

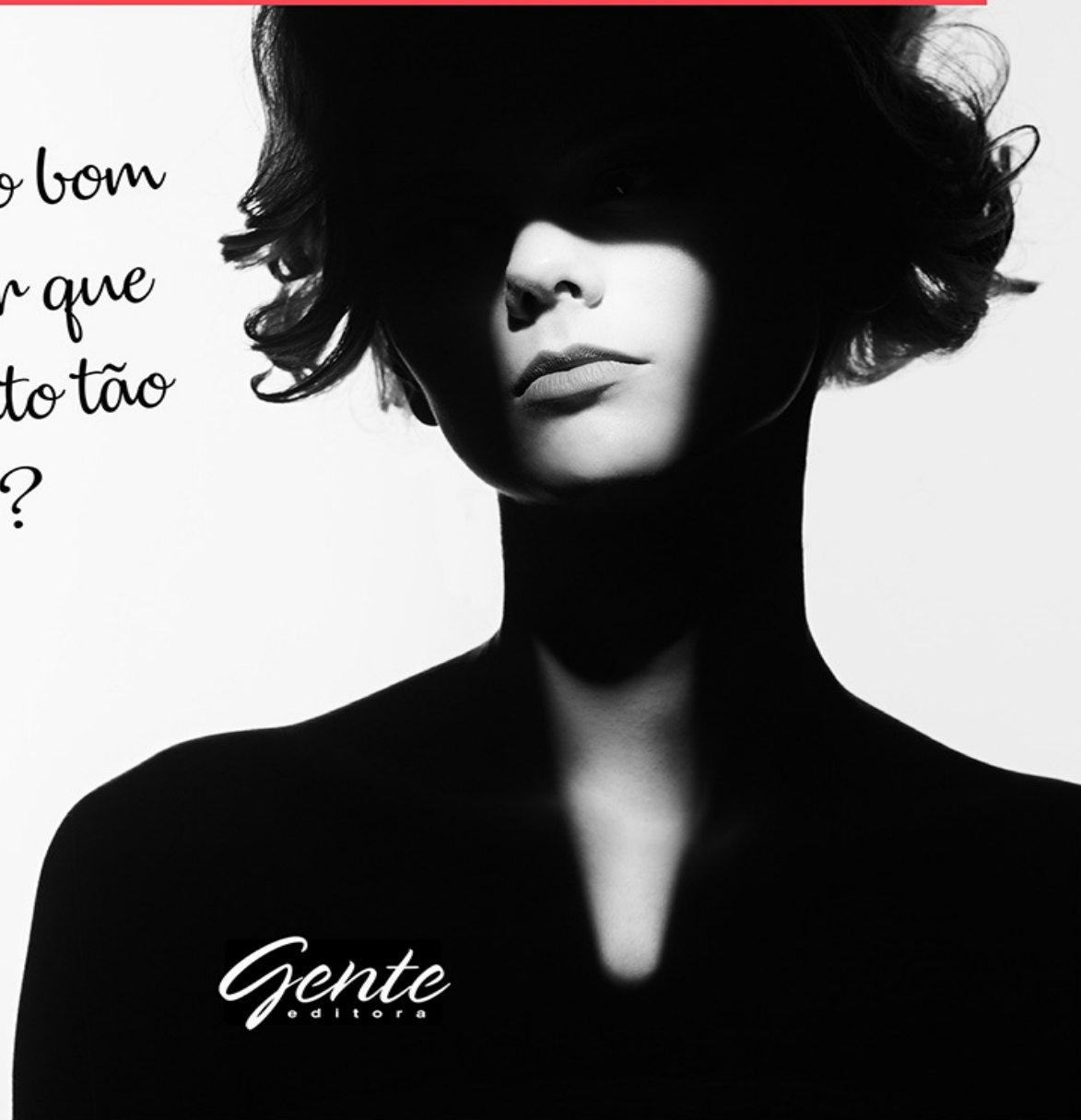
AVERY NEAL

RELAÇÕES

DESTRUTIVAS

*Se ele é tão bom
assim, por que
eu me sinto tão
mal?*

Gente
editora



CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros.

Após a leitura, curta-nos no [facebook/editoragentebr](https://www.facebook.com/editoragentebr),
siga-nos no Twitter [@EditoraGente](https://twitter.com/EditoraGente) e visite-nos no site
www.editoragente.com.br.

Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios. Boa leitura!

AVERY NEAL

RELAÇÕES DESTRUTIVAS

*Se ele é tão bom
assim, por que
eu me sinto tão
mal?*

TRADUÇÃO

Sandra Martha Dolinsky

Gente
editora

Diretora
Rosely Boschini
Gerente Editorial
Carolina Rocha
Assistente Editorial
Natália Mori Marques
Controle de Produção
Fábio Esteves
Tradução
Sandra Martha Dolinsky
Preparação
Fabiana Medina
Capa
Thaymisan Cavalcante
Projeto gráfico e Diagramação
Marcela Badolatto
Revisão
Adriana Bairrada
Desenvolvimento de eBook
Loope – design e publicações
digitais
www.loope.com.br

Copyright © 2017 by Avery
Neal

Título original: *If he's so great,
why do I feel so bad?*

Publicado mediante acordo com
a Kensington Publishing Corp.
Todos os direitos reservados à
Editora Gente.

Rua Wisard, 305 — sala 53,
São Paulo, SP – CEP 05434-080
Telefone: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.br

E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Neal, Avery

Relações destrutivas : se ele é tão bom assim, por que eu me sinto tão mal? / Avery Neal ; tradução de Sandra Martha Dolinsky. -- São Paulo : Editora Gente, 2018.

ISBN 9788545202363

Titulo original: If he's so great, why do I feel so bad?

1. Relação Homem-mulher 2. Mulheres maltratadas 3. Homens -
Comportamento manipulador 4. Homens abusivos 5. Controle (Psicologia)
6. Abuso psicológico I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha

18-0203

CDD 362.88082

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres maltratadas : Relacionamentos abusivos 362.88082

*A minha família
Seu amor inabalável permanece
constante em meu coração.*

*A minha filha
Que você sempre tenha a coragem de ser fiel a si mesma, sabendo que
é profundamente amada exatamente por ser quem você é.*

*Mesmo as menores gotas de água, caindo lenta e constantemente,
entalharão a pedra.*

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

CAPÍTULO 1: IDENTIFICANDO O ABUSO

- O que é abuso?
- Definindo o abuso sutil
- Compreendendo o abuso: equívocos e sinais de alerta
- O abuso é um jogo para o abusador

CAPÍTULO 2: PADRÕES DE UM ABUSADOR – DETECTANDO O INDETECTÁVEL

- O abuso pode ser muito sutil
- O abuso é gradual
- Os abusadores têm um nível insignificante de empatia para com os demais
- Os abusadores se sentem autorizados
- Os abusadores são altamente defensivos e manipuladores
- Os abusadores nunca se responsabilizam
- Os abusadores são sempre a vítima
- O padrão bate/assopra
- Os abusadores são ciumentos
- Um abusador isola sua parceira
- Punição
- Controle
- Humor
- Coisificação
- Abusadores e seus filhos
- O álcool não é uma desculpa aceitável para o abuso

CAPÍTULO 3: PERFIL DA PARCEIRA DE UM ABUSADOR

- Os abusadores têm parceiras excessivamente responsáveis
- Os abusadores têm parceiras altamente empáticas
- Os abusadores têm parceiras que evitam conflitos
- Abordando a codependência
- Quando a vítima reage
- Controlando o abusador

Autoestima
Onde traçar a linha divisória
Confrontação saudável

CAPÍTULO 4: TERMINANDO O RELACIONAMENTO

Razões comuns para ficar e o papel do medo
Terapia de casal: bênção ou maldição?
Há um fim à vista
Terminando o relacionamento com um abusador
O sistema legal
Lidando com o abusador após o fim do relacionamento
Seus filhos e a vida após o abusador
Abordando os padrões que seus filhos testemunharam

CAPÍTULO 5: CURA DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

A transformação: de vítima a sobrevivente
O quadro geral
Depressão e ansiedade
Modo luta ou fuga
A impotência aprendida
O processo de luto
Um desconforto inesperado
Abandonando a codependência

CAPÍTULO 6: DESENVOLVENDO O SENTIDO DE EU

Você é um ser valioso
Perdoe a si mesma
Aprenda a honrar seus sentimentos
Desenvolva o sentido de eu
Se você não moldar sua própria vida, alguém o fará
Sinta raiva
Aprenda a definir limites
Crie espaço para si mesma
Receba
Abandone o medo
Desenvolva seu sonho sozinha
Como é um relacionamento saudável
Aprenda a confiar em si mesma de novo

CAPÍTULO 7: AJUDANDO NOSSAS FILHAS

O esquema
Ensine sua filha
O sentido de eu de sua filha
O relacionamento destrutivo de sua filha

BELEZA NA DOR

ORIENTAÇÕES ÚTEIS

LEITURA ADICIONAL

APRESENTAÇÃO

Ela poderia dizer honestamente que o abuso nunca havia passado por sua cabeça, mas também não conseguia descobrir por que se sentia tão mal. Sabia que se sentia cronicamente infeliz em seu relacionamento, mas ainda pensava que, no geral, ele era o homem bom que dizia ser. Ela sabia que havia partes do comportamento de seu parceiro que não faziam sentido e certamente havia muitas contas que nunca batiam. No entanto, ela nunca pensou que estivesse em um relacionamento abusivo... isso era coisa que acontecia com outras mulheres, não com ela. Quando, por fim, ela terminou o relacionamento, sua raiva se tornou completamente manifesta, e ela foi forçada a confrontar aquilo que esteve submerso o tempo todo. Foi aí que começou a perceber até que ponto havia sido intimidada, manipulada e controlada.

Quando ela despertou de seu estado nebuloso, por fim conseguiu ver claramente pela primeira vez. Ela se sentiu satisfeita, com poder, quando começou a reconhecer que havia padrões no comportamento dele que eram característicos de um abusador e que as reações dele não eram culpa dela. Ao mesmo tempo, ficou chocada ao ver o que havia sofrido sem nunca ter reconhecido. Por algum tempo enquanto trabalhava para se curar do trauma que vivera, ela se sentiu vulnerável e assustada. Demorou muito pouco tempo para evocar o medo, e se sentia ansiosa o tempo todo. A recuperação foi um processo lento, mas, pouco a pouco, ela conseguiu começar a se curar do trauma e não sentia desencadear mais um estado de ansiedade tão facilmente, nem com tanta frequência.

No entanto, ela descobriu que isso era apenas uma parte da equação. Sua confiança estava arrasada, sua voz era praticamente inexistente, e havia muito tempo que ela perdera seu senso de eu. Sua saúde estava se deteriorando, e ela tinha sintomas físicos que variavam de alergias alimentares e dores de cabeça a palpitações cardíacas e insônia. O estresse de estar em uma relação controladora, sem dúvida, causara impacto em seu corpo, bem como em sua mente. Ela se anulava em um esforço de manter a paz no relacionamento e, quando este terminou, sentia-se como uma concha vazia. Seu eu anterior não estava em nenhum lugar, e sua centelha havia desaparecido muito tempo atrás. Ela sentia que todo seu ser estava no chão.

Ela passou um tempo trabalhando seus sentimentos confusos. Sentia culpa por se defender terminando o relacionamento. Mesmo sabendo que precisava ir embora, era muito difícil para ela ver o esforço de seu ex-parceiro. Ainda sentia pena dele e era incapaz de responsabilizá-lo por suas ações, justificando o comportamento dele. Além disso, ela também não havia sido “perfeita” no relacionamento, muitas vezes agira de maneiras que nunca teria imaginado depois de ser forçada a lidar com mais do que poderia efetivamente aguentar. Houve momentos em que comprometeu sua integridade para manter a paz, e, como resultado, tinha uma quantidade significativa de culpa e remorso. Durante um longo tempo, ela continuou reproduzindo todos os seus erros em sua cabeça, censurando-se por não ter forças para lidar com as coisas de acordo com seu verdadeiro eu. Ela não tinha nenhuma dificuldade de “assumir” suas infrações. O problema era que não sabia como superá-las.

A dor e o desespero que sentiu durante esse período muitas vezes foram praticamente insuportáveis. Ela estava criando seu próprio inferno pessoal, repetindo na mente as coisas que haviam realmente ocorrido e o que desejava ter feito diferente. Estava sobrecarregada com seus pensamentos ansiosos, que absorviam a maior parte de sua energia emocional. Dizer que ela se sentia terrível seria um eufemismo.

Foi a essa altura que ela se mostrou decidida a não deixar que sua experiência determinasse seu destino. Foi em busca de si mesma. Começou a se entregar a seus interesses sem medo da repercussão que isso poderia

ter e se tornou seletiva quanto a como gastar sua energia. Como lutava severamente para ser assertiva, concentrou-se primeiro em se proteger de certos tipos de pessoas e situações. Hibernou até se sentir forte o suficiente para abandonar a segurança de estar sozinha. Dedicando-se despidoradamente a seus interesses pessoais e focando as relações que a faziam se sentir bem, gradualmente ela foi ganhando força. Sua confiança aumentou quando começou a acreditar em si mesma de novo. Pela primeira vez, realmente entendeu o que todos os especialistas queriam dizer ao sugerir que praticasse a autocompaixão. Ela conseguiu se perdoar por todas as coisas que não sabia na época e por tudo que gostaria de ter feito diferente. Conseguiu se perdoar por não ter sido forte e assertiva, confiante e relapsa. Em vez de se criticar por ser muito complacente e permissiva, compreensiva e acolhedora, começou a aceitar essas suas qualidades; aprendeu que esses eram atributos valiosos e que precisava se proteger e ser seletiva acerca de com quem os compartilhar.

Agora, ela pode dizer de todo coração que tem a vida que ama. Não que não tenha lutas e sofrimento, mas ela sabe que é responsável por sua própria vida. Sabe que ninguém pode tirar isso dela de novo; é toda dela. Ela conhece o risco de se entregar de novo, portanto, conscientemente, faz de si mesma e suas necessidades sua prioridade. Se não gosta de algo, muda. Se ama alguma coisa, acolhe-a. Se curte alguma coisa, faz mais. Sua vida está cheia de pessoas a quem ela realmente ama e que a amam de verdade. Ela se sente respeitada e valorizada em seus relacionamentos e na vida.



A história dessa mulher não é diferente da de milhares de outras. Durante anos trabalhei com mulheres em relacionamentos agressivos e controladores ou que se recuperavam deles. Diferentemente de várias mulheres, muitas das minhas clientes não conseguiam identificar por que se sentiam tão infelizes no relacionamento, pois o abuso era sutil demais para que o pudessem ver. O abuso explícito era esporádico e intercalado com

interações positivas, momentos em que se sentiam próximas do parceiro, tornando-se ainda mais confusas.

Escrevi este livro porque quero dar voz às inúmeras mulheres com quem trabalhei. Elas são uma amostra representativa de milhares de outras mulheres que vivem a mesma história dolorosa. Se as palavras destas páginas encontrarem ressonância em pelo menos uma pessoa, para lhe dar força de sair de um relacionamento abusivo e curar-se, este livro terá atingido seu objetivo.

Também quero que as jovens saibam o que procurar, pois é fácil entrar em um relacionamento abusivo sem perceber. Alguns padrões abusivos podem ser vistos fácil e rapidamente, ao passo que outros permanecem debaixo da superfície durante anos, até que o agressor tenha certeza de que a parceira está comprometida e não é provável que vá a lugar nenhum. A essa altura, é mais difícil se desenredar do relacionamento, e provavelmente já haverá mais danos emocionais, tornando ainda mais necessário aprender a se curar.

Muito pouco se discute sobre o impacto da manipulação e do controle em um relacionamento, mesmo que não haja abuso físico ou verbal – ambos mais fáceis de detectar. É importante que conheçamos esses padrões comportamentais para que possamos ensinar a nossas filhas como evitar esse abuso em sua própria vida. E só podemos ensinar aquilo que sabemos.

Muitos livros foram escritos sobre as vertentes de abuso: físico, sexual, emocional e verbal. Felizmente, há muita compreensão e informações a se obter com os trabalhos que já existem. Mas, infelizmente, muitas mulheres que estão em um relacionamento psicologicamente destrutivo não têm ideia de que vivem uma dinâmica abusiva, de modo que não sabem recorrer aos recursos que estão disponíveis para elas. Meu objetivo é ser uma ponte para que as mulheres que não tenham certeza da razão de se sentirem tão infelizes no relacionamento possam começar a identificar os padrões que as fazem se sentir assim, permitindo-lhes obter a ajuda de que necessitam.

Relações agressivas e controladoras são confusas quando se está nelas. Viver um relacionamento abusivo é traumático, e as consequências, difíceis de administrar – na melhor das hipóteses. Espero que este livro lhe dê algo

tangível a que se apegar, que a guie através das águas traiçoeiras desse tipo de relacionamento e que a ajude a sair dele com um maior senso de eu e de seu valor no mundo.

CAPÍTULO 1:

IDENTIFICANDO O ABUSO

“ELE NÃO É ABUSIVO, NUNCA ME BATEU.”
Alegação de muitas mulheres

O QUE É ABUSO?

