

ENTENDA COMO FUNCIONA O CLICLO DO ABUSO EM UM RELACIONAMENTO

Muito tem se falado sobre relacionamento abusivo. Dedico uma página inteira ao tema, pois, por trás dessas relações, há assunto para uma coleção de livros e muito estudo. Para quem está fora de uma relação tóxica, parece bastante fácil identificá-las.

VOCÊ ESTÁ EM UM RELACIONAMENTO TÓXICO?

Muito tem se falado sobre relacionamento abusivo. Dedico uma página inteira ao tema, pois, por trás dessas relações, há assunto para uma coleção de livros e muito estudo. Para quem está fora de uma relação tóxica, parece bastante fácil identificá-las. Mas quem está dentro, vive mesmo é num estado constante de confusão mental e dúvida, onde nada parece tão óbvio.

Meu relacionamento é abusivo ou não?

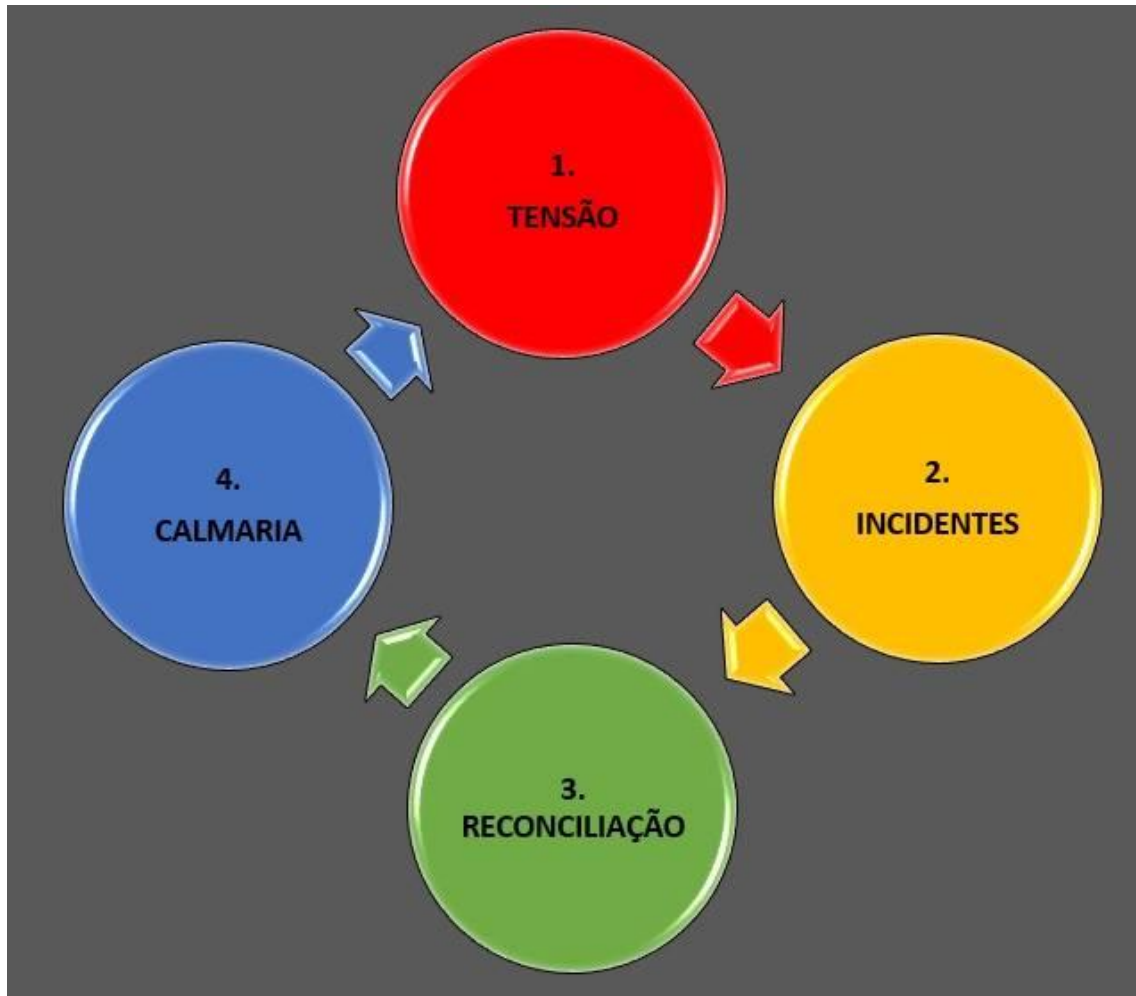
As relações tóxicas/abusivas/destrutivas/doentias são, não raro, formadas por indivíduos com características do transtorno de personalidade narcisista ou antissocial de um lado e pessoas exacerbadamente empáticas ou emocionalmente dependentes do outro. Difícilmente cria-se uma situação destrutiva por um longo período entre pessoas emocionalmente saudáveis, pois não toleram e rompem rapidamente. Já entre narcisistas e dependentes emocionais cria-se uma simbiose.

Trata-se daquelas relações em que, não importa o que aconteça, a parte que se submete não consegue sair dela, como se estivesse quimicamente viciada e emocionalmente cega, e a parte que submete, parece alimentar-se daquele estado de coisas.

Se você não tem certeza se está vivendo uma relação tóxica, um método bastante simples é verificar se está presente a ocorrência de um ciclo repetitivo de abuso dividido em 4 fases principais que formam, resumidamente, a rotina do casal por toda a duração da relação.

Nesse cenário, passados os primeiros momentos da fase de conto-de-fadas, característico das relações tóxicas, a dinâmica relacional passa a ser marcada por esse ciclo ininterrupto de abuso, até que se dê a ruptura pelo alvo de abuso ou pelo descarte do abusador (mais comum).

Entenda o que forma esse ciclo. Você se identifica?



CICLO DE ABUSO NAS RELAÇÕES TÓXICAS

1. TENSÃO

Surgem momentos de tensão, a maioria das vezes, imotivados ou causados por algo sem significância. Há interrupção brusca de comunicação com o alvo e uso silêncio passivo-agressivo. O alvo sente medo e confusão mental, passando a tentar apaziguar, compensar, reverter o comportamento tenso da pessoa abusiva

2. INCIDENTES

Ocorrem “incidentes” de abuso verbal, emocional ou físico. Há brigas, gritos, xingamentos, cara feia, ameaças, vitimização, intimidação e culpabilização. Inicialmente o alvo diz para si mesmo que não vai tolerar, mas...

3. RECONCILIAÇÃO

A pessoa abusiva se desculpa ou dá desculpas para o seu comportamento. Culpa o alvo por ter-lhe feito “perder a cabeça” e ou por ter criado aquela situação que resultou no incidente. Algumas vezes nega que o abuso tenha ocorrido ou que tenha sido tão grave quando o alvo afirma. Minimiza e estipula “novas regras”. O alvo se esforça para não ter novos incidentes.

4. CALMARIA

O “incidente” é esquecido. Há uma pausa nos comportamentos abusivos, dando início a uma fase de “lua-de-mel”. O alvo crê que exagerou. Sua crença na relação se fortalece novamente.

Volta-se à fase 1.

Se você se identificou e crê que seu relacionamento esteja permeado desse ciclo abusivo, talvez seja a hora de criar coragem e romper. Em que pese o fato da ruptura em relacionamentos tóxicos ser dolorosa e por a parte submissa numa espécie de crise de abstinência duríssima, ela é necessária e urgente para garantir sua saúde mental, emocional e física. Se você não põe um fim nesse ciclo, ele põe um fim em você. Não adie.

5 PERSONALIDADES TÓXICAS QUE PODEM DESTRUIR OS RELACIONAMENTOS

"Por que você sempre se deixa atrair por pessoas desse tipo, quando eles a fazem tão infeliz?"

Dr. Gail Gross, Especialista em educação e comportamento humano

Você sai ou namora com o mesmo tipo de homem ou mulher há anos — controlador, dominador, manipulador —, e parece ser incapaz de romper com esse padrão. Seus amigos vivem querendo saber: “Por que você sempre se deixa atrair por pessoas desse tipo, quando eles a fazem tão infeliz?”

Alguns desses ex-parceiros, ou todos, lembram alguém que faz parte de sua vida? Se você olhar bem, aposto que verá uma semelhança entre essas personalidades tóxicas e o primeiro relacionamento que você teve na vida com uma pessoa do sexo oposto — normalmente sua mãe ou seu pai.

Os padrões começam no início

Nossos relacionamentos muitas vezes são baseados em materiais projetados. Gravitamos na direção de pessoas que nos deixam fazer aquilo que sabemos fazer — quer seja positivo ou negativo: pessoas que nos são familiares. Os padrões originais de interações que aprendemos com nosso pai ou nossa mãe — aquele que for do sexo oposto — podem nos levar a repetir os mesmos padrões novamente, desse modo nos conservando dentro de nossa zona de conforto.

Assim, embora você talvez viva dizendo a seus amigos que quer algo diferente — talvez um parceiro com mais consideração, alguém que o aceite como você é e não procure controlá-lo —, é provável que você ainda grave em direção à figura parental controladora, uma personalidade com quem você sente familiaridade e tem experiência em lidar.

Rompendo os padrões originais

À medida que você cresce e amadurece, talvez reconheça que deseja um tipo diferente de parceiro em sua vida adulta. Conhecer-se é o primeiro passo para conquistar a capacidade de admitir e reconhecer padrões semelhantes em relacionamentos — e assim evitá-los. Embora você ainda se sinta atraído por aquelas personalidades que lhe parecem familiares, você pode optar conscientemente por superar a compulsão.

Se o fizer, você abrirá espaço para o relacionamento certo entrar em sua vida. Pelo fato de ter mudado, você pode começar a atrair uma pessoa diferente e melhor.

Cinco tipos de personalidade frequentes em parceiros tóxicos

Em minha experiência de pesquisadora e educadora, com Ph.D. em psicologia e doutorado em educação, já encontrei algumas personalidades tóxicas comuns por quem as pessoas tendem a se sentir atraídas. Conheci alguns sinais de alarme para os quais você deve ficar atenta quando reconhecer a necessidade de libertar-se desses tipos tóxicos.

1. O parceiro dominante e controlador

Uma pessoa excessivamente intensa que exhibe características de dominação e controle — alguém que perde a calma facilmente, que faz manha, se retrai e faz questão de impor sua vontade.

2. O narcisista

O narcisismo pode ser difícil de detectar, em parte porque os narcisistas são hábeis em esconder o que interessa a eles. São camaleões perfeitos, que aparentam estar totalmente sintonizados com seus desejos e necessidades. Contudo, para o narcisista tudo remete realmente aos interesses dele. Portanto, fique atento: se vocês namorarem por tempo suficiente, o narcisista vai revelar sua necessidade de impor sua vontade, de enxergar as coisas sob a ótica dele, e o comportamento dele, de fazer exigências, será revelado. Mais adiante no relacionamento, você pode descobrir que os narcisistas punem o parceiro — se você não faz coisas que satisfaçam o ideal deles, eles se irritam e se retraem. Os narcisistas são manipuladores e farão todo o possível para alcançar suas próprias metas.

3. O homem ou mulher que “não tem espaço para você” na vida dele(a)

Fique atento para o homem ou mulher que é tão focado nele mesmo que realmente não sobra espaço para você. Talvez todas as conversas de vocês digam respeito a ele. É possível que ele nem lhe pergunte sobre seus interesses ou experiências, o que dirá seus sentimentos.

4. O de alma ferida

Há o tipo de pessoa tão prejudicada pelas feridas que sofreu na infância que não há como participarem de um relacionamento sadio, a não ser que passe por terapia séria. Muitas vezes a criança que cuidava de outros torna-se um adulto que cuida de outros e que gravita em direção a esse tipo de pessoa carente. É extremamente importante ter consciência disso, reconhecer o fato e superar o impulso de pensar que você poderá fazer uma diferença na vida dessa pessoa. Ser o salvador que resgata os outros também é uma espécie de “vício” e só pode levar a problemas sérios no futuro do relacionamento.

5. O egoísta

Outro sinal pelo qual é preciso ficar atento é a pessoa que não demonstra empatia. Esse tipo de pessoa acha impossível entender ou solidarizar-se com os desafios ou mesmo com as vitórias de outros que não sejam como ela. A empatia pode ser ensinada, mas, se não está presente em um adulto, a reabilitação desse adulto requer muita terapia.

Conhecer a si mesmo é crucial para reconhecer sua tendência a cair nesses padrões de namoro negativos. À medida que você usa sua autoconsciência para começar a libertar-se dos padrões e buscar relacionamentos mais saudáveis, uma das perguntas mais importantes a se fazer sobre alguém com quem está saindo é se essa pessoa compartilha seus valores. Independentemente de uma pessoa ser controladora ou ser alguém que dá apoio, ser dominadora ou tímida, ser como o pai (no caso das mulheres) ou mãe (no caso dos homens) com quem você cresceu ou ser radicalmente diferente dele, em última análise, não é possível ter um relacionamento com alguém que não tenha os mesmos valores fundamentais de vida que você.