Capítulo 6. 1º. degrau: tomada de consciência .....</b>	<b>134</b>
Estratégia da recuperação da codependência .....	134
No relacionamento, quem é o parceiro complicado? .....	135
Mudando o foco do outro para si mesmo .....	136
Autodescoberta para o crescimento pessoal .....	138
Entendendo a consciência.....	139
Cultivando a consciência .....	140
Recursos educacionais.....	141
O papel da autodescoberta na superação da codependência .....	143
Trabalho sobre as crenças centrais limitantes da codependência .....	145
É possível mudar crenças? Neuroplasticidade: a base científica para a mudança de crenças.....	153
Impacto da reformulação de crenças centrais .....	158
A distinção entre codependência passiva e ativa .....	175
Conclusão .....	184
<b>Capítulo 7. 2º. Degrau: enfrentamento saudável do sofrimento....</b>	<b>186</b>
Rompendo os padrões e ciclos da codependência.....	186
Buscando apoio .....	188
O papel do conflito e como lidar com ele .....	237
Lidando com mecanismos de enfrentamento antigos e prejudiciais	241
<b>Capítulo 8. 3º. degrau: Ampliando a autonomia e a independência</b> .....	<b>244</b>
Autonomia pessoal e escolha.....	244

<b>Capítulo 9. Tipos de relacionamentos complicados: Histórias de crescimento e transformação .....</b>	<b>269</b>
História 1: O desafio do parceiro evitativo (ou quase disponível!) ..	270
História 2: Bagagem emocional .....	271
História 3: Montanha-russa emocional do transtorno de personalidade borderline.....	273
História 4: O parceiro narcisista .....	276
História 5: O parceiro mau-caráter, abusador financeiro e psicopata .....	280
História 6: O parceiro passivo-agressivo.....	284
História 7. O parceiro obsessivo, controlador e possessivo .....	288
História 8: Infidelidade.....	293
História 9: O parceiro psicopata .....	295
História 10: Quebrando o ciclo da codependência na dependência química .....	299
<b>Capítulo 10. Reflexões e conclusão.....</b>	<b>304</b>
Impactos das escolhas individuais na sociedade.....	304
Como construir relacionamentos mais saudáveis.....	306
Habilidade de comunicação.....	307
Responsabilizar-se em 100% pelo próprio bem-estar .....	307
Reciprocidade – buscando e oferecendo apoio .....	308
Abraçando o crescimento e a mudança .....	308
Conclusões .....	309
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>313</b>



Caro leitor, cara leitora e estimada pessoa leitora:

Antes de mergulharmos nas complexidades dos relacionamentos, gostaria de abordar uma questão importante: a linguagem que usarei ao longo deste livro. Reconheço e valorizo a diversidade de gêneros entre vocês, meus leitores. No entanto, para manter a fluidez do texto, optei por utilizar predominantemente o masculino genérico quando não for possível empregar termos neutros. Esta escolha é meramente estilística e de forma alguma pretende excluir ou diminuir a importância de qualquer pessoa. Quero que saibam que quando me comunico com “o leitor”, estou me dirigindo a todos vocês – homens, mulheres e pessoas não binárias. Meu objetivo é que cada pessoa que folhear estas páginas se sinta acolhida e representada, independentemente de como se identifique. Convido vocês a lerem este livro sabendo que cada palavra foi escrita pensando em todos, sem exceção.

A autora.

# Introdução

*Rebeca:* (chorando) Manu, não aguento mais! Descobri que o Otto é um narcisista. Ele me manipula, me faz sentir culpada por tudo... Está muito complicado. Estou desesperada!

*Manuela:* (abraçando Rebeca) Oh, Beca, sinto muito por você estar passando por isso. Mas você precisa buscar ajuda, amiga. Isso não pode continuar assim.

*Rebeca:* (irritada) Ajuda? Não sou eu o problema, Manu! O problema é o Otto! Ele é o abusivo. Ele é que precisa mudar, não eu!

*Manuela:* (calmamente) Entendo que você está magoada e com raiva, mas pense comigo: você já passou por isso antes. Não é a primeira vez que você está num relacionamento abusivo. Não acha que pode haver algo mais profundo acontecendo?

*Rebeca:* (confusa) O que você quer dizer com isso?

*Manuela:* Quero dizer que talvez haja um padrão aqui. Algo que você precisa descobrir sobre si mesma. Por que você acaba se envolvendo com pessoas assim? Não estou dizendo que a culpa é sua, mas talvez haja algo que você precise entender e trabalhar para não repetir esses relacionamentos.

*Rebeca:* (pensativa) Você acha que eu estou atraindo esse tipo de pessoa?

*Manuela:* Não é questão de atrair, mas de entender por que você se sente atraída por elas. Pode ser algo relacionado à sua autoestima, às suas experiências passadas... Eu realmente acho que você precisa descobrir isso, talvez um terapeuta possa ajudar.

*Rebeca:* (suspirando) Não sei, Manu... Estou cansada! Só quero que isso acabe.

*Manuela:* E vai acabar, Beca. Mas você precisa se cuidar primeiro. Entender o que está acontecendo com você. Só assim vai conseguir quebrar esse ciclo e encontrar alguém que realmente te faça feliz.

*Rebeca:* (mais calma) Talvez você tenha razão... Vou pensar nisso. Obrigada por estar aqui comigo.

*Manuela:* Sempre, amiga. Você merece ser feliz e eu estou aqui, conta comigo!

Bem-vindo a uma jornada de descobertas, compreensão e recuperação. Este livro é um convite para explorar as profundezas das suas escolhas amorosas, especialmente aquelas que parecem irresistivelmente complicadas e desafiadoras. Se você se encontra repetidamente atraído por parceiros que trazem mais dor do que paz ao seu coração, saiba que não está sozinho.

No vasto universo das emoções e relações humanas, o fascínio por parceiros românticos complicados destaca-se como um fenômeno que cativa a muitos. Este livro embarca em uma jornada exploratória no coração do porquê indivíduos se encontram atraídos por parceiros que, pela sabedoria convencional, poderiam parecer mais desafiadores do que acolhedores. É uma narrativa que entrelaça os fios psicológicos, sociológicos, emocionais e biológicos que tecem nossas escolhas românticas, especialmente aquelas que nos levam aos braços da complexidade.

No coração dessa exploração estão dois conceitos essenciais: **codependência** e **dependência emocional**. Esses temas nos ajudam a entender a complexa dança de atração e repulsão que muitas vezes caracteriza as relações com parceiros complicados. Ao longo das páginas deste livro, nosso objetivo é claro: oferecer um recurso abrangente e acessível para aqueles que desejam compreender melhor as nuances de suas escolhas amorosas. Queremos engajar e informar, proporcionando uma exploração compassiva das emoções humanas e das relações interpessoais. É importante ressaltar que não estamos sugerindo que o leitor necessariamente sofra de dependência emocional ou codependência. Cada pessoa é única, e enquanto algumas

Dependência emocional – a irresistível atração por parceiros complicados

podem ter relacionamentos complicados devido a apenas alguns traços desses padrões, outras podem enfrentar desafios maiores na área afetiva. Nosso intuito é apoiar todos os leitores em sua jornada de autoconhecimento e crescimento.

Esperamos que essa versão atenda às suas expectativas, mantendo um tom acolhedor e compreensivo. Muitos de nós carregamos em nosso interior uma criança que foi ferida. Essas feridas, muitas vezes, guiam nossas escolhas, levando-nos a labirintos emocionais que parecem não ter saída. Mas há esperança. Este livro é um farol que ilumina o caminho para entender melhor essas escolhas, reconhecendo as raízes profundas que nos levam a elas e, mais importante, como podemos começar o processo de cura.

Seja você alguém navegando pelas águas turbulentas de um relacionamento complicado, um profissional das áreas de psicologia ou aconselhamento, ou simplesmente uma alma curiosa buscando compreender as complexidades das conexões humanas, este livro é para você. Ao elaborar juntos teorias fundamentais, pesquisas psicológicas atuais e casos da vida real, nosso objetivo é oferecer compreensões que iluminem os caminhos para relacionamentos mais saudáveis e gratificantes.

O livro não é apenas um discurso acadêmico, mas uma investigação compassiva sobre a condição humana, oferecendo percepções e orientações para aqueles que buscam entender seus padrões relacionais e para profissionais que visam apoiá-los.

## **Por que parceiros “complicados”?**

A questão de por que somos atraídos por parceiros complicados é tão multifacetada quanto a psique humana. Seria pelo prazer da perseguição, pelo encanto da transformação ou pelo conforto da familiaridade com o caos? Vamos explorar essas razões a seguir.

Através das teorias de apego, das influências culturais e midiáticas e das bases biológicas do amor, começamos a desvendar o complexo novelo da atração. Este livro mergulha nas dinâmicas emocionais, explorando o dilema entre excitação e estabilidade, o medo da intimidade e a fantasia de resgate que frequentemente acompanha atrações codependentes por indivíduos complicados.

## **Uma jornada de autoconhecimento**

Além de entender os “porquês”, este livro é um guia na jornada de autoconhecimento e transformação. É um convite a refletir sobre o crescimento pessoal que pode emergir dos desafios desses relacionamentos.

Por meio de estudos de caso e inúmeros casos da vida real, propomos um caminho para reconhecer e alterar ciclos destrutivos. Compreensões e soluções terapêuticas oferecem conselhos práticos para navegar os desafios dessas atrações e estratégias para avançar que enfatizam a importância do autocuidado e dos limites e encontrar a realização interior, promovendo resiliência e preparando o terreno para construir conexões mais gratificantes.

Ao embarcarmos juntos nesta jornada, nossa abordagem será caracterizada por empatia, otimismo e objetividade, tornando a exploração de um tópico complexo acessível e amigável. É um equilíbrio delicado de pesquisa científica, prática do consultório, indagação filosófica e uma exploração compassiva das emoções e relações humanas. Nosso objetivo não é apenas explorar as razões por trás de nossas atrações por parceiros complicados, mas empoderar cada leitor ou leitora a entender melhor seus comportamentos e escolhas, promovendo relacionamentos mais enriquecedores.

## **Para quem este livro é escrito**

Este livro é para aqueles que navegam pelos relacionamentos românticos turbulentos, especialmente os que atraem repetidamente parceiros complicados. Também é um recurso valioso para profissionais da psicologia e de aconselhamento, oferecendo uma compreensão profunda das dinâmicas dessas atrações. É um convite para refletir, aprender e crescer. Ao abordar essas complexidades com profundidade e empatia, o livro oferece aos leitores visões sobre seus comportamentos e escolhas. É um chamado para entender as forças que nos direcionam a certos parceiros e reconhecer o poder que temos de moldar nossos destinos românticos.

Em cada página, esperamos oferecer não apenas percepções, intuições, lampejos, mas também inspiração, guiando você para um futuro em que seus relacionamentos não sejam apenas suportados, mas desfrutados, não apenas sobrevividos, mas evoluídos. Ao virarmos a página para o primeiro capítulo, embarcamos nesta jornada com a esperança de que as percepções obtidas iluminem o caminho para a compreensão e a transformação. A exploração da atração irresistível por parceiros românticos complicados não é apenas sobre descobrir as razões por trás de nossas escolhas; é sobre descobrir o potencial para o crescimento, a recuperação e a alegria em nossos relacionamentos.