Abuso é um tratamento inadequado ou maus-tratos. Os padrões de qualquer tipo de abuso são semelhantes. Quando uso o termo “abuso”, refiro-me a todos os tipos: verbal, emocional, psicológico, sexual e físico. Nunca vi um relacionamento fisicamente abusivo que também não o fosse verbal, emocional e psicologicamente.

Quero deixar claro que o abuso acontece em todos os tipos de relacionamentos. O abuso inclui qualquer comportamento ou atitude cuja intenção seja assustar, intimidar, aterrorizar, manipular, magoar, humilhar, culpar, injuriar ou ferir alguém. Isso inclui todos os comportamentos controladores ou isoladores. Repito que não existe o perfil de um abusador. O abuso é prevalente em todas as raças, etnias, faixas etárias, religiões, origens socioeconômicas e familiares¹. Não é um problema simples, e, muitas vezes, os relacionamentos que não parecem certos são confusos. O abuso pode aparecer de várias formas e existir entre pais e filhos, irmãos e entre amigos. É imperativo que as pessoas saibam o que é um tratamento aceitável e o que não é.

Este livro não é destinado somente para mulheres que estão em um relacionamento fisicamente abusivo. Por favor, não ignore a palavra abuso nem pense automaticamente que não se aplica a você porque ninguém lhe bateu. As complexidades do abuso são de grande alcance, muitas vezes difíceis de definir. Se for mais confortável para você, substitua a palavra “abusador” pela palavra “intimidador”, e a palavra “abuso” por “maus-tratos”, se achar que assim será mais fácil digerir a informação.

Grande parte da história de um relacionamento abusivo se encontra entre as explosões manifestas. São pelos padrões sutis clássicos de um abusador que podemos realmente obter a maior visão do relacionamento e a diferenciação de poder entre o abusador e sua parceira. Muitas vezes, ouço mulheres dizerem que o abuso psicológico é pior que qualquer abuso físico e, embora pareça difícil de acreditar, descobri que esse é o caso da maioria das mulheres. Os jogos mentais, a capacidade de distorcer as coisas, a falta de responsabilidade ou de transparência, a depreciação e as constantes táticas bate/assopra de um abusador deixam a maioria das mulheres confusa, magoada, irritada, envergonhada e cheia de remorso. Esses sentimentos muitas vezes perduram muito além do relacionamento com o abusador, e é por isso que tão ardentemente quero discutir *como se curar* após um relacionamento abusivo.

Para se adequar ao propósito e facilitar a leitura deste livro, vou utilizar “abusador” para aquele que está exercendo seu poder de forma controladora ou degradante, e “você” para a pessoa que é o alvo desse comportamento. Também me referirei ao abusador como “ele” e à vítima como “ela”, mas observe que esses termos se dispõem a facilitar a leitura deste livro, e esses pronomes são usados porque têm a ver com a forma mais comum de relacionamentos abusivos.

No entanto, muitos homens também estão em relacionamentos abusivos, aos quais se aplicam as mesmas regras e táticas de abuso. **Uma a cada quatro mulheres e um a cada sete homens são vítimas de violência física severa por um parceiro íntimo². Além disso, quase metade de todas as mulheres e homens nos Estados Unidos sofreu agressão psicológica de um parceiro íntimo na vida.³** Essas estatísticas alarmantes são indícios claros de que essa é uma questão que precisa ser discutida. Existem muitos

tipos de relações abusivas, e acredito que este livro se aplicará a qualquer tipo ou forma.

Conforme o mencionado acima, muitos homens se encontram em relacionamentos abusivos. Também são alvo de comportamento crítico, degradante, humilhante e agressivo de suas parceiras. Infelizmente, isso é muito comum, e julgo importante reconhecer isso neste livro. Muitos dos padrões de abuso são os mesmos para o abusador masculino ou feminino. De fato, um homem que leia este livro poderia reconhecer sua parceira nestas páginas, assim como uma mulher reconheceria o seu. Mulheres podem ser tão sutis e calculistas em sua manipulação e agressão quanto homens, e muitas vezes ostentam histrionicamente sua labilidade. Ninguém merece estar em um relacionamento em que seja maltratado ou desrespeitado. Tratar mal o parceiro não é mais aceitável em uma mulher que em um homem. Nenhum relacionamento pode prosperar se houver maldade e crueldade, pois essas coisas matam o amor.

A principal diferença entre viver um relacionamento com um homem abusivo e a mesma situação com uma mulher abusiva, no entanto, é que a maioria dos homens não teme por sua vida, nem pela vida de seus filhos, nas mãos de sua parceira. Isso não quer dizer que as mulheres não cometam atos de violência hediondos. Isso acontece. No entanto, é muito menos comum um homem sentir que sua vida está em perigo.

Gavin de Becker disse: “É compreensível que as perspectivas de homens e mulheres sobre segurança sejam tão diferentes – homens e mulheres vivem em mundos diferentes [...] no fundo, os homens temem que as mulheres riam deles, ao passo que, no fundo, as mulheres temem que homens as matem”.⁴

Desde cedo, as meninas aprendem a observar seus arredores procurando possibilidades de perigo. O medo intuitivo de uma mulher é um dom poderoso que automaticamente sinaliza para ela se existe uma potencial ameaça. Essa intuição é uma ótima proteção. No entanto, garotas e mulheres também são condicionadas a ser gentis e atenciosas com os outros. Embora essa não seja uma mensagem errada em si, o problema é que as meninas e as mulheres tendem a ignorar sua intuição nesse esforço por ser gentil, esperando ser aceitas pelos demais. À medida que as

mulheres anulam sua intuição, desconsideram e descartam seus medos, sem querer elas se expõem ao perigo.

O fato é que os homens são, em geral, fisicamente maiores e mais fortes que as mulheres. Isso automaticamente estabelece uma diferenciação de poder, e as mulheres muitas vezes se sentem intimidadas em algum nível, mesmo que de maneira inconsciente. Sociologicamente falando, as mulheres têm sido dominadas pelos homens ao longo da história, muitas vezes alvo de atos violentos que as forcem a se submeter.

Na verdade, só nos últimos anos, em grande parte devido ao movimento feminista, é que o tratamento abusivo contra mulheres ganhou mais atenção e já não é considerado socialmente aceitável. Por isso, há mais ajuda disponível para as vítimas de abuso que nunca. No entanto, é um fato triste que muitas mulheres não utilizem esses recursos nem busquem ajuda. Há uma ampla variedade de razões para isso, mas, entre as mais comuns, está o fato de que muitas mulheres não reconhecem que estão sofrendo maus-tratos se não forem xingadas ou abusadas fisicamente.

Às vezes, uma mulher se recusa a reconhecer um padrão doentio em seu relacionamento. Essa mulher encontra conforto em sua negação porque significa não entrar no desconhecido. É extremamente difícil enfrentar um parceiro que se esmera em garantir que você saiba que ele tem todo o poder. As pessoas que reconhecem padrões abusivos muitas vezes temem graves repercussões se tentarem sair do relacionamento.

Também quero destacar que muitas vezes um abusador pode apresentar características de um transtorno de personalidade, ou possivelmente ser portador de um. Uma pessoa com transtorno de personalidade antissocial (sociopata) ou transtorno de personalidade narcisista (narcisista) tem mais probabilidade de se envolver em comportamentos abusivos ou controladores, pois tem uma alta necessidade de controle e um nível de empatia insignificante. Esses dois transtornos de personalidade são mais comuns em homens. Já em mulheres, é mais frequente o transtorno de personalidade *borderline* (*borderline*), outra desordem que muitas vezes está associada a tendências abusivas. A natureza bate/assopra de alguém

com esse transtorno de personalidade, classicamente combinada com a labilidade emocional, é em geral de natureza abusiva.

Inúmeros livros foram escritos sobre cada um desses transtornos de personalidade e sobre o que é estar em um relacionamento com alguém com um deles. Se você suspeita que se relaciona com alguém com um desses transtornos de personalidade, eu a incito a ler mais (veja as fontes no fim deste livro), porque pode ser extremamente útil conhecer os padrões de comportamento associados a cada transtorno. No entanto, entrar nas características específicas desses distúrbios está além do escopo deste livro. O fato é que muitas pessoas abusivas não se qualificam como portadoras de um transtorno de personalidade específico, mas isso não torna o abuso menos grave para a vítima. Este livro se concentra, de forma mais geral, em *padrões abusivos*, que existem tendo a pessoa um transtorno de personalidade diagnosticável ou não.

DEFININDO O ABUSO SUTIL

Estudo relações agressivas e controladoras há anos. No entanto, quando estava escrevendo este livro, ia ficando cada vez mais óbvio para mim que não havia um termo exato que abrangesse tudo que eu estava tão esforçadamente tentando descrever com precisão.

Eu não tinha dúvidas de que queria que este livro não só incluísse, mas também enfatizasse, o abuso emocional e seu impacto. No entanto, apesar de alguns livros perspicazes e úteis sobre abuso emocional terem sido publicados, poucas mulheres sabem de verdade que estão sendo abusadas emocionalmente, portanto não sabem se instruir sobre os sinais e sintomas de alerta.

O abuso emocional é insidioso, e o dano causado por uma dinâmica emocionalmente abusiva, de grande alcance. A cura (descrita mais adiante no livro) é uma batalha árdua, mas vale a pena. Abuso emocional é definido como “comportamento e linguagem destinados a degradar ou humilhar alguém, atacando seu valor ou personalidade”⁵. Inclui “comportamentos como ameaças, insultos, monitoramento constante dos passos, mensagens excessivas, humilhação, intimidação, isolamento ou perseguição”⁶. Qualquer tipo de abuso afeta o bem-estar emocional da

vítima. O abuso emocional pode ser direto ou indireto, explícito ou velado. Muitas vezes, seu único sinal visível é a forma como *você se sente* no relacionamento, porque as táticas veladas e sutis estão ocultas ou parecem pequenas e não ameaçadoras. Essa era a parte que eu queria explorar.

Combinando abuso emocional com abuso velado, chego mais perto do que eu gostaria de definir. O dicionário Merriam--Webster define “velado” como “feito ou mostrado de forma não facilmente vista ou notada: secreto ou oculto”. Ao associar essa definição com a de “abuso”, que é “tratamento inadequado ou maus-tratos”, descrevemos com precisão o tipo de padrão comportamental sobre o qual eu queria chamar a atenção. Adelyn Birch definiu a manipulação emocional velada como: “Quando uma pessoa que quer obter poder e controle sobre você usa táticas enganosas e traiçoeiras para mudar seu pensamento, comportamento e percepções”⁷. O comportamento sutilmente manipulador descrito nessa definição é parte absoluta do que eu queria definir, mas ainda não abordava tudo que eu estava procurando.

Eu queria descrever a agressão e o controle sutil que a vítima tivesse dificuldade de identificar, mas que, no entanto, a ferisse de tal forma que ela achasse difícil abandonar a dinâmica destrutiva. Eu queria incorporar o uso da força e da ameaça, mesmo que fossem disfarçadas em palavras “amorosas”. Eu queria falar das táticas intimidadoras que o destinatário desse tipo de abuso conscientemente ignora. Eu queria falar da intenção do abusador de dominar, para que se entendessem melhor suas intenções.

Eu queria uma definição que descrevesse tudo isso: as humilhações bem-humoradas, as táticas manipuladoras, a natureza coerciva de um abusador, os padrões cíclicos de maus-tratos, o comportamento passivo-agressivo não controlado, o assédio verbal e a escalada do abuso. Além disso, queria um termo que descrevesse os comportamentos que podiam ser vistos, mas que pareciam relativamente inofensivos ou insignificantes, quando, de fato, não o eram.

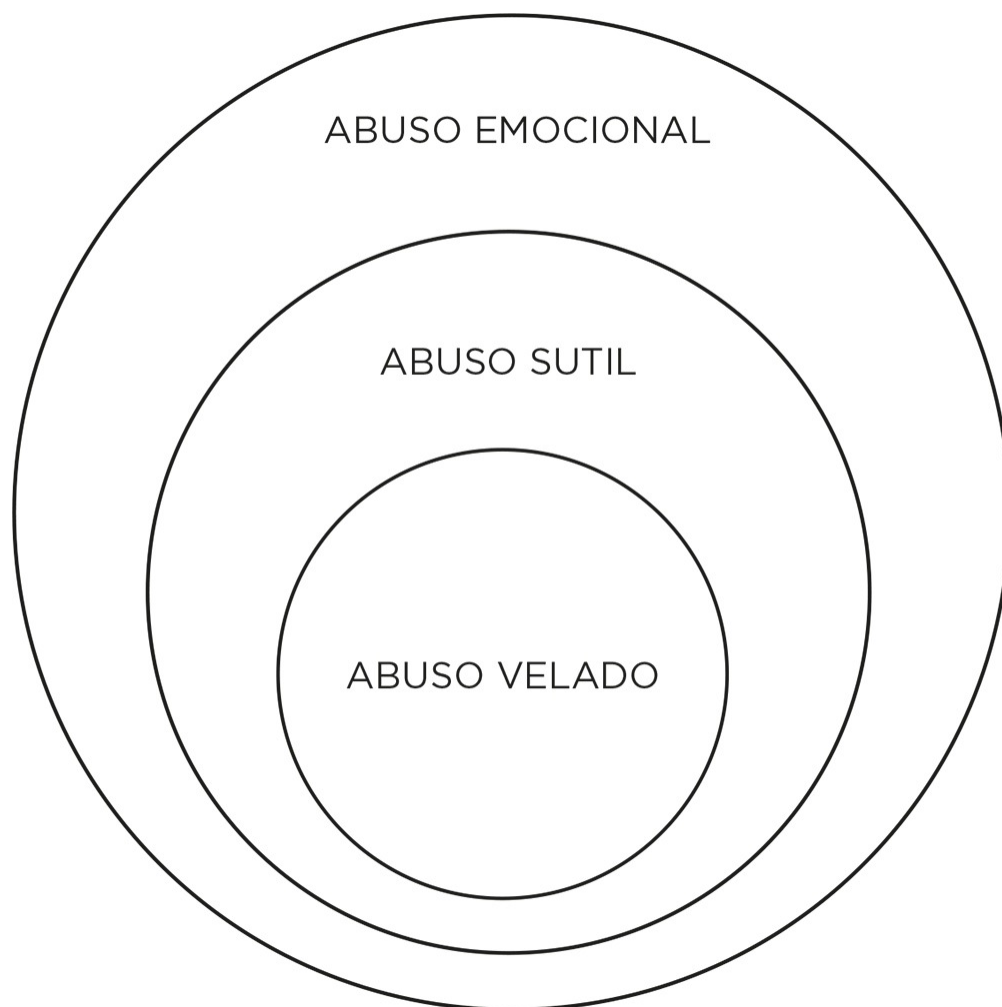
Alguns abusos são óbvios, outros não. Alguns abusos podem ser vistos, mas são rapidamente retraídos ou imediatamente seguidos de uma interação positiva, de modo que deixam o destinatário confuso ou em conflito em relação aos maus-tratos. Eu não queria uma definição só para

o tipo de abuso que permitisse a um abusador permanecer incógnito; queria uma definição que incluísse também os padrões comportamentais que impedem que a vítima, confusa em relação ao abuso, abandone o relacionamento. Eu queria ter um nome para a dinâmica dos momentos *entre* os episódios abertamente abusivos, pois é isso que estabelece as bases para manter a vítima do abuso no relacionamento.

Também era óbvio que essas relações não existem apenas em contextos românticos, mas também em amizades, no trabalho, entre irmãos e entre pais e filhos.

Existe um amplo espectro de abuso. Como eu disse, podemos obter uma visão mais ampla de um padrão se observarmos a dinâmica entre os episódios abertamente abusivos. Esse comportamento é responsável pela confusão e pelo apego que muitas vezes impedem que a parceira do abusador saia do relacionamento, além de provocar na parceira de um abusador a perda da autoconfiança e do respeito por si mesma, fazendo sua autoestima despencar. Maus-tratos indiretos podem existir sozinhos, mas, em geral, precedem outras formas de abuso em um relacionamento romântico. No momento em que a parceira de um abusador vivencia episódios mais explícitos de abuso, é quando ela está fortemente devotada ao relacionamento. Esse comportamento não é extremo, não é explícito, nem necessariamente oculto, como acontece com o abuso velado. Esse padrão comportamental é *sutilmente abusivo*.

Todo abuso sutil é emocionalmente abusivo, pois ataca a saúde emocional e o bem-estar de uma pessoa. No entanto, nem todo abuso emocional é sutil. Pode haver muitas características de abuso emocional em um relacionamento usadas para atacar diretamente a vítima, tornando mais fácil identificar este que o abuso velado. Portanto, ao passo que é difícil perceber o abuso velado em um relacionamento, o abuso sutil pode permanecer à vista, mas parecer insignificante. Talvez pareça uma distinção pequena, mas não é quando você está vivendo essa situação dia a dia.



A palavra “sutil” é definida como “tão delicado ou preciso que é difícil analisar ou descrever”; “quando se faz uso de métodos inteligentes e indiretos para conseguir algo”; “difícil de notar ou ver: não óbvio”; “inteligente e indireto: não demonstrando seu verdadeiro propósito”. Gosto desse termo porque abrange o comportamento velado, mas deixa espaço para ampliar a definição e incluir táticas que podem efetivamente ser vistas e observadas, mas, por parecerem insignificantes, muitas vezes são ignoradas.

Então, aqui vou eu. Defino abuso sutil como o *uso indireto de ameaça, força, intimidação ou agressão, por meio de humor, manipulação, crítica ou punição, na tentativa de controlar ou dominar o outro, ocorrendo sozinho ou entre episódios abusivos verbais, físicos ou sexuais.*

Eu me esforcei ao máximo para identificar traços sutilmente abusivos, separando-os, na esperança de que seja mais fácil ver aquilo que é tão difícil definir. No entanto, há muita sobreposição entre as características de personalidade de um abusador, como você verá ilustrado nas histórias pessoais. Além disso, os fatos que cercam as histórias usadas neste livro foram alterados para proteger a identidade das mulheres reais retratadas.

COMPREENDENDO O ABUSO: EQUÍVOCOS E SINAIS DE ALERTA

Essas são palavras que ouço frequentemente em minha prática. A mulher descreve o comportamento controlador ou abusivo no relacionamento e depois diz que seu parceiro nunca cruzaria essa linha óbvia entre abuso verbal, emocional ou psicológico e abuso físico. Muitas vezes, ela descreve comportamentos horríveis, humilhantes e depreciativos de seu parceiro, mas estremece quando eu os rotulo como abuso.

Um dos equívocos mais amplamente aceitos e mais destrutivos é pensar que o abuso implica apenas a violência física. Isso faz com que as mulheres acreditem que a maneira como seus parceiros as tratam é aceitável desde que não sejam tocadas fisicamente. Também ensina aos homens que tudo é permitido desde que a linha da violência física não seja atravessada. Esse equívoco permite que o abuso verbal, emocional, psicológico e sexual não seja identificado como tal, uma vez que não se qualifica como violência física, tornando tolerável, assim, um comportamento inaceitável.

O equívoco de que as mulheres abusadas provêm de famílias abusivas e que estão apenas voltando para o que lhes é familiar permite que a população em geral acredite que é culpa delas manter um relacionamento abusivo, como se não houvessem aprendido a lição na infância. Também dá a outras mulheres e meninas uma falsa sensação de segurança, de que não serão vítimas de um abusador porque certamente *elas* sabem muito bem do que se trata.

O fato é que, infelizmente, muitas mulheres repetem o padrão de manter uma relação abusiva depois de crescer em um ambiente com essa característica. Além disso, outras intencionalmente tentam evitar a mesma dinâmica destrutiva que experimentaram na infância e acabam escolhendo

um parceiro que as maltrata de uma maneira diferente. Isso é bastante comum. No entanto, mulheres que tiveram uma infância amorosa e solidária caminham, sem saber, para os braços de um abusador. É importante entender que todas elas, tanto as que sofreram maus-tratos na infância quanto as que não, não entraram *conscientemente* em um relacionamento abusivo. Esse tipo de pensamento culpa a vítima, quando, na realidade, ninguém em sã consciência buscaria isso.

O abuso nos relacionamentos começa de maneira gradual. É como a metáfora sobre ferver a rã devagar. Se você colocar uma rã em uma panela de água fervente, de imediato ela vai sair. No entanto, se a colocar em água morna, confortável, e aumentar o calor lentamente, ela quase não perceberá a mudança de temperatura, até que será tarde demais e estará fervida.

É assim que as relações abusivas funcionam. O processo é lento e piora ao longo do tempo. A real diferença entre as mulheres que foram abusadas durante a infância e as que não foram é que, muitas vezes, as primeiras, que sofreram abusos no passado, terão um sistema de apoio menor se quiserem sair, ao passo que as segundas terão um forte apoio no mesmo caso. Ter um sistema de apoio forte, em geral, determina se uma mulher sente ou não que tem a opção de sair. Também é verdade que mulheres que tiveram uma infância saudável muitas vezes sabem que existe uma maneira alternativa de se relacionar, e as que foram abusadas na infância, tragicamente, muitas vezes pensam que não há outra maneira de se relacionar e que outro relacionamento provavelmente não seria melhor. Além disso, as mulheres que tiveram verdadeiro incentivo e apoio provavelmente terão mais autoconfiança, com relação àquelas que não têm confiança em si porque nunca tiveram quem acreditasse nelas ou lhes desse suporte emocional.

Não raro, outro equívoco é acreditar que os relacionamentos abusivos são mais comuns entre os pobres ou entre as minorias. Embora seja verdade que esses grupos são mais propensos a vivenciar outros estressores que podem levar a abusos, estes também acontecem em muitas relações entre pessoas abastadas e caucasianas. Muitas vezes, quanto mais dinheiro

e poder tem o abusador, mais difícil é para a mulher sentir que pode sair com segurança, especialmente quando há filhos envolvidos.

“Quando um não quer, dois não brigam”; sempre que ouço isso, sinto meu estômago revirar. “Ela devia saber que não deve me provocar” é outra justificativa comum de abuso que é inaceitável e permite que o abusador fique incólume. Infelizmente, essas explicações são tão “boas” que a maioria das vítimas até acredita nelas! É uma ideia convincente de que a vítima teve algum controle sobre o que aconteceu com ela. Isso deixa o abusador livre e permite que não sinta nem uma pontada de culpa, porque foi ela quem provocou. E essa desculpa conduz a vítima a sentir uma falsa sensação de controle sobre seu destino. Ela pensa que se souber evitar as minas terrestres, poderá evitar o abuso. Isso pode até aplacar sua ansiedade temporariamente – adentraremos isso nos capítulos mais à frente. Nada justifica que uma pessoa exerça poder sobre outra por meio de ameaça ou força. Ponto. Mais uma vez, essa linha de pensamento procura culpar a vítima, como se ela tivesse algum controle sobre a decisão do abusador de puni-la por sua infração por meio de qualquer método que ele escolhesse.

A crença de que se você puder “amá-lo o suficiente” ele não se comportará de forma tão dolorosa e os problemas no relacionamento vão melhorar é outro equívoco perigoso. Isso reforça a ideia de que o abusador é uma vítima e sua parceira simplesmente precisa ser mais acolhedora e “amorosa”. Ao longo do tempo, essa dinâmica se torna cada vez mais polarizada, à medida que o abusador vai ficando mais autorizado e seu parceiro se sente inadequado e diminuído.

Conforme mencionado, o abuso ocorre gradualmente ao longo do tempo. Isso é algo deliberado por parte do abusador, porque ele sabe que se forçar muito as coisas no início, provavelmente você vai embora. O começo de um relacionamento com um abusador muitas vezes é incrível. Você fica encantada porque ele é tão atencioso, envolvido e interessado. Se ele for carismático e encantador, como muitos abusadores são, é mais provável que você caia sob seus encantos. Alguns abusadores passam dos limites durante esse estágio, potencialmente assustando você, pois seu comportamento pode parecer carente, obsessivo, ou dar a entender que as

coisas estão indo rápido demais. Mas talvez você ignore esses sentimentos, dada a impressão de que o abusador é ótimo. Ao longo do tempo, o comportamento dele muda e você fica confusa, não entende o que levou a um relacionamento tão nocivo. Você não sabe por que se sente tão mal na relação, porque não consegue identificar a razão.

O abusador é encantador com todos os outros, tornando tudo ainda mais confuso para você. Você pode até duvidar de sua própria sanidade, uma vez que todos pensam que ele é maravilhoso e, obviamente, parece “amar tanto você”. Ele pode ser gregário, tímido, ambicioso ou descontraído; pode ter dinheiro e poder, ou não. Os abusadores vêm em todas as formas e tamanhos, o que dificulta ainda mais detectá-los no início de um relacionamento. Felizmente, existem alguns padrões de comportamento que a maioria dos abusadores exhibe em uma relação. A chave é identificar esses comportamentos o mais cedo possível e sair do relacionamento com segurança. Quanto mais você permanecer no relacionamento com o abusador, pior se tornará o abuso e mais difícil será sair. A seguir, veja alguns sinais de alerta precoces acerca de um abusador:

- * Ele é intenso e se envolve demais.
- * Tem necessidade de contato constante.
- * Considera o relacionamento muito sério em pouco tempo.
- * É excessivamente simpático ou não parece sincero.
- * Monopoliza sua atenção ou a desencoraja a estar com outras pessoas, especialmente se perceber que não gostam dele.
- * Fala de forma desrespeitosa de seus antigos relacionamentos.
- * Tem uma história de não cooperação com os outros.
- * É desrespeitoso com você.
- * Ele lhe faz favores não solicitados ou a faz se sentir desconfortável.
- * Liga várias vezes em uma noite ou “monitorea seus passos”.
- * É controlador.
- * É possessivo.
- * Sente ciúmes sem motivo.
- * Nada é culpa dele.
- * Ele sempre tem razão.

- * É egocêntrico.
- * Abusa de drogas ou álcool.
- * Pressiona por sexo.
- * Ele a intimida quando está com raiva.
- * Ele tem dois pesos e duas medidas.
- * Tem atitudes negativas em relação às mulheres.
- * Trata você diferente na frente dos outros.
- * Debocha de você ou a humilha em particular ou na frente dos outros.
- * Menospreza suas realizações ou metas.
- * Constantemente questiona você e suas decisões.
- * Sempre toma o ponto de vista contrário ao que você diz.
- * Parece se sentir atraído pela vulnerabilidade.
- * Nunca parece estar feliz com você, não importa o que você faça nem quanto se esforce.
- * Tenta isolá-la.

A dinâmica de um casal é difícil de observar objetivamente para quem está nele, em particular no caso de relacionamentos abusivos. Os altos e baixos que você deve sentir se assemelham a uma montanha-russa, fazendo com que se sinta insegura e questione constantemente a realidade. O comportamento abusivo nem sempre é manifesto; muitas vezes é sutil. *O mais importante é prestar atenção a como você se sente no relacionamento.* Essa é a coisa mais importante a considerar. O comportamento abusivo pode ser difícil de detectar, nem sempre é fácil vê-lo objetivamente. Todo mundo tem direito a se sentir livre para falar e se expressar em um relacionamento sem medo de punição, bem como de se sentir respeitado e valorizado.

O ABUSO É UM JOGO PARA O ABUSADOR

O abuso é um jogo para o abusador, e ele o manipula para que vença sempre. Depois de ouvir inúmeras mulheres relatando os mesmos padrões, percebi que o abuso é mesmo um jogo para o abusador. Ele faz as regras e não para enquanto não ganha. O que importa é a vitória.

Se eu pudesse passar apenas uma mensagem, seria: quem estiver em uma relação abusiva deve dar um passo para trás e observar objetivamente os padrões do relacionamento. A maioria de nós quer analisar o problema em questão e buscar uma solução. Quando surge um problema, queremos corrigi-lo da melhor maneira possível e seguir em frente. Quando uma oportunidade se apresenta, queremos explorá-la e avançar. Fazemos o máximo para construir a vida que queremos e trabalhamos com muito esforço para fazer o que achamos que é melhor para nós e para nossos filhos. O mais importante é que fazemos o melhor para agir certo, conosco e com os outros, segundo nossa própria bússola moral. **Mas não é assim que um abusador pensa.** Ele só pensa em vitória. Ganhar significa ter poder e controle, que são as coisas mais importantes para ele.

Quando examinamos de fora, fica bastante claro que um abusador tem uma cartola cheia de truques da qual ele os tira para conseguir o que quer. Quando um truque não funciona, ele tenta outro, e outro, até conseguir o que quer. Ele interpreta sua gentileza como fraqueza e está disposto a explorá-la por causa disso. Um abusador é um intimidador e tenta fazer você se sentir pequena, para que ele se sinta maior. Não há limites para o que ele faz para ganhar. Pode se valer de golpes baixos, fazer mal física, emocional ou financeiramente, fazer mal a seus filhos ou até mesmo violar a lei. Lembre-se, ele faz as regras... e, ah, sim, as regras não se aplicam a ele. Ele a conhece muito bem e, depois de pouco tempo, sabe exatamente quais truques funcionarão e quais não. À medida que ele vai reduzindo as possibilidades, torna-se mais eficiente e vence depressa.

Você fica em um estado de confusão constante, pois seu foco é o problema que precisa resolver naquele momento; mas parece que você nunca consegue abordar o problema atual. Na verdade, quanto mais tenta resolvê-lo, mais ele luta contra você. Você não sabe por que ele faz isso e por que diabos ele não quer uma solução. Você se distrai com o que acha que é o problema e fica atolada nos detalhes. Fica exausta porque não importa quanto se esforce, você não chega a lugar nenhum. Isso porque, para o abusador, o foco nunca é o problema real. É sempre a vitória. Ele propositalmente se coloca no lado oposto a você para que tenha a oportunidade de vencer. Não existe colaboração para um abusador;

existem apenas um vencedor e um perdedor. E, como afirmei acima, o abusador continua tentando vários métodos até que um funcione e ele consiga o que quer. Para um abusador, vitória simboliza autoridade, poder e controle. Ele quer ser o supremo dominador.

Pergunte a si mesma como isso colabora para que o abusador se comporte dessa maneira. Seja honesta consigo e com seu papel no jogo. A resposta é que ele consegue o que quer. Ele sabe como obter o que quer de você sem fazer nenhum esforço. Ele claramente não está se esforçando para melhorar o relacionamento, atender a suas necessidades ou fazer você se sentir melhor. Você está fazendo o trabalho sozinha. Ele a leva a correr em círculos tentando apaziguá-lo, enquanto ele fica sentado observando você se sentir culpada. Ele muda as regras o tempo todo para que você nunca consiga fazer o suficiente para satisfazê-lo. E não importa quanto você tente, nunca parece ser suficiente para ele.

Quando você percebe que o jogo está armado dessa maneira, que ele sempre vai vencer e você sempre perder, você ganha força. Conhecer o quadro geral é conhecer o campo de jogo. Você pode deixar para lá o que acha que é o problema e se concentrar no jogo. Isso lhe dá poder, porque, pela primeira vez, consegue ver o que realmente acontece.

NOTAS

1. Colorado Coalition Against Domestic Violence. (n.d.). “Domestic Violence Info”. Disponível em: <http://ccadv.org>. Acesso em: 19 de outubro de 2015.
2. Center for Disease Control. (2014). “National Data on Intimate Partner Violence, Sexual Violence, and Stalking”. Disponível em: <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs-fact-sheet-2014.pdf>. Acesso em: 30 de setembro de 2015.
3. Center for Disease Control. (2010). “National Intimate Partner and Sexual Violence Survey”. Disponível em: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf. Acesso em: 30 de setembro de 2015.
4. de Becker, Gavin. *Virtudes do medo: sinais de alerta que nos protegem da violência*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
5. Brockenbrough, Martha. “Is Your Partner Emotionally Abusive?”. Disponível em: <http://womenshealthmag.com>. Acesso em: 6 de novembro de 2016.
6. National Domestic Hotline & Break the Cycle. (2013). “Is this Abuse?”. Disponível em: <http://www.loveisrespect.org>. Acesso em: 6 de novembro de 2016.
7. Birch, Adelyn. “About Covert Emotional Manipulation”. Disponível em: www.psychopathsandlove.com. Acesso em: 23 de outubro de 2016.

CAPÍTULO 2:

PADRÕES DE UM ABUSADOR – DETECTANDO O INDETECTÁVEL

“EU ACHAVA QUE ESTAVA EXAGERANDO.
AGORA, PERCEBO QUE ERA UMA REAÇÃO NORMAL
A UMA QUANTIDADE ANORMAL DE MENTIRAS.”

Madeline Scribes

O ABUSO PODE SER MUITO SUTIL

Quando a maioria das pessoas ouve a palavra abuso, pensa na clássica violência doméstica, em que o homem bate em sua esposa. Alguns abusadores são bastante flagrantes na agressão, e sua raiva é nítida para todos aqueles que têm contato com eles. Isso é abuso manifesto, fácil de identificar. No entanto, o abuso mais insidioso é bastante sutil, o que impossibilita que muitos se encaixem no perfil do que tradicionalmente é considerado um abusador. Eles também têm qualidades e podem ser amorosos, divertidos, calorosos e envolventes quando querem, o que a impede de suspeitar que está em um relacionamento abusivo. No entanto, apesar de disfarçarem sua agressão com uma máscara de simpatia, não subestime suas intenções agressivas. O objetivo deles é dominar e controlar.

O abusador não foge a um desafio e pode ser descrito como rápido para lutar. Ele é um tubarão e, se fareja a fraqueza, vai para cima sem piedade

para matar. Sente-se mais à vontade na ofensiva, pois essa é a posição de força e poder. Fica altamente defensivo quando sente que está perdendo sua posição de dominador e é rápido no contra-ataque. Lembre-se, seu único objetivo é ganhar. No entanto, ele sabe que, se for explicitamente agressivo, mostrará quem realmente é e suas verdadeiras intenções. Ele quer que sua agressão fique escondida dos outros, de modo que ainda possa parecer o “sujeito legal”, e ao mesmo tempo manipular, intimidar e ameaçar você para que faça o que ele quer. Isso lhe permite cometer atos hediondos de agressão sem ser detectado. Esse é o abuso sutil, ou agressão velada, que tece a trama intrincada de um relacionamento abusivo, permitindo ao abusador ter poder e controle sem que você perceba.

O abusador usa todo tipo de tática sutil para conseguir o que quer, desde o humor até a manipulação velada. Ele sabe como baixar sua guarda usando sedução, carisma, lógica, ou conquistando simpatia, enquanto habilmente vai ganhando vantagem. Essas táticas fazem com que você se sinta confusa, o que a deixa ainda mais vulnerável e maleável. Algumas táticas dele são tão sutis que são praticamente indetectáveis, facilitando para o abusador negar qualquer acusação de jogo sujo. Sua intuição lhe diz que há algo errado em seu relacionamento, mas você não tem evidências objetivas para provar. Você fica o tempo todo se questionando. Sente-se inconscientemente intimidada, mas não sabe por que, uma vez que não há nada que possa apontar.

É essencial examinar os padrões comportamentais *entre* os períodos voláteis da vida com um abusador. É nessa fase que podemos coletar a maior quantidade de informações e compreender o que permite a ele se safar mesmo cometendo formas irrefutavelmente vis de abusos mais explícitos.

PAIGE

Paige é uma mulher alta e magra de 57 anos. Ela me procurou depois que seu casamento de 34 anos acabou – contra seus desejos. Descobriu recentemente que o marido estava tendo um caso com outra mulher, fato que soube porque ele deixou à vista faturas do cartão de crédito que mostravam que havia gastado cerca de 8 mil dólares com essa mulher durante um período de dois meses e meio. Após confrontá-lo sobre os gastos e o caso, ele disse a Paige que a deixaria.

O objetivo de Paige na terapia era trabalhar a raiva que sentia do marido, tanto pelo caso quanto pelo fim do casamento. À medida que sua história se desenrolava, ficava bastante claro que havia um padrão doentio no relacionamento que se estendia muito além da infidelidade dele e do posterior fim do casamento.

Quando Paige começou a descrever a história de seu casamento, achei difícil, no início, entender por que ela havia ficado com ele em tais circunstâncias. Paige e o marido tinham quatro filhos. Ela era dona de casa, e ele trabalhava em um banco. Apesar de ganhar dinheiro suficiente para sustentar a família de forma bastante confortável, o homem mandava Paige fazer trabalhos informais aqui e ali para comprar mantimentos. Ele queria que ela ficasse em casa e criasse os filhos, mas também esperava que ela descobrisse como ganhar dinheiro suficiente para suprir as necessidades básicas da família. Dizia que isso era responsabilidade dela e que não a ajudaria. Enquanto cuidava dos filhos, Paige encontrou uma maneira de ganhar dinheiro limpando a casa dos outros e, nessas ocasiões, os levava consigo.

Uma vez, Paige perguntou ao marido se ele podia comprar uma mesa nova, e ele respondeu que ela deveria comprar com seu próprio dinheiro. Como ela não tinha o suficiente para custear a comida, os utensílios domésticos e o móvel, ele disse: “que chato”. Enquanto isso, sentado na garagem, o marido de Paige admirava os últimos dois modelos de BMW que havia comprado recentemente para si mesmo.

Três anos depois de pedir a mesa, o marido de Paige a surpreendeu; quando ela chegou em casa, havia uma mesa nova. Mas não era a que ela havia dito que queria. Na verdade, não era nem parecida com a que ela havia escolhido. Paige odiou a mesa, e seu marido ficou bravo com ela por não ser mais agradecida. Paige se sentiu culpada por ter sido tão ingrata e se humilhou, fazendo o melhor que pôde para convencer o marido de que adorara a mesa e de que ele era um homem maravilhoso por comprar uma mesa nova para a família.

Recorro a essa história não porque seja o exemplo mais chocante ou horrível de um relacionamento abusivo, mas porque exemplifica muito bem os modos sutis do abusador e como sua parceira entra no jogo, dando-lhe exatamente o que ele quer: mais poder e controle. Quanto ao abusador, a história mostra sua maneira de controlar Paige; ele ganha o dinheiro e unilateralmente decide como gastá-lo – em carros de luxo para si mesmo, itens não necessários para sua família, e determina quando podem ter uma mesa nova e de que tipo. Isso mostra sua falta de empatia ou respeito pelos sentimentos de Paige, uma vez que não leva em conta o que ela sente em relação ao fato de ele ter a palavra final sobre o dinheiro; como ela se sente por ter que trabalhar fora de casa quando não têm necessidade financeira para isso; e como é para ela e os filhos terem que limpar a casa de outras pessoas – o que é fisicamente pesado – para colocar comida na mesa. E, por fim, ele nem sequer compra a mesa de que Paige gostava, o que é uma punição passivo-agressiva. A história de Paige

destaca o padrão bate/assopra de um abusador ao mostrar como ela reagiria às exigências dele e se toleraria suas demandas. O marido de Paige a coisifica (e a seus filhos), subjugando-a, ao não levar em conta seus sentimentos e experiências. Para Paige, isso é uma mensagem que diz que ela não é importante, portanto, não é forte. Ele mantém o poder negando o dinheiro para as despesas da família e fazendo-a esperar três anos até comprar a mesa, sabendo que ela não conseguiria ganhar dinheiro suficiente para comprá-la. O marido de Paige se põe na defensiva e manipula a situação distorcendo as coisas, culpando Paige por ser “ingrata”. E, por fim, ele desempenha o papel de vítima: “Eu fiz uma coisa legal, e você me magoou não gostando”.

É fundamental, também, observar o papel de Paige no relacionamento, não porque ela seja responsável por essa dinâmica, mas porque é importante identificar o padrão para aprender que VOCÊ não é tão impotente quanto seu parceiro a faz sentir.

Paige era excessivamente responsável no relacionamento. Ela compensava a negligência do marido arregaçando as mangas, trabalhando duro para prover tudo de que a família precisava, mesmo que isso fosse injusto. Paige odiava conflitos e tentava evitá-los a todo custo; por isso, ela decidiu que era melhor fazer tudo que pudesse para evitar o conflito que sabia que ocorreria se o confrontasse. Paige também gerenciava seu abusador assim: ela fazia o possível para convencê-lo de que ele era ótimo e que devia a ele. Paige tinha baixa autoestima, pois achava cada vez mais difícil enfrentá-lo.

Então, por que Paige não defendia a si e seus filhos? Por que ela não dizia ao marido: “De jeito nenhum! Não vou submeter a mim nem nossos filhos a esse absurdo”? Se você está lendo este livro, é provável que compreenda muito bem a complexidade da resposta: porque ele a faria pagar por isso. Porque ela não tinha mais forças para enfrentá-lo. Porque ela não tinha outros recursos ou apoio com que contar. Porque ela ainda acreditava nas promessas que ele havia feito sobre a vida deles juntos. Porque ela achava que ele a amava, uma vez que ele dizia isso, e amar significa ceder e aceitar o outro. Porque ela achava que ele era um bom homem. Porque ele lhes dava um teto e brincava com os filhos. Porque ela

praticamente não tinha autoconfiança devido ao fato de haver suportado anos de abuso verbal desse homem.

O ABUSO É GRADUAL

Um abusador não começa o relacionamento fazendo comentários críticos, debochando de você ou arremessando-a até o outro lado da sala. Obviamente, se ele manifestasse esses comportamentos cedo, você não teria problemas para cortar os laços. Um abusador sabe disso, e é essa a razão para que seu comportamento seja cuidadosamente disfarçado no início, escondendo a raiva e a insegurança que fervilham sob a superfície.

Lentamente, com o tempo, o abusador faz um comentário ou uma piada sobre você. Muitas vezes, os abusadores fazem comentários degradantes ou indecorosos sobre o sexo oposto. Essas considerações não são especificamente sobre você, mas obviamente se estendem a você ou sua família e amigos, fazendo-a se sentir desconfortável. Ele monitora sua reação para ver se sai incólume. Se você se defender e o confrontar, provavelmente ele vai virar o jogo, alegando que você é “muito sensível”, que “não se pode fazer uma brincadeira”, ou alguma versão disso. Você começa a questionar: “Será que exagerei?”. Esse é o começo.

As críticas sutis e os comentários degradantes e humilhantes do abusador e os questionamentos e dúvidas acerca de si mesma que você passa a ter começam a tecer a trama do relacionamento. Não é provável que um abusador reconheça seu próprio comportamento e muito menos que assuma a responsabilidade por si mesmo ou suas ações. Se ele assumisse a responsabilidade por seu comportamento, ficaria na posição mais fraca e menos poderosa. Ele não pode aceitar isso, portanto, continua a se comportar de forma que se mantenha no topo, no controle. Um abusador precisa se manter no poder; precisa estar no controle o tempo todo. Quando percebe que não está, o desconforto de enfrentar suas próprias inseguranças se torna forte demais, e ele explode.

KENDALL (PARTE I)

Kendall tinha 30 e poucos anos e acabava de sair de um casamento controlador. Antes, ela era animada e alegre, animada com relação a seu futuro. Mas seu entusiasmo

desapareceu, e agora era um pouco mais desconectada, como se apenas passasse pela vida. Kendall queria entender o que havia acontecido com seu casamento e como ela havia ficado tão exausta. Também estava preocupada com possíveis relacionamentos futuros, pois achava que não conseguiria confiar em ninguém outra vez depois do que havia passado.

Um dia, Kendall começou a contar que nunca podia deixar que seu ex-marido soubesse o que ela queria. Se ele soubesse, faria o contrário. Ele encontraria um jeito de se certificar de que Kendall não conseguisse o que queria menosprezando a coisa, debochando ou apontando todas as razões pelas quais eles não deveriam ter aquilo. Isso não dizia respeito apenas a acúmulo de bens materiais; também se estendia a todo tipo de decisão.

Quando algo era importante para ela, Kendall fazia pressão, mas isso gerava tanto conflito que ela por fim aprendeu que, fosse o que fosse, não valia a pena comprar essa briga. No início do relacionamento, Kendall era firme e enfrentava a luta se fosse algo realmente importante para ela. A certa altura, estava otimista em relação ao andamento das coisas, porque passara a usar seu próprio dinheiro para obter aquilo que necessitava. Às vezes, ele aceitava isso (afinal, servia para treiná-la a comprar as coisas, assim ele não precisaria fazê-lo). Mas outras vezes não, e isso resultava em uma grande discussão.

Kendall lembrava que antes do casamento, quando eram noivos, estavam tentando decidir o local do evento. Ela sempre quisera algo pequeno e íntimo na praia. Ele concordava; percorreram uma dúzia de locais. Nenhum deles chamou a atenção dela; até o último, que Kendall amou. Era mais bonito do que ela havia sonhado, tinha um caminho de pedras que levava a um lindo terraço com uma vista incrível da água. Kendall ficou muito feliz e animada, até que seu noivo mandou-a se acalmar. Ele disse que não escolheria esse local e que o único que ele consideraria era outro que haviam visto antes (que ele nem parecia ter gostado). Kendall ficou arrasada. No caminho para casa, ela chorou baixinho, sem entender por que ele não permitiria que Kendall tivesse algo tão importante para ela (algo que ela imaginava desde pequena) e de consequências tão insignificantes para ele. Ela pensou em todas as explicações possíveis. Era mais caro que a opção dele? Não, era o mesmo preço. Ficava muito longe da cidade? Não, ficava na mesma região de todos os outros lugares. Era o tamanho? Não, tinha mais espaço que o que ele queria. Quando ela perguntou por que ele não queria se casar lá, ele riu e disse: “Não sei, simplesmente não gostei. Não faça tanto drama”.

Depois de contar sua história, ela acrescentou: “Eu deveria ter sabido na época”.

Mas ela não sabia. Ela não identificou o padrão de controle porque ele era gentil e afetuoso, duas qualidades que ela adorava nele. Ela queria fazê-lo feliz porque esse, pensava, era seu objetivo. Assim como ele a fazia feliz também... às vezes. Eles passavam semanas em paz, mas, assim que Kendall queria algo ou uma decisão precisava ser tomada, surgiam conflitos. Com o passar dos anos, a discussão que resultava quando Kendall expressava seus desejos era sempre tão grande que ela simplesmente desistiu. Era cansativo demais.

Esse é um padrão comum em relações agressivas e controladoras. Às vezes, refere-se a itens materiais, mas pode ser qualquer coisa; sua carreira ou ambições, a escola onde ela quer que seus filhos estudem ou a marca de alimentos que vão comprar. O abusador acha que se “permitir” à parceira que tenha o que deseja, ela ganhará força e confiança, o que acabaria minando sua autoridade e controle. E se ela ganhasse muita confiança, poderia deixá-lo um dia. Se o abusador for inteligente, ele vai jogar algumas migalhas de vez em quando, dar-lhe o que ela quer; mas, se observarmos atentamente, veremos que são sempre coisas que não têm muita importância ou para as quais ele não liga. Quando ela o confronta por não a deixar ter ou fazer o que quer, ele cita todas essas migalhas que já lhe deu, na tentativa de refutar seus sentimentos. Tenha em mente que esse padrão parece muito claro ao ser lido, mas, para as mulheres que o vivenciam, é tudo menos isso. Lembra-se daquele homem maravilhoso, amoroso e generoso por quem ela se apaixonou? Ela lembra e pensa que ainda está casada com ele. Esse outro lado parece não fazer sentido, dadas todas as qualidades que ela conhece. Então, ela fica confusa... sabe que ele era generoso e atencioso e que havia lhe prometido o mundo, mas também parece que ele não sabe bem o que ela deseja de verdade. Os dois não combinam, então, ela conclui que seus próprios desejos provavelmente não são factíveis, que seus sentimentos não são válidos.

E é assim que tudo começa. Você abandona pequenos pedaços de si mesma primeiro, pensando que nenhum deles é, em si, particularmente importante. Você acredita, pelo menos por enquanto, que o problema está resolvido. Seu parceiro está feliz porque ele conseguiu o que queria (às vezes convencendo-a de que é o que você realmente queria, ou que é para seu próprio bem, pois ele sabe o que faz), e você fica satisfeita por ele estar feliz; e aquilo não tinha tanta importância para você, de qualquer maneira. Afinal de contas, relacionar-se é saber ceder, certo? Ou então, você perdoa seu parceiro por um comentário que ele tenha feito, quer ele se desculpe ou não, porque só quer esquecer isso para que a harmonia possa ser restaurada e as coisas voltem a ser como eram antes.

À medida que a agressão aumenta, seu parceiro tem cada vez menos respeito por você. Com cada ato de controle ele testa seus limites e,

quando se safava com seu comportamento, interpreta isso como sinal verde para fazer de novo. Só que da próxima vez o comportamento se intensifica, levando as coisas um passo adiante. Você continua aceitando essas atitudes, acreditando quando ele diz que não se comportaria de forma abusiva se você não fizesse isso ou aquilo. À medida que você abaixa a cabeça, o respeito dele por você diminui e ele começa a vê-la como menos do que humana, o que, na cabeça dele, justifica seu comportamento vil.

OS ABUSADORES TÊM UM NÍVEL INSIGNIFICANTE DE EMPATIA PARA COM OS DEMAIS

Empatia e consciência estão diretamente correlacionadas⁸. Quanto maior o nível de empatia, maior a probabilidade de a consciência diferenciar claramente o certo do errado. Como o abusador tem um baixo nível de empatia, ele é incapaz de se colocar no lugar dos outros. Não distingue o certo do errado nem um tratamento aceitável de um desrespeitoso. Seu sistema de valores está completamente distorcido. Os abusadores muitas vezes não respondem às necessidades da parceira ou dos filhos. Tudo gira em torno dele, e se ele se sentir prejudicado, ou se achar que você ou seu filho tem alguma necessidade que interfere na dele, provavelmente vai causar problemas. Para um abusador, as necessidades do outro são, no mínimo, inconvenientes. Elas prejudicam suas próprias necessidades e exigem que ele pense no que o outro sente. O abusador não olha além de seu umbigo para ver as necessidades do outro.

ELIZABETH

Elizabeth estava no fim da casa dos 50 anos e casada com o segundo marido havia cerca de vinte anos. Ambos eram muito ativos fisicamente e haviam concordado em não ter filhos no início do relacionamento para poderem ter liberdade de viajar e se dedicar à carreira.

No ano anterior, Elizabeth sofrera um acidente de esquí, machucara a perna e tirara uma licença do trabalho para se recuperar. Seu marido havia viajado a trabalho e, tipicamente, chegou em casa de mau humor. Elizabeth sabia que ele ficaria bravo por ela não ter preparado o jantar naquela noite. Ainda com dor, e antecipando o humor dele quando chegasse, Elizabeth avisou ao marido que não havia cozinhado aquele dia e lhe pediu que não ficasse bravo quando chegasse.

Quando ele chegou, estava pior que o habitual. Não cumprimentou Elizabeth; foi direto para a cozinha e, em uma atitude passivo-agressiva, batia as portas dos armários e fazia o máximo de barulho possível para pegar a louça.

Depois de alguns minutos, Elizabeth saiu do quarto para ver o que estava acontecendo. Seu marido fez um comentário sarcástico, dizendo que não queria incomodar a “princesa adormecida”. Elizabeth respondeu que o comentário era injusto. Ele, então, começou a culpá-la por se machucar. No começo, ela ficou na defensiva, falando dos fatos relativos ao acidente e afirmando que era algo que ela não poderia ter previsto. Mas isso só piorou as coisas, pois ele passou a questionar a capacidade dela de tomar boas decisões, uma vez que havia decidido esquiar mesmo estando “tão fora de forma”.

Elizabeth parou de falar neste momento, voltando para a cama magoada e irada. Estaria mesmo fora de forma para esquiar?, perguntou-se. Depois, pensou em sua perna e se ainda poderia fazer as coisas que fazia antes. Seu marido ainda gostaria de ficar com ela se não o pudesse acompanhar mais?

Elizabeth sabia que seu marido podia ser malvado e pungente quando estava estressado. Mas ele não era assim o tempo todo e, no início do relacionamento, pelo menos se desculpava quando ela ficava brava com alguma observação dele. Mas isso já fazia muito tempo. Elizabeth sabia que não era uma princesa; na verdade, trabalhava muito. E sabia que não estava fora de forma. Mas as palavras do marido ainda doíam, e ela receava que ele a visse desse jeito.

Elizabeth não percebeu a questão subjacente: a falta de empatia. Preocupou-se com as palavras que o marido havia usado, o que a distraiu da dinâmica maior. Não só ele era frio, como também a tratava como se ela fosse um objeto sem sentimentos ou necessidades próprias.

O marido de Elizabeth claramente não demonstrava empatia pela dor que ela sentia. Na verdade, o fato de estar machucada parecia enfurecê-lo. Ele estava bravo porque ela não havia feito o jantar! O marido de Elizabeth sabia que ela era fraca e aproveitou a oportunidade para tirar partido de sua vulnerabilidade. Colocou-se no topo, em uma posição de poder, e fez com que Elizabeth conhecesse seu lugar chamando-a de princesa e questionando sua inteligência. Se o marido de Elizabeth lhe desse o apoio que ela tão desesperadamente necessitava (levando-lhe o jantar, perguntando como se sentia etc.), ele se arriscaria a fazê-la se sentir fortalecida no relacionamento e potencialmente mais poderosa que ele.

Não é incomum que a falta de empatia do abusador fique evidente quando você está doente ou tem alguma necessidade específica. Ele não a vê separada dele, nem vê sua humanidade. Ele não se coloca em seu lugar para analisar o que você pode estar sentindo ou vivenciando. Suas necessidades são inconvenientes para ele. Ele pode até depreciá-la, ou achar que você tem um defeito se estiver passando por algo difícil física ou

emocionalmente. Sua fraqueza lhe causa repulsa, e ele expressa sua desaprovação e desapontamento.

Se você não conseguir cuidar de seu parceiro ou atender-lhe do jeito a que ele está acostumado, provavelmente ficará contrariado, talvez com raiva. Ele se ressentido do fato de você não estar ali para servi-lo e deixa bem claro esse sentimento. Se você lhe pedir qualquer coisa, provavelmente ele ficará hostil e a culpará pelo seu estado. Nem pense que ele a ajudará com seus deveres ou que cuidará de você de alguma maneira. Se ele ajudar, será para que você possa voltar a cuidar dele depressa.

Às vezes, não há uma hostilidade tão flagrante quanto no caso de Elizabeth, mas sim uma clara falta de empatia. Vejamos a experiência de Haley.

HALEY

Haley tinha 20 e poucos anos e havia acabado de terminar a faculdade. Era cheia de energia e sociável e estava ansiosa para começar sua carreira. Havia se casado recentemente após três anos de namoro; era algo que o casal planejava havia algum tempo.

Meses depois do casamento, Haley estava no trabalho quando de repente começou a sentir uma dor abdominal pungente. Foi ficando tão forte que ela teve que sair do trabalho e ir para casa. Ela nunca havia sentido nada igual. Haley ligou para o marido e lhe disse o que estava sentindo e que estava indo para casa descansar. Ficou aliviada ao saber que ele estava lá, estudando, e que não ficaria sozinha.

Nas duas horas seguintes, a dor se intensificou, seguiram-se vômitos, e ficou claro que Haley teria que ir ao hospital. Os médicos não souberam dizer o que estava causando a dor nem se era o caso de uma cirurgia de emergência. Haley estava com medo. Nunca havia estado em um hospital nem feito nenhuma cirurgia. Quando Haley estava deitada no leito imaginando o que viria a seguir, seu marido se deu conta de que estava com fome e que precisava terminar seu trabalho em casa. Então, disse a Haley que esperava que as notícias não fossem ruins, deu-lhe um beijo na testa e a deixou sozinha.

Assustada por estar sozinha se tivesse que enfrentar uma cirurgia, Haley ligou para os pais para dizer que estava no pronto-socorro. Eles foram até lá, chateados e perplexos por seu genro haver deixado a filha sozinha naquele estado. Haley tentou tranquilizá-los dizendo que ele estava sobrecarregado com o curso esse semestre e, como não havia nada que ele pudesse fazer no hospital, era certo ele ir para casa.

Quando Haley por fim teve alta e seus pais a levaram para casa (diagnosticou-se a ruptura de um cisto), seu marido ergueu os olhos da mesa, disse: “Que bom que você está bem” e voltou ao trabalho.

Essa história não é um exemplo de maus-tratos explícitos. O marido de Haley não disse coisas cruéis (nesse momento) nem tentou fazê-la se sentir

culpada por ter sido hospitalizada. No entanto, ele não se preocupou com o que poderia haver de errado com sua esposa nem ficou angustiado com a dor dela. Houve falta de empatia porque ela estava com dor severa, sem saber nada sobre o tratamento e com medo de ficar sozinha. Ele não deu importância a nada disso quando a deixou de lado para atender a suas necessidades mais prementes: comer e estudar.

Para um abusador, a felicidade do outro não faz parte da equação. Como ele tem pouca empatia para com você, e provavelmente para com todo o mundo exceto ele mesmo, não lhe interessa se as necessidades dos outros são atendidas. Na verdade, se as necessidades da parceira fossem atendidas, isso a levaria a uma maior satisfação no relacionamento. Mas ele não se interessa por essas coisas. Sua principal preocupação é receber o que quer no relacionamento, e, se no caminho você conseguir algo de que necessita, talvez ele lhe permita – ou não – que o consiga de novo.

OS ABUSADORES SE SENTEM AUTORIZADOS

O abusador acredita que é direito dele dominar e controlar você. Ele é arrogante e acredita que “sabe mais”. No fundo, é extremamente inseguro e compensa isso de forma justificada e consistentemente prejudicando você⁹. Seu ego é fraco e subdesenvolvido. Se ele fosse mais seguro, poderia existir de forma independente, sem precisar tentar constantemente obter o poder. Não tentaria controlar você; teria capacidade de reconhecer que você é um ser separado, com suas próprias necessidades, digno de respeito. Mas o próprio ego frágil dele vê sua autonomia como uma ameaça, e ele acredita que tem o dever de desinflar seu ego. Ele acha que é direito dele mantê-la sob controle e se sente completamente justificado ao fazê-lo. Isso faz com que ele se sinta maior e mais importante e, assim, não precise enfrentar a questão real, seu próprio sentimento de inferioridade.

Não se sinta atraída pelas inseguranças de seu parceiro acreditando que as pode curar. Muitas mulheres passaram a vida toda sendo sugadas pela “dor” de seus parceiros, enquanto sofriam abusos terríveis. Visto que um abusador não assume a responsabilidade por si mesmo – mesmo que tenha algum conhecimento significativo sobre seu comportamento –, ele provavelmente não mudará. Seu padrão funciona para ele, pois consegue o

que quer e monta o jogo de maneira que sempre ganhe. Ele se orgulha desse fato e vê isso como um sinal de sua superioridade. Você não pode reabilitá-lo.

Um abusador espera que os outros se curvem para servi-lo. Ele não sente gratidão por gestos de bondade ou generosidade, pois acredita que tem direito a eles. Acredita que você lhe deve isso. Só que você nunca consegue ser o suficiente, ou fazer o suficiente, pois ele aumenta constantemente o patamar para que você não consiga atingir o sucesso – segundo os padrões dele. Ele tem a postura de um rei e rapidamente tem ataques de raiva quando os outros não lhe dão o que ele acha que merece. Ele vai punir você se achar que o prejudicou, pois acredita que, assim, a treina para a próxima vez. Frequentemente ele lhe diz o que você deve fazer ou pensar, porque acha que sabe mais que você em todas as circunstâncias.

Fazer o papel de “advogado do diabo” é uma tática sutil frequentemente usada com a maioria dos abusadores. Nem todo mundo que se opõe a você é abusivo, mas se sentir que está sempre tentando provar a si mesma, obter permissão ou aprovação de seu parceiro, é porque há uma clara diferenciação de poder em seu relacionamento. Isso frequentemente leva ao que se considera uma dinâmica de relacionamento pai-filho, em que o abusador acredita que sabe mais que você e que tem direito de ter a última palavra. Quando o poder em seu relacionamento é desigual, você fica na posição do impotente que não pode fazer nem um movimento sequer sem permissão. Isso dá ao abusador o controle total das decisões no relacionamento, gradualmente roubando seus direitos e fazendo com que você se sinta completamente impotente.

KENDALL (PARTE II)

Você se lembra de Kendall? Aquela cujo marido nunca a deixava tomar decisões ou ter o que queria? Vamos rever sua história para saber como seu marido conquistou tanto controle sobre ela.

No início do relacionamento, Kendall sempre desabafava com o marido, contava-lhe sobre seu dia, seus amigos e as intrigas do escritório. Com o tempo, no entanto, ela foi notando que muitas vezes tinha que se desviar da conversa para defender seus sentimentos e se sentia mal consigo mesma. Quando contava ao marido sobre um colega de trabalho difícil, por exemplo, ele imediatamente tomava o lado do outro, explicando a Kendall por

que o colega se comportara de tal jeito e que ela era culpada pelo incidente. Não importava o problema; mesmo que alguém estivesse totalmente errado, o marido de Kendall ficava do lado do outro.

Kendall tentava dizer ao marido que não sentia apoio, uma vez que o tempo todo ele defendia o outro, e não ela. Ela dizia que precisava que ele a defendesse, que demonstrasse seu apoio a ela simplesmente reconhecendo que seus sentimentos haviam sido feridos por alguém, ou que ela havia tido um dia difícil e lhe desse um abraço. Quando ela dizia isso, ele ficava na defensiva e dizia que ela não podia estar sempre certa (observe que, quando ela pedia aquilo de que necessitava, ele distorcia as coisas e a atacava por “precisar estar sempre certa”).

Kendall terminava essas conversas se sentindo terrível, culpada e envergonhada por ter sempre que estar certa. Não era sua intenção, ela só queria que seu marido entendesse como ela se sentia.

O marido de Kendall se referia a ela como “vendedora”, porque dizia que, sempre que ela precisava de – ou queria – algo, tentava fazer sua melhor expressão para que ele concordasse. Claro que ela fazia isso; sem esforço nenhum, ele recusava inclusive os pedidos mais básicos, deixando Kendall ansiosa quando tinha que falar qualquer coisa que exigisse uma decisão conjunta (ele exigia que cada decisão fosse conjunta, como forma de manter o controle).

Quando Kendall declarava sua necessidade específica, seu marido vetava seu pedido, achando defeito em tudo e explicando por que era desnecessário. Se Kendall persistisse e refutasse seus argumentos, ele mudava de assunto, apontando nela um defeito de caráter e atacando-a. Kendall ficava na defensiva e magoada, desistindo do pedido.

Seu marido “ganhava”, e Kendall tinha que suprimir sua raiva e tentar continuar sem que suas necessidades fossem atendidas. As tentativas de Kendall de fazer com que seus pedidos parecessem válidos para ele eram uma habilidade de sobrevivência que ela adotou depois de nunca ter suas necessidades atendidas.

Por fim, Kendall se fechou completamente. Ela construiu um muro ao seu redor, parou de se comunicar com o marido e se fechou emocionalmente. Para que tentar mais se ela sabia como acabaria? Quem a poderia culpar?

Se muitas vezes você se sente como se estivesse em um tribunal, defendendo seu caso e procurando evidências para provar a seu parceiro que é justificado que tenha suas necessidades ou desejos atendidos, sem dúvida está em uma relação controladora e provavelmente abusiva, não importa quão convincentemente ele possa disfarçá-la para você. Se sente que precisa se explicar o tempo todo, enquanto seu parceiro critica tudo que diz, você está em um relacionamento doentio. Se tem medo da resposta dele, quer esteja pedindo alguma coisa ou contando alguma novidade, você já foi alvo do abuso de seu parceiro em algum momento. Seu medo é resultado da agressão e do controle dele em relação a você, e isso a faz se sentir impotente.

Relacionamentos não devem ser tão difíceis. Você não deve se sentir exausta de nadar o tempo todo contra a maré na relação. Deve sentir que seu parceiro tenta entender você, não a criticar. Você merece sentir que ele é realmente um *parceiro*; que você vive *com* ele, e não *contra* ele.

OS ABUSADORES SÃO ALTAMENTE DEFENSIVOS E MANIPULADORES

O abusador é mestre em manipulação. Ele dá respostas vagas, não quer lhe dar informações, pois acredita que isso poderia lhe dar vantagens. Ele monitora cuidadosamente o que permite que você saiba, deixando de lado detalhes de verdades maiores. Ser evasivo lhe causa satisfação, pois faz com que ele se sinta “no topo”. Como ele usa informações para ganhar poder e controle sobre os outros, naturalmente conclui que você fará o mesmo. Ele se orgulha de ser um camaleão.

Ele pode parecer magoado ou preocupado com seu bem-estar. Suas explicações parecem lógicas e sensatas, o que dificulta ainda mais para você ver o que realmente está acontecendo. Ele está bem sintonizado com suas fraquezas e sabe como usá-las para tirar vantagem. Pode conhecê-la melhor que você mesma e consegue prever suas reações. É especialista em distorcer as coisas para que tudo seja culpa sua, e como ele não se responsabiliza por si mesmo, é sempre a vítima. Um abusador minimiza ou nega seu abuso se você lhe cobrar algo nesse sentido. Frequentemente a culpa por coisas que você não fez, quando de fato ele é o culpado. Sempre que você enfrenta um abusador, acaba se sentindo errada. Mesmo quando se esforça ao máximo para se expressar, encontra-se cedendo diante de seu parceiro. Alguns dos melhores abusadores nunca levantam a voz e nunca agem fisicamente. No entanto, a manipulação profunda pode ser um dos comportamentos mais destrutivos, porque faz com que você se questione e perca a autoconfiança. Essa ferida é muitas vezes tão profunda que deixa uma cicatriz bem significativa, mesmo que o relacionamento acabe.

Enfrentar um abusador é um exercício exaustivo, pois você se contorce tentando defender seus pontos de vista. Não importa o que você diga, ele sempre terá uma lógica infalível do seu lado. Ele conta sua versão da disputa, usando pequenos fragmentos de verdade para fazê-la parecer mais

crível, mas se esmera quando se trata de falar das infrações da parceira. Isso sabota sua versão da situação, e você fica, mais uma vez, se questionando. A lógica dele parece tão sensata, e muitas vezes ele fala de um jeito neutro, aparentando ser calmo. E quanto mais intensamente você expressar seus sentimentos, mais ele apontará que você está “fora de controle” ou “louca”.

No momento em que a maioria das mulheres procura ajuda, já passaram por anos de acrobacias emocionais, e elas mesmas estão questionando sua própria sanidade.

ALEX

Alex foi criada em um lar religioso, onde o divórcio não era considerado uma alternativa. Ela e o marido tinham cinco filhos e estavam casados havia cerca de quinze anos. O marido de Alex era bonito, carismático e muito bem-sucedido profissionalmente. Ela se sentira atraída porque ele era muito inteligente, equilibrado, excelente com as pessoas. Quando conheci Alex, imediatamente fiquei impressionada com sua inteligência e raciocínio rápido. Usava roupas da moda e levemente provocantes, o que parecia contrastar com sua criação profundamente conservadora.

Alex descreveu que durante todo seu casamento os desentendimentos entre ela e o marido se deviam ao fato de ela haver se tornado “excessivamente emotiva”. Seu marido não gostava quando Alex ficava triste, ou brava, e, quando ela expressava esses sentimentos, ele rapidamente apontava todos os motivos de ela estar errada ao se sentir assim. Ele lhe recordava sua própria realidade, e, como a realidade dele parecia lógica para ela, Alex aceitava facilmente que ela mesma era o elo fraco do relacionamento.

Alex era verbalmente astuta e, quanto mais estressores surgiam no casamento, mais se esforçava para explicar-se e explicar seus sentimentos ao marido. Ela sabia que ele a ignoraria se ela falasse com emoção, então esforçava-se para assegurar que estivesse calma e neutra ao falar. Mas isso não parecia importar; seu marido se recusava a enxergar seu ponto de vista ou a reconhecer suas necessidades em relação a tudo. Ele dizia que “se acalmasse”, ou que “não estava em seu juízo perfeito”, mesmo quando ela o confrontava lenta e calmamente. “É como se ele fosse uma pedra enorme que não saía do lugar, independentemente do que eu fizesse”, disse Alex. Essa dinâmica frustrante começou a paralisá-la, enquanto ela não se sentia ouvida no relacionamento e cada vez mais impotente.

Alex me procurou porque achava que podia estar “ficando louca”. Durante os últimos dez anos passara por vários psiquiatras e tivera uma ampla gama de diagnósticos de transtorno do humor. Tomava um coquetel de medicamentos, a maioria deles para compensar os efeitos colaterais dos eventos. Eu estava cética quanto a minha possibilidade de ajudar Alex, mas havia determinação nela, no meio de sua impotência, e fui conquistada por sua transparência e vontade de analisar o que estava acontecendo.

Depois de algumas sessões, eu já sabia claramente o que estava causando distúrbios de humor e angústia em Alex. Ela era casada com um abusador. Havia suportado anos de abuso sutil dirigido principalmente a ela, mas às vezes aos filhos. Isso cobrara seu preço, e

ela tinha certeza de que era sua instabilidade emocional que causava todos os problemas no lar.

Houve um incidente particularmente doloroso para Alex. Só depois de trabalharmos juntas por meses ela se dispôs a se abrir e me contar o que aconteceu.

Certa noite, depois de ouvir o discurso do marido por horas quando as crianças já haviam ido dormir, Alex por fim tentou se livrar da situação, saindo porta afora para ter um pouco de espaço. Seu marido ainda não havia acabado, então ficou no caminho, bloqueando a passagem de Alex. À medida que a bronca dele aumentava, Alex começou a entrar em pânico, porque não conseguia sair. Ele estava com o rosto colado no dela, e ela começou a empurrar o peito dele para afastá-lo. Por fim, Alex foi dar um soco no ombro do marido para que ele saísse da frente, mas, ao fazer isso, ele pôs a cabeça na frente do punho, fazendo-a quebrar o pulso.

O marido de Alex alegou que ela era a abusadora. A vergonha e a dor que Alex sentia toda vez que recordava esse evento eram insuportáveis. O relato “racional” de seu marido dizendo que ela era a abusadora porque havia lhe dado um soco no rosto fazia Alex se questionar impiedosamente.

Para aumentar sua vergonha, a família de Alex acreditou na história comovente de seu marido, fazendo-a se sentir completamente traída e sozinha. A família dela elogiava seu marido por ficar com Alex, mesmo ela sendo “tão instável”. Ele usava isso contra Alex em todas as oportunidades, lembrando-a que todo mundo podia ver como ela era transtornada, porque era óbvio.

Mais tarde, o marido de Alex confessou-lhe, em particular, que propositalmente havia posto a cabeça na frente para levar o soco, para “chocá-la e torná-la submissa”. Ele disse que suas ações estavam completamente justificadas porque Alex estava fazendo algo que era inaceitável para ele..., estava se retirando do recinto.

Quando Alex chegou a mim e eu disse que ela estava em um relacionamento abusivo e que ele era o abusador, foi difícil que acreditasse em mim. A lógica de seu marido parecia tão sensata, e ele estava tão calmo quando a culpava pelo incidente... Alex estava tão acostumada a arcar com toda a culpa no relacionamento, acreditando em seu marido quando ele distorcia os fatos para fazer com que ela fosse o problema, que não tinha um cenário alternativo. Ela tentava ao máximo ser racional com o marido, mas sentia cada vez mais raiva ao longo dos anos, pois todo seu esforço não fazia diferença. O marido de Alex sempre foi a vítima no relacionamento deles, e, como sua lógica sempre parecia racional, ela rapidamente aceitou a culpa.

Como ela se sentia mal por ser a causa de todos os problemas do relacionamento, era quase impossível aceitar a ideia de que tinha alguns direitos humanos básicos. E sair de casa quando se sentisse ameaçada era um deles.

Fico feliz por dizer que Alex está muito bem agora. Ela é uma das mulheres mais equilibradas e racionais que já conheci! Divorciou-se do marido e nunca olhou para trás. Recuperou seu senso de humor, descobriu vários hobbies e lida muito bem com as responsabilidades da maternidade. Ela toma decisões sensatas e, mesmo que certas coisas que o ex-marido diga ou faça sejam gatilhos para ela, é capaz de examiná-las objetivamente e enxergar por trás da manipulação. Ela está muito feliz por estar no controle de sua própria vida de novo.

Como qualquer pessoa que se relacione com um abusador pode atestar, é muito difícil manter uma conversa produtiva na qual as necessidades de todos sejam atendidas. Muitas vezes, o abusador assume uma posição radical em relação a um problema, sem levar em conta o ponto de vista ou as necessidades do outro. Isso faz com que você se sinta impotente para se fazer ouvir, então esforça-se para encontrar soluções ou maneiras de convencer seu parceiro, esperando que, se abordar o assunto da maneira certa, ele leve em consideração suas necessidades. Mas ele não faz isso.

Um abusador reage a qualquer tipo de problema como um ataque total. A intensa postura defensiva, combinada com a falta de interesse do abusador de assumir qualquer responsabilidade por seu comportamento, faz com que você queira evitar qualquer situação que possa causar conflitos. Simplificando, não vale a pena o ataque que vem depois.

Já ouvi essa situação ser descrita como entrar em um vespeiro. Depois de atravessar esse limite, você não consegue sair. Mesmo que um abusador reaja calmamente no início, ele fará você pagar mais tarde. Em consequência, você aprende a escolher as palavras com muito cuidado – isso se decidir abordar o problema. Compreende depressa como “andar pisando em ovos” perto do abusador, fazendo seu melhor para evitar as várias minas terrestres às quais ele reagiu de forma lábil no passado. Essa dinâmica pode acontecer mesmo quando os temas abordados não são importantes.

SAMANTHA (PARTE I)

O pai de Sam foi do exército durante a infância dela, o que a levou a passar seus primeiros anos vivendo ao redor do mundo. Aos 18 anos, decidiu seguir os passos do pai, entrar para o exército e viver no exterior. Sam se destacou na instituição. Ela era forte e confiante, ambos atributos que lhe permitiram subir rapidamente na hierarquia.

Aos 30 e poucos anos, Sam conheceu seu marido, pouco depois de voltar aos Estados Unidos. Namoraram seis meses antes de se casar e tiveram um bebê pouco depois. Sam e o marido decidiram que ela ficaria em casa com o filho; ambos concordaram nisso.

Quando Sam me procurou pela primeira vez, era dona de casa havia quase treze anos. Havia decidido começar a terapia porque andava cronicamente deprimida e passava a maior parte do dia na cama assistindo à tevê enquanto seu filho estava na escola. Além disso, Sam relatou que tinha problemas com bebida – algo que foi muito difícil de admitir. E todas as tardes, por volta das cinco horas, Sam experimentava níveis extremos de ansiedade, alguns dias decorrendo em ataques de pânico.

Sam descrevia seu marido como um “ditador”. Disse que logo no início do casamento ela havia aprendido que ele gostava das coisas de determinada maneira e que se ela não lhe atendesse, ele “explodia” (gritava). Eu perguntei como ela lidava com isso, e ela disse que, desde que fizesse exatamente o que seu marido queria, as coisas corriam bem.

Mas eu não acreditei nela. Então, continuei escavando. Perguntei a Sam como se sentia quando o marido “explodia”. Ela disse que ficava assustada e tentava resolver a questão o mais rápido possível. Perguntei se esses episódios haviam mudado a forma como ela interagia com ele, e ela começou a chorar. Sam disse que tinha medo de falar sobre qualquer coisa porque não sabia o que o fazia “puni-la”. Na maior parte do tempo, ele era quieto e retraído, dizia. Ela nunca sabia se ele estava bravo com alguma coisa do trabalho ou com ela. Tinha muito medo de perguntar, temendo que seu inquérito o fizesse atacá-la, então ela decidiu que era melhor ficar quieta. E isso se tornou sua dinâmica básica do relacionamento.

Depois de ouvir Sam descrever sua rotina diária, rapidamente ficou evidente para mim que ela estava bebendo para evitar a ansiedade e o pânico que sentia. O álcool era o único recurso que ela conhecia para se acalmar, e depois de beber uma taça de vinho, era mais fácil beber outra e outra. Quando perguntei o que acontecia por volta das cinco horas, ela disse que normalmente estava preparando o jantar nesse momento e que seu marido em geral chegava em casa por volta das seis.

Então, comecei a perguntar a Sam coisas sobre o marido e o que acontecia quando ele voltava para casa à noite. Ela repetiu que o marido gostava das coisas de determinada maneira. Havia pratos específicos de que ele gostava e que esperava encontrar. Se o jantar que ele tinha em mente não estivesse quente, na mesa, e a casa não estivesse perfeitamente limpa quando ele entrasse pela porta depois do trabalho, Sam seria alvo de seus ataques verbais, gritos e críticas, na frente do filho deles.

Se Sam confrontasse o marido sobre o comportamento dele, ele virava o jogo, acusando-a de ser ingrata por tudo que ele lhe provia. Sam não queria ser ingrata; afinal, ela valorizava o que ele lhes dava. Ela se sentia culpada por reclamar e decidiu que deveria mostrar mais apreço pelo que tinha. Sam pensava que não gostava do comportamento de seu marido, mas que também não era perfeita.

Ela aprendeu muito rapidamente a se certificar de atender às expectativas do marido, porque a alternativa não valia a pena. Claro, esse era o padrão em toda a relação. A lista de expectativas a serem atendidas não se limitava ao jantar e à casa. O castigo de Samantha era sempre o mesmo se ela não previsse as necessidades dele do jeito que ele tinha em mente. Ele gritava com ela e a humilhava (note como seu comportamento lhe é conveniente: ele obtém exatamente o que quer sempre, reforçando, assim, a conduta verbalmente abusiva). Como era de se esperar, ela começou a desenvolver uma ansiedade severa no fim da tarde, pouco antes de o marido voltar para casa.

A agressão, ou um comportamento passivo-agressivo, cria uma dinâmica baseada no medo, de modo que, mesmo quando as coisas funcionam sem problemas, a ameaça da potencial punição ainda paira sobre sua cabeça. Obviamente, isso cria um grau (ainda que baixo) de medo crônico dentro de você. Ao longo do tempo, você desenvolve ansiedade. Você nunca sabe quando será alvo da desaprovação ou punição

de seu parceiro. Você tem uma sensação constante e subjacente de que algo vai acontecer. Mesmo quando tenta atender a suas expectativas, você sabe que haverá algo em que ele achará defeito. Você se sente tensa fisicamente, como se estivesse constantemente se preparando para apanhar. Talvez perceba que não dorme tão bem quanto antes. E se o padrão continuar, ficará deprimida também. A proximidade que você sentia com seu parceiro vai diminuindo lentamente e sendo substituída por uma compulsão por agradar, à espera da aprovação que a fará se sentir conectada a ele de novo.

Como um abusador não se responsabiliza por si mesmo, é provável que ele distorça as coisas, fazendo com que tudo sempre seja culpa sua. Essa é uma de suas estratégias. Ele faz isso resgatando outro problema o qual tenha atribuído a culpa a você, ou justificando o comportamento dele como uma reação à sua má conduta. Os abusadores são bons em distorcer as coisas e às vezes são tão sutis que você nem percebe o que aconteceu. Se você sempre sai se sentindo mal, e, como sempre, a culpa é sua, precisa começar a prestar menos atenção ao conteúdo da discussão e mais a como o desacordo é comunicado. Se conseguir observar objetivamente a mecânica da situação, provavelmente verá padrões doentios em jogo. Pare e mantenha a conversa focada no tema que você deseja discutir. Não se deixe desviar pelas distrações dele, que são um esforço para deixá-la na defensiva e desviá-la do assunto. Deixe as acusações dele de lado e continue voltando ao ponto principal.

Outra característica importante a levar em conta com um abusador é que a lógica dele parece ser sólida. Os abusadores são muito bons em usar a lógica para defender seu ponto de vista e menosprezar os sentimentos do outro. Isso deixa você muito confusa, em geral se culpando por ser tão irracional. É ruim quando seu parceiro menospreza seus sentimentos. Além disso, ele sempre parece calmo e lógico, e você, emocional e irracional. Isso talvez faça você achar que está enlouquecendo. Se seu parceiro parece sempre estar certo e tem fatos que lhe dão suporte, observe melhor. Isso faz parte de uma estratégia maior. Um abusador a força a ir o mais longe possível, muitas vezes calma e logicamente. Quanto mais calmo e lógico ele for, mais emocional você fica, chateada porque ele não consegue entender

como se sente. À medida que você vai ficando cada vez mais emocional e frustrada, ele calmamente recua, acusando você, que é claramente histérica e “louca”. No mundo dele, a calma e o autocontrole ganham, e ele acabou de vencer.

OS ABUSADORES NUNCA SE RESPONSABILIZAM

Um abusador não se responsabiliza por si nem por suas ações. Ele exterioriza o problema, justificando seu comportamento, acusando outro que não ele mesmo. É sempre culpa de outra pessoa. Um abusador quer que você olhe para todo o resto para que não identifique o que está acontecendo de verdade. Isso permite que ele atue com agressividade e, ao mesmo tempo, escape de qualquer culpa ou consequência disso. Ele usa sua fuga como prova de que não fez nada de errado, portanto justifica seu comportamento agressivo.

A maioria das pessoas se sente culpada quando faz algo errado e experimenta um sentimento de culpa. Assumimos a responsabilidade pelo que fazemos e tentamos fazer as coisas direito. Essa não é a sequência normal para um abusador. Quando um abusador faz algo errado, ele não consegue – ou não quer – sentir culpa, então justifica seu comportamento. Para evitar assumir a responsabilidade, ele culpa a vítima, facilitando a repetição do abuso.

KATHERINE

Katherine era uma profissional poderosa aos 30 e poucos anos. Estava sempre com um sorriso no rosto, independentemente de como estivesse se sentindo. Ela havia se divorciado do marido quando me procurou, mas ainda estava sofrendo o estresse pós-traumático dessa relação. Seu marido havia sido física e verbalmente abusivo.

Como em outros relacionamentos abusivos, o abuso físico não começou logo de cara; só depois que Katherine havia gradualmente se habituado ao abuso verbal periódico. Essa violência não era óbvia no início. O marido de Katherine começou a alfinetando de “brincadeira”, dizendo que era uma mãe controladora, porque ela usava álcool gel para as mãos e dava ao filho um multivitamínico, e debochando da família de Katherine, especialmente de seu irmão.

Katherine se sentia cada vez mais desconfortável ao tomar pequenas decisões no casamento. Decidir de qual restaurante pedir comida havia se tornado fonte de ansiedade, porque de qualquer um que Katherine escolhesse, seu marido reclamava da comida. Quando ela pedia ao marido que escolhesse o lugar, ele ficava zangado por ela o obrigar a

“cuidar disso”. Katherine sentia que não tinha como vencer. Não importa o que ela fizesse ou deixasse de fazer, seu marido ficava bravo. E, obviamente, isso se estendia a praticamente tudo, não só ao *delivery* de comida.

Katherine estava ficando cada vez mais ansiosa, mas tinha dificuldade de entender por quê. Sabia que o marido era difícil, mas ela também podia ser, de modo que não usava isso contra ele. Não se sentia à vontade deixando o filho sozinho com o marido, mas era porque ele era “homem”, e “os homens não sabem o que fazer com crianças pequenas”. Katherine menosprezava seus medos e sua falta de confiança no marido.

Quando perguntei a Katherine o que a fez decidir deixar o marido, ela me contou sobre a discussão que foi a gota d’água.

O marido de Katherine havia bebido muito, e ela sabia que uma noite ruim a esperava depois que seu filho dormisse. Quando ela entrou em seu quarto, o marido começou a fazer acusações completamente infundadas sobre Katherine e um colega de trabalho (nada estava acontecendo, mas seu marido era muito possessivo e paranoico). Katherine tentou tranquilizá-lo dizendo que sempre havia sido completamente fiel a ele e que o amava, mas isso o enfureceu ainda mais. Ele começou a gritar e a xingar e depois a jogou corredor afora, fazendo-a bater na parede. Quando se levantou, Katherine conseguiu correr para outro quarto, trancar a porta e ligar para a polícia.

Quando a polícia chegou, o marido dela a culpou por seu comportamento e ameaçou os oficiais, mandando-os embora. Ele foi preso, e sua punição foi severa, pois não se pode ameaçar a vida de um policial.

Até hoje, o ex-marido de Katherine a culpa por sua prisão e punição. Ele não se responsabiliza por bater nela, por jogá-la no corredor, por ameaçar sua vida ou a dos policiais. Infelizmente, essa mesma história é vivida por inúmeras mulheres, e, muitas vezes, elas acreditam na história comovente de seu abusador sobre as horríveis consequências e se culpam por seu envolvimento na prisão.

O fato de um abusador nunca se ver como responsável é o motivo principal de ele provavelmente nunca mudar. Para que a mudança ocorra, é preciso reconhecer que seu comportamento é prejudicial ou contraproducente. Só quando uma pessoa assume de verdade a responsabilidade por suas ações é que a mudança passa a ser remotamente possível. E assumir a responsabilidade é só o primeiro passo no processo de mudança comportamental. Mudança real é difícil. É preciso humildade, introspecção, autoconsciência e trabalho árduo. Um abusador culpa todos os outros por seu comportamento, de modo que não seja obrigado a assumir a responsabilidade ou mudar.

Uma das maneiras mais fáceis de detectar um potencial abusador é constatar se a pessoa em questão nunca se responsabiliza por suas ações. Esse padrão normalmente se estende além do relacionamento, embora nele seja mais pronunciado. É comum ver um abusador não assumir a responsabilidade por si próprio em nenhuma de suas relações ou no

trabalho. Se ele culpa constantemente os outros por seus infortúnios ou justifica seu comportamento acusando os outros, é importante observar melhor, porque provavelmente existe um padrão aí.

OS ABUSADORES SÃO SEMPRE A VÍTIMA

Fazer o papel de vítima talvez seja a estratégia de manipulação mais poderosa do abusador. Ele pode desfilhar por aí escondendo habilmente seu comportamento agressivo sob o disfarce de ser a parte lesada. Ele é altamente qualificado para fazer você sentir pena dele, sabe exatamente como fazer para evocar compaixão. Chora lágrimas de crocodilo, cria histórias tristes, até finge doenças ou ameaça suicídio. E como acredita de verdade que é vítima em qualquer situação, ele é incrivelmente convincente. Com habilidade, ele vai fazê-la acreditar que é você que o maltrata. O perfil típico da parceira de um abusador é uma pessoa muito empática, e a história do abusador provavelmente vai tocar seu coração.

Muitas pessoas com quem já trabalhei falam da infância difícil que seu abusador teve, explicando detalhadamente tudo que ele sofreu. À medida que recordam a história dele, elas costumam usá-la para racionalizar o comportamento abusivo dele; e, no fim, sentem pena dele e encaram esse histórico como justificativa para permitir que ele se comporte de forma abusiva. A parceira de um abusador pode dizer que é a única pessoa que entende ou que sabe o que ele passou. Acredita que se puder amá-lo suficientemente, ele se curará e não abusará mais.

Embora tal racionalização faça sentido para a parceira compassiva, o fato é que todos devem se responsabilizar por seu comportamento. Sentimos diversas emoções, mas a maioria aprende que não podemos reagir com base nelas. Todos nós temos feridas do passado, mas não as usamos como desculpa para magoar os outros. Quando pergunto a minhas clientes sobre o passado, todas recordam experiências dolorosas. Quando pergunto se usariam sua dor como desculpa para ferir outra pessoa, elas me olham horrorizadas antes de responder com um firme “não”.

Bancar a vítima é uma manipulação do abusador, talvez uma de suas técnicas mais poderosas. Ser a vítima é conveniente para ele porque permite que se comporte da maneira que quiser, já que tem carta branca de

sua parceira. Assim, o abusador não tem que se responsabilizar por si mesmo, e isso dá certo porque os **abusadores não assumem a responsabilidade por si mesmos ou por suas ações**. Conveniente, não?

O fato é que infortúnios acontecem com todos nós. Encontramos pessoas difíceis, temos chefes problemáticos ou conflitos com familiares e amigos. É normal ter que falar a respeito ou chorar por isso. No entanto, com um abusador, existe um padrão no qual os outros estão sempre nos eventos errados ou infelizes que acontecem com eles, sem qualquer estímulo ou responsabilidade da parte dele. Com frequência, ele é paranoico, pensa que *todos* o estão sabotando.

Como vítima, ele tem o mesmo estilo de comunicação de um abusador. Os abusadores vão forçar e pressionar, literal ou metaforicamente falando, até que você não agüente mais e reaja. Então, ele recua, acusando-a de ser o problema.

Um cenário típico é quando o abusador se irrita com algo, xinga e menospreza a parceira. Pode demorar um pouco, mas ela acaba chegando ao limite e diz algo pesado também. Muitas vezes, ela está altamente emotiva quando isso acontece. O abusador é muito rápido (e muitas vezes calmo), recua e afirma que ele é a vítima, e sua parceira, a perpetradora. Ele sente que sua acusação é bem justificada, uma vez que ela está “descontrolada” (ela está tendo uma reação emocional) e disse algo pesado. Como sua parceira rapidamente assume a responsabilidade e se sente culpada (faz parte do perfil dela), ela acredita na vitimização dele, uma vez que provavelmente deve estar horrorizada com seu próprio comportamento. Ao longo do tempo, o abusador coleciona esses momentos na memória, guardando suas observações ou comportamentos “abusivos”. Em alguns cenários, ele usará as reações dela como alavanca para atacá-la.

KATE

Kate era uma mulher alta, cheia de energia, de 40 e poucos anos. Ela e o marido tinham três filhos e eram comprometidos com suas crenças religiosas. Kate o conheceu na faculdade, logo depois ficaram noivos e se casaram. Ela logo engravidou de seu primeiro filho, e o casal decidiu que era melhor ela abandonar os estudos para cuidar do bebê e dar apoio à carreira de seu marido. Passaram-se os anos e eles tiveram mais dois filhos.

Kate descrevia seu casamento como “tudo certo por um tempo”, até ter o segundo filho. Ela disse que lutou contra a depressão após o segundo parto e que o marido não lhe deu “apoio nenhum”. Relatou que ele dizia “pare com isso” e afirmava que havia algo de errado com ela se não conseguia lidar com o que as outras mulheres encaravam com facilidade.

O marido de Kate tinha um histórico de não manter empregos por muito tempo. Pulava de uma empresa a outra e fez várias mudanças radicais na profissão, todas súbitas e sem qualquer fonte de renda para sustentar a família. Kate queria que ele fosse feliz em sua profissão e que acreditasse em seu potencial, para ser bem-sucedido em qualquer lugar. Por causa de sua forte crença em seu marido, ela apoiava inquestionavelmente todos os seus empreendimentos, sem pensar em observar se existia um padrão.

Com o passar dos anos, o marido de Kate foi se tornando mais agressivo verbalmente em seus ataques a ela. No começo, Kate reagia, fazendo com que ele se desculpasse às vezes. Mas, com o passar do tempo, as brigas foram se tornando mais frequentes e longas. Logo era Kate quem se desculpava depois, só querendo que a briga acabasse.

No entanto, as desculpas de Kate não acalmavam o marido. Na verdade, irritavam-no ainda mais. Kate costumava se refugiar na segurança de seu closet quando o marido começava com os ataques verbais. Ela se encolhia como uma bola, tentando ficar o menor possível, mas ele a seguia e continuava com a agressão verbal. Quando Kate por fim reagia, chorando e gritando com ele, o marido se recompunha e, calmamente, sem dizer mais nada, gravava Kate.

Mais tarde, quando Kate ameaçava ir embora se o comportamento dele não mudasse, o homem reproduzia as gravações e ameaçava que, se ela fizesse isso, ele conseguiria a guarda dos três filhos, porque, óbvio, ela era psicologicamente instável e não poderia ser uma boa mãe. Ele dizia que era vítima das explosões dela, mas que, como era um “homem bom” e se preocupava com o bem-estar de Kate, se resignava a ficar com ela, mesmo sendo claramente a vítima na relação.

Antes, o marido havia demonstrado falta de empatia durante a depressão pós-parto de Kate. Ele menosprezava os sentimentos depressivos dela e a ela própria. Ao longo do tempo, Kate foi se sentindo cada vez menos respeitada pelo marido. Quando ela reagia e se defendia, ele distorcia as coisas, fazendo-se de vítima. E usava isso para assustar Kate e fazê-la ficar com ele.

Preste atenção no que o abusador fala de sua infância, de relacionamentos passados e experiências de trabalho. Se houver um padrão de coisas ruins que acontecem repetidamente com ele, pelas quais outra pessoa é responsável, fique atenta. As experiências dele podem ser completamente plausíveis, mas, se houver um padrão nítido, o problema provavelmente está nele.

Não é raro que abusadores masculinos tenham problemas com mulheres em posição de autoridade, como uma chefe. Ouça como ele fala das mulheres em posição de poder; é respeitoso ou desrespeitoso no que diz sobre elas? Se o abusador usa termos depreciativos para se referir às

antigas parceiras, ou se tem um histórico de demissões em decorrência do comportamento, por exemplo, esses são sinais que indicam que existe um padrão..., e você não vai mudá-lo.

O PADRÃO BATE/ASSOPRA

Um dos aspectos mais confusos de um relacionamento abusivo é o padrão bate/assopra. O abusador não é malvado e cruel o tempo todo; se fosse, sem dúvida você iria embora. Todos eles têm qualidades redentoras atraentes. O abusador as “aciona” e age de forma muito gentil e amorosa com você. Nunca a deixa se esquecer de como você tem sorte por tê-lo e ser amada por ele. Provavelmente ele a cobre de elogios quando quer. No entanto, assim que você confia e ele sente que depende dele de novo, dá outro golpe¹⁰. Você fica perplexa, imagina o que aconteceu, uma vez que as coisas pareciam ir tão bem, e se pergunta o que pode ter feito para desencadear a agressão. Em geral, há um período de calma relativamente feliz entre as explosões, dando-lhe uma falsa sensação de segurança, acompanhada do medo provocado pela incerteza em relação a quando – e se – vai acontecer de novo.

Embora ele seja cruel, aviltante, crítico, exigente e abusivo, às vezes também é caloroso, comprometido e aparentemente empático e amoroso. Você se sente muito grata quando ele está assim, e mais próxima dele. Esforça-se ao máximo para mantê-lo assim, na esperança de que, se você for bem “boazinha”, ele continue amando-a e tratando-a bem. Talvez você pense que passou por períodos difíceis com ele, mas que os superou e saiu mais fortalecida. Quando o abusador assume a dor que causou – uma resposta aparentemente empática –, você acha que ele a entende e se sente mais conectada com ele. Mas o fato é que isso não é empatia verdadeira, porque, se fosse, ele não continuaria abusando de você.

O abusador precisa manter sua persona encantadora e vitoriosa, não só para evitar que você vá embora, mas também para preservar sua imagem diante dos outros. Ele não é tolo, e a maioria dos abusadores é ciente de seus padrões abusivos. Ele sabe que, se as pessoas de fora virem o que realmente acontece entre quatro paredes, corre o risco de ser cobrado ou evitado. Também sabe que se as pessoas de fora acharem que ele é um

homem bom, estarão mais propensas a apoiá-lo, em vez de a você. E isolar você lhe dá poder. Mas é provável que você desconheça esse padrão, pelo menos por um longo tempo.

O abusador está altamente sintonizado com você. Ele sabe até onde pode ir antes de recuar. Como o abuso é gradual, as apostas vão aumentando aos poucos. O abusador sabe até onde chegou antes e se safou. Isso indica que ele pode se safar de novo com o mesmo comportamento e outros. Cada vez ele força um pouco mais e sai incólume, até que – literal e figurativamente – ele a encurrala em um canto. Na cabeça dele isso é uma vitória, pois ele reafirmou seu domínio e considera seu dever colocá-la de volta em seu lugar se você tentar sair desse canto. Depois que a colocar exatamente onde ele quer, apavorada demais para se mexer, ele pega leve e usa seus modos encantadores para mantê-la em desequilíbrio.

DIANE

Diane era casada com um homem havia quase vinte anos; ambos já haviam sido casados antes. Ela se sentira atraída por seu porte atlético e charme. Ele era bem-sucedido profissionalmente, e, depois de haver lutado financeiramente sozinha por algum tempo, Diane ficara aliviada ao se casar de novo.

O marido de Diane era rígido. O trabalho, que era muito demandante, deixava-o muito estressado, explicou Diane. Ele gostava de beber; não todas as noites, mas, quando o fazia, não parava em duas taças de vinho. No início do relacionamento, bebia com pouca frequência, mas, com o passar dos anos, o hábito se estendeu.

Nesse período, Diane percebeu que o consumo de álcool (note como ela identificava o consumo de álcool como problema, e não o comportamento dele) era um problema quando eles saíam para jantar com amigos. A noite ia passando, e, quanto mais ele bebia, mais a humilhava, debochava dela e a corrigia de forma brusca na frente das outras pessoas.

Certa noite, ele fez comentários tão cruéis sobre Diane que ela pediu licença e foi esperar no bar enquanto os outros acabavam de jantar. Quando chegaram em casa, Diane ignorou o marido e foi dormir em outro quarto. Na manhã seguinte, ela o confrontou e disse que não toleraria esse tipo de comportamento. Seu marido se desculpou, alegando que o que havia dito na noite anterior não era o que pensava de verdade. Ele implorou para que o deixasse compensá-la por isso, até que ela, com relutância, concordou.

O marido passou as semanas seguintes levando flores para ela, escrevendo bilhetinhos de amor, abraçando-a e beijando-a. Zerou a lista de tarefas da casa pedidas por Diane; dizia quanto a amava e como ela o fazia feliz. Diane se sentiu segura e grata por ter um marido tão atencioso.

Os meses se passaram até que, em outra ocasião, o casal saiu para jantar; era aniversário de casamento deles. Sentaram-se no bar e tomaram uma taça de vinho enquanto

esperavam uma mesa. Diane estava animada por sair com o marido, até que percebeu que ele parecia muito mais interessado na linda garçonete que lhes servia as bebidas. Ele ficava conversando com a garçonete, fazia-lhe mil perguntas e comentava como ela estava em boa forma. Diane imediatamente reconheceu que ele estava jogando o mesmo charme que havia usado para cortejá-la antes. Ficou imaginando quanto ele flertava com outras mulheres quando ela não estava presente, visto que, mesmo com Diane sentada ao seu lado, ele o fazia descaradamente!

Diane ficou chateada. Quando saíram do bar e foram para a mesa, ela disse que feria seus sentimentos o fato de ele flertar com outra mulher. Disse que estava com muita raiva dele. Ele se desculpou e disse que não achava aquela mulher nem um pouco atraente e que só tinha olhos para ela. Ele estendeu a mão por cima da mesa para segurar a dela e passou o resto da noite olhando-a com amor.

Uso a história de Diane porque não é o exemplo mais óbvio do padrão bate/assopra, segundo o qual o abusador agride sua esposa e fica arrependido e penitente no dia seguinte. Esse padrão, naturalmente, está presente em tais casos, mas também se encontra em casos mais sutil de maus-tratos. Quanto mais sutil for o abuso, menos você suspeita de que exista um padrão. Mas, como se pode ver no caso de Diane, imediatamente após o comportamento inaceitável (bater), há um comportamento amoroso, comprometido ou arrependido (assoprar). É uma dinâmica perfeitamente elaborada para manter você envolvida no relacionamento, mesmo sendo maltratada.

Você nota as boas qualidades do abusador e se concentra nelas. Agarra-se a elas como a uma tábua de salvação, a única coisa que impede que você seja levada para o fundo do mar. Foram as boas características do abusador que a atraíram inicialmente, e, enquanto continuar atenta a elas, não precisará examinar as falhas realmente graves de seu relacionamento. É difícil admitir que sua relação não é o que esperava que fosse, de modo que você se esforça ao máximo para não ver o que está bem a sua frente.

O abusador contribui para sua negação usando suas qualidades redentoras e encantadoras sempre que sente sua incerteza. Isso é especialmente verdadeiro depois que ele se comporta abusivamente com você, ou quando é pego fazendo o que não devia. Sempre que o abusador faz algo que nem mesmo ele pode justificar, fica todo arrependido e penitente. Ele pede desculpas, fica amoroso e atencioso e faz tudo que sabe que você quer, inclusive promessas de futuro. Você, que investiu muito no relacionamento, sente que há esperanças de mudança. Acha que, dessa vez,

talvez ele esteja sendo sincero e que as coisas serão diferentes; que, como você significa tanto para ele, dessa vez está motivado a mudar. Você se agarra a essa esperança e acredita que é verdade, até que acontece de novo... e de novo... e de novo.

O padrão bate/assopra é muito eficaz para um abusador porque deixa você constantemente confusa. Você não sabe qual é seu verdadeiro companheiro: o desdenhoso, degradante, crítico e cruel, ou o arrependido, atencioso, carinhoso e amoroso. Claro, você quer que o último seja o verdadeiro, de modo que escolhe acreditar que esse é “no fundo quem ele é”. Você arranja todos os tipos de desculpa para o comportamento inaceitável dele, racionaliza dizendo que ele tem feridas profundas que traz da infância ou que está simplesmente reagindo ao que você ou outra pessoa fez. Você se sente mais próxima dele quando o vê como ferido e diz a si mesma que é a única que o entende. Ele alimenta sua linha de pensamento ao fazer o papel de vítima e assegurar que você é a única pessoa que o entende.

OS ABUSADORES SÃO CIUMENTOS

O abusador se sente ameaçado pela conexão entre você e outra pessoa. Isso inclui família, amigos e até filhos. O padrão ciumento e territorial é multifacetado; como ele a vê como propriedade dele, acredita que deve decidir em que medida você pode ter outros relacionamentos próximos. Você é território dele. Em sua forma mais simples, o ciúme do abusador é provocado pelo tempo e a atenção que você dedica a outra pessoa além dele. Mas esse é só o nível superficial. Ele se sente ameaçado por seus outros relacionamentos porque o fazem se sentir inseguro acerca de si mesmo e de sua conexão com você. Um abusador sabe, no fundo, que o abuso é errado e que, se você tiver outras conexões, isso aumentará sua autoconfiança e lhe servirá de apoio – o que pode facilitar para você abandoná-lo.

As necessidades de um abusador devem ser atendidas antes das dos demais, ou haverá um preço a pagar. Isso significa que ele exige sua atenção. Pessoas diferentes têm necessidades diferentes, mas, se você observar atentamente um abusador, é provável que note um

comportamento semelhante ao de uma criança fazendo manha, retraindo-se ou atacando verbalmente quando não consegue o que quer. Isso fica ainda mais evidente quando nasce um filho. A criança requer sua atenção, e pela primeira vez o abusador tem que compartilhar você. Ele não gosta de dividir a atenção e deixa isso claro. Uma cliente disse que seu marido tinha um ciúme doentio quando ela amamentava o filho. Tudo bem quando era a filha, mas ficava louco de ciúmes sempre que ela alimentava o filho. Ele era bem desagradável verbalmente toda vez que ela precisava amamentá-lo e ficava extremamente ressentido e duro com a criança.

Quando se ouve a palavra “ciumento”, pode-se pensar que os abusadores sentem ciúmes de outros homens com quem podem disputar a atenção da parceira. Muitos são bem ciumentos nesse sentido clássico, mas outros são muito mais sutis. É comum um abusador ter ciúmes dos relacionamentos da parceira com familiares ou amigas. No começo, o ciúme pode aparecer de forma aparentemente inofensiva. Ele sutilmente faz comentários humilhantes sobre as amigas ou membros da família, muitas vezes inteligentemente disfarçados com humor. Se ele estiver preocupado com o interesse de alguém do sexo oposto em você, será agressivo ao menosprezar essa pessoa. Talvez ele a ataque com termos humilhantes, deixando implícito que é leviana. E quando você o confronta dizendo que esses comentários magoam ou passam dos limites, ele diz que você é sensível demais ou que não se pode brincar.

À medida que o tempo passa, os comentários dele se tornam mais mordazes, e você não pode evitar defender as pessoas queridas. Quando o abusador percebe que as pessoas do seu convívio não gostam dele, torna-se ainda mais territorial, e a raiva e o ressentimento em relação a eles se intensificam. Ele compensa isso sutil ou abertamente proferindo ofensas para minar seus outros relacionamentos; ele debocha de seus entes queridos, humilhando-os ou alegando que são má influência para você. Se você não reduzir o contato com a pessoa em questão, ele vai acusá-la de escolher “o outro em detrimento dele”. Se ele ficar desesperado, poderá exigir que você tire totalmente a pessoa de sua vida. Quanto mais ele perceber que você recebe apoio em alguma relação, e que isso aumenta sua confiança e a fortalece, mais provável será que ele recorra a essas táticas.

Na cabeça dele, outras pessoas queridas por você são uma grande ameaça porque representam sua vida sem ele; em essência, sua independência.

Um abusador vai destacar como ele é completamente leal a você e perguntar por que não lhe dá a mesma fidelidade unilateral em troca. Você entende a lógica de seu argumento e se sente culpada por dar a ele motivo para considerá-la desleal. Você se esforça para refutar suas acusações, mesmo que isso signifique tirar as pessoas de sua vida.

Um abusador ataca com inteligência as pessoas de quem você gosta. Ele sabe que não pode dizer algo completamente falso, de modo que é provável que haja um pouco de verdade em suas queixas contra amigos e familiares. Então, você começa a justificar e talvez até a concordar com as acusações dele. Quando vê uma rachadura na base das relações entre você e seu sistema de apoio, o abusador tira vantagem disso. Explora isso de maneiras muito inteligentes, sabendo até onde chegar sem isolar você. Antes que você perceba, suas relações mais próximas com seus entes queridos já não serão tão próximas, o que fará você se apegar ainda mais a seu abusador, uma vez que ele será seu principal “apoio”.

Além de sua conexão com os outros, o abusador tem inveja de você. Ele é competitivo, acha que seus pontos fortes e méritos de alguma maneira depreciam os dele. Quando ele percebe que você está se destacando em uma área (perder peso, ser promovida, receber elogios dos outros etc.), sutilmente faz comentários negativos, desmerecendo suas conquistas. Habilmente ele disfarça suas observações com humor; mas, não se engane, ele está intencionalmente tentando ferir seu orgulho; especialmente se você tiver ou realizar algo que ele não consiga. Ele se sente inseguro e, para aliviar seu desconforto, a deprecia para se sentir superior. Qualquer elogio que você lhe fizer ou suas tentativas de fazê-lo se sentir melhor serão em vão; você não pode preencher o vazio dentro dele, não importa quanto o ame ou se esforce.

Preste atenção em como seu parceiro reage quando coisas boas acontecem com você, ou quando surgem oportunidades emocionantes para você. Ele a apoia e fica entusiasmado com você ou arranja briga e desculpas para invalidar sua felicidade? Ou sutilmente sabota seus planos, impedindo-a de aproveitar as oportunidades? Não é raro que um abusador

a sabote tão sutilmente que você nem perceba a manipulação. Portanto, é fundamental observar como você se sente na relação quando coisas boas lhe acontecem. Se você fica minimizando sua felicidade, tentando esconder as boas notícias de seu parceiro ou omitindo informações, porque tem receio das retaliações, há um problema aí.

UM ABUSADOR ISOLA SUA PARCEIRA

A maioria de nós está familiarizada com o comportamento clássico de um abusador de isolar sua parceira de seu sistema de apoio, em geral família e amigos. Olhando de fora, é fácil detectar esse comportamento. No entanto, quando acontece com você, nada é tão claro.

No início, o abusador finge querer se aproximar das pessoas que fazem parte de sua vida. Mais tarde, sutilmente, faz comentários ardilosos sobre elas para você. Cria conflitos ou drama desnecessários. Isso confunde você e a faz questionar seu próprio julgamento. Em decorrência dos comentários e atitudes dele em relação ao seu círculo social, você começa a ver a relação com elas de forma diferente, e suas opiniões acabam ficando mais alinhadas com as do parceiro abusador. Se defendê-lo perante os entes queridos, eles ficarão frustrados por vê-la ficar do lado dele. Se defender seus entes queridos, o abusador questionará sua lealdade a ele. Você fica no meio, sentindo-se impotente e exausta. Conforme foi afirmado, uma vez que existam rachaduras nos alicerces de todas as outras relações, o isolamento será automático.

CHLOE

Chloe havia acabado a faculdade e estava noiva do rapaz com quem se relacionava havia dois anos. Ela tinha grandes olhos castanhos brilhantes e pele macia e bronzeada. Sempre usava roupa colorida, um estilo que parecia combinar com sua atitude ousada. Chloe e seu noivo amavam animais e crianças e ansiavam formar uma família.

Chloe foi criada em uma família bem próxima. Ela era a mais nova de quatro irmãos, e todos decidiram viver perto dos pais para criar seus próprios filhos. Era importante para Chloe que seu parceiro pensasse igual quanto ao significado de estar perto da família, e ela ficou encantada quando ele disse que tinha o mesmo desejo.

Mas, no ano passado, Chloe e seu noivo começaram a ter problemas por causa da família dela. Os problemas se transformaram em grandes brigas, e, quando Chloe me procurou, estava desolada, pensando que teria que escolher entre o noivo e a família. “Não sei como as coisas chegaram a isso”, disse ela.

Chloe lembrava que, no início do relacionamento, seu noivo estava bastante ansioso para conhecer sua família. Chloe e a irmã eram muito próximas, de modo que, naturalmente, foi a primeira a ser apresentada. Quando sua irmã e seu noivo pareciam se dar bem, Chloe o apresentou ao restante da família. “Tudo foi ótimo durante muito tempo”, disse ela. Eles se encontravam sempre com a irmã de Chloe e faziam jantares de família regularmente na casa dos pais dela.

Mas, olhando para trás, ela lembrou que, depois de cerca de seis meses, começou a ter que defender sua família. “Ele fazia pequenos comentários insultantes, especialmente sobre minha mãe e minha irmã. Às vezes eu concordava um pouco com o que ele dizia, mas parecia que ele estava exagerando.” Chloe tentava defender seus familiares, oferecendo explicações ao noivo, mas parecia que ele não queria entender nem facilitava as coisas para ninguém, lembrou Chloe. Na verdade, disse que ele foi ficando mais perverso com eles conforme o tempo passava.

Mais recentemente, certa noite, Chloe e seu noivo saíram com a irmã e outros amigos dela. Ele fez piadinhas sobre a irmã dela e seu trabalho, disparando comentários furtivos sobre a inutilidade da ocupação dela. A irmã de Chloe ficou magoada e brava. Chloe tentou amenizar as coisas, pediu que ela desculpasse o comportamento de seu noivo e explicou que ele não pensava isso de verdade. Sua irmã ficou mais nervosa e magoada por Chloe ficar do lado dele. Chloe pediu satisfações ao noivo por seu mau comportamento, e ele respondeu que a irmã dela era muito sensível e que estava brincando. Então, ele pediu desculpas a ela e se justificou dizendo que seus comentários eram uma brincadeira.

Ao longo de alguns meses, a família de Chloe começou a notar que seu noivo participava menos dos eventos familiares e muitas vezes reagia de forma meio arrogante. A mãe de Chloe perguntou o que estava acontecendo com ele, mas ela ficou na defensiva e justificou o comportamento do noivo. Quando sua mãe disse que ele só seria bem-vindo no jantar de Ação de Graças se pudesse ser educado com todos, Chloe ficou com raiva e sentida. Quando Chloe se desentendia com a família, o parceiro parecia ser mais doce e gentil com ela, garantindo que nunca a faria escolher entre ele e sua família. Dizia que lamentava muito por ela precisar lidar com uma família “assim” e que a amava e a apoiava, independentemente de qualquer coisa. Chloe se sentia confortada pelo apoio e a abnegação do noivo e com raiva, confusa e desapontada por sua família se juntar para atacá-lo.

Você pode ver como o processo de isolamento começa sutilmente. O abusador declara devoção aos seus entes queridos, levando você a acreditar em suas declarações. Quando ele brevemente deixa cair a máscara e revela sua identidade aos outros, bem depressa racionaliza seu comportamento ou se faz de ofendido, conquistando sua compaixão. Outras pessoas não engolem essa, mas você sim, porque vê o lado amoroso, “real”, dele que ninguém mais vê. Então, ele se mostra excessivamente amoroso e grato por seu apoio, confirmando sua crença de que ele é um homem maravilhoso. É assim que começa.

Ao longo do tempo, as humilhações dirigidas a outros passam a ser direcionadas a você. Isso frequentemente ocorre entre quatro paredes, mas

ele também pode ser condescendente com você ou humilhá-la na frente dos outros, fazendo-a se sentir envergonhada, tola ou inadequada. Isso não faz só com que você questione a si mesma, mas também a desvaloriza aos olhos dos outros, tornando mais provável que eles a tratem de acordo, isolando-a. Ele pode até lhe dizer coisas que magoam alegando que não é o que pensa, e sim o que alguém acha ou disse. Isso diminui sua confiança e fere sua autoestima. Se você o confrontar por causa do comportamento ofensivo, ele vai ficar na defensiva e distorcer as coisas, virando o jogo e afirmando que você o está maltratando, acusando-a de ser sensível demais. Ou vai correr para seu lado tentando confortá-la (apesar de ele mesmo haver infligido a dor). De qualquer forma, o objetivo é sempre parecer indignado por ser acusado, sendo que ele não é culpado; ou que os outros, e não ele, pensam sobre você as coisas que ele disse.

Você começa a se retrair ou a inventar desculpas para não se reunir com amigos e familiares. Em alguns casos, sente-se tão envergonhada pelo abusador, ou por seu relacionamento com ele, que intencionalmente evita se encontrar com seus entes queridos. Você sente vergonha de seu relacionamento com o abusador, o que a leva a se sentir ainda mais isolada. Você guarda seus sentimentos para si mesma por medo de que as pessoas não compreendam, ou que sejam agressivas ao incentivá-la a terminar a relação. Se você não estiver pronta para terminar, as tentativas das pessoas queridas de conversar sobre isso serão vãs, e você continuará fugindo delas.

Todos de fora podem ver que você se transformou em uma concha. Você não é mais como era. Está fraca, ou deprimida, ou ansiosa, ou tudo isso junto. Não faz mais as coisas que lhe davam prazer. Você perdeu sua centelha, seu eu vibrante, e seu entusiasmo pela vida morreu.

Internamente, você se sente perdida, solitária e ansiosa. Não entende por que está tão infeliz. Você não consegue acalmar seus entes queridos; eles estão sempre falando sobre a necessidade de abandonar seu abusador ou se cansaram de suas queixas e se afastaram. Tenta ao máximo agradar seu parceiro, mas sempre fica aquém. Parece que as queixas e críticas não acabam nunca, não importa quanto você se empenhe. Você não consegue se aproximar mais dele. Tornou-se especialista em pisar em ovos e

administrar o comportamento dele. No entanto, mesmo suas melhores tentativas de ser perfeita falham, e faz tempo que você perdeu as esperanças de que suas necessidades sejam atendidas. Você tem medo de tudo; não é mais aventureira nem alegre. Inconscientemente, você se distrai com coisas que tiram sua mente da verdadeira fonte de angústia; dedica-se aos filhos e vai atrás de qualquer coisa que diminua sua sensação de impotência. Deseja manter o controle de alguma coisa, qualquer coisa. Você começa a prestar atenção demais a seu corpo e desenvolve vários sintomas físicos. Parece que você não controla nem seu próprio corpo. Na tentativa de se proteger, você fica emocionalmente entorpecida. Está completamente isolada de seus entes queridos mais próximos, mas, o mais importante, está isolada de si mesma.

PUNIÇÃO

Se você se defender, disser não, definir um limite ou tiver algum tipo de resposta emocional, o abusador vai puni-la. É sua vingança. Ele não pode aceitar que você se afirme como parte separada dele e que tenha a capacidade de fugir de seu jugo. A punição dele atinge dois propósitos: primeiro, ele se sente justificado para liberar parte de sua raiva; segundo, o castigo serve como um aviso para você não o confrontar.

Se o abusador achar que você o desafiou ou o sabotou de alguma maneira, sem dúvida vai puni-la. Na verdade, um abusador pode puni-la por algo que você desconhece por completo. Tipicamente, os abusadores são muito competitivos e, se perceberem seu triunfo em alguma área da vida, provavelmente a punirão de alguma maneira. O abusador vê seu sucesso como uma ameaça para ele e aceitará o desafio mediante uma punição.

GRETCHEN

Gretchen estava divorciada havia alguns anos. Havia terminado o casamento depois de descobrir a infidelidade do parceiro. Por um tempo, ela pensou que poderia superar a traição, mas, durante o ano que fizeram terapia, ela descobriu muitas outras mentiras que ele andara escondendo durante todo o relacionamento. Ela decidiu que não poderia ficar casada com alguém que não podia respeitar e em quem não podia confiar, mas o processo

de divórcio foi brutal. Gretchen tinha medo dele e de suas ameaças. No final, ela acabou dando ao marido tudo o que ele exigiu na tentativa de acalmá-lo e de tocar sua vida.

Mas a criação da filha foi complicada. O ex-marido de Gretchen não respeitava regras. Na maior parte das vezes, Gretchen relevava, na esperança de evitar um conflito desagradável, mas algumas coisas ela defendia fortemente.

Certa vez, Gretchen enfrentou o ex-marido por causa da administração de um medicamento não prescrito à filha de 3 anos. Ele a ignorou, dizendo que Gretchen estava exagerando porque era superprotetora com a filha. Ela ficou irritada, mas desistiu da conversa examinando a maneira como expressava sua preocupação, perguntando-se se talvez não seria de fato superprotetora.

Da vez seguinte que o ex-marido de Gretchen levou a filha de volta para casa, o cabelo dela, antes comprido, estava cortado à altura das orelhas. Sem dizer nada, ele entregou a Gretchen uma porção do cabelo da filha dentro de um saco plástico. Punição.

O ex-marido de Gretchen a puniu por ela dizer que ele havia dado medicação não prescrita para a filha. Puniu-a de tal forma que o ato não poderia ser diretamente ligado ao fato de ela se posicionar. Se ela alegasse que era um castigo, ele negaria e riria, dizendo que ela estava louca por relacionar as duas coisas. Mas a mensagem foi clara para Gretchen; é melhor não o confrontar.

O castigo é sempre severo para dissuadir você de ir contra o abusador. Conforme foi discutido, o abusador sempre encontra um jeito de distorcer as coisas, fazendo com que a culpa seja sua. Quando você se defende, ele segue esse padrão. E se não funcionar como funcionava no passado e você permanecer firme, ele se tornará mais cruel. Um abusador diz coisas que ferem, ameaça, intimida e usa a força, se necessário. Ele sempre ataca na jugular, por assim dizer, pois sabe exatamente o que vai assustar ou aborrecer mais.

É trágico, mas muitas vezes isso envolve as crianças. Tipicamente, as punições são tão severas que não vale a pena prosseguir, seja qual for o posicionamento que esteja tentando defender. Então, você se acovarda. Com o passar do tempo, torna-se prisioneira em sua própria vida. Tem que abandonar a si mesma e a suas necessidades para sobreviver no relacionamento. As pessoas de fora não entendem por que você não o abandona nem por que o defende, mas você sabe exatamente por quê. Os riscos são muito altos, e você e seus filhos ficarão mais seguros se se sacrificar.

A punição de um abusador pode ser agressiva ou passivo-agressiva. Pode ser verbal, física ou ambas. A maioria dos abusadores é bem calculista em suas punições, de modo que, ao ser cobrado pelo

comportamento, ele pode dar de ombros ou negar que haja sido sua intenção. Recuar é um castigo comum, impedindo que o abusador seja acusado e deixando a vítima assustada e ansiosa.

Quando o abusador se fecha, envia uma mensagem passivo-agressiva bem clara de que está irado. Você pode se esforçar para tentar entender o que o fez se fechar, mas, quanto mais tentar, mais ele resistirá. Você acaba aprendendo a evitar fazer o que acha que desencadeou a reação dele, pensando que, se puder evitar certas minas terrestres, poderá evitar o tratamento do silêncio.

SUSAN

Susan estava no fim dos 50 e era professora aposentada de educação especial. Tinha uma voz suave e falava paciente e gentilmente. Dedicou a vida a criar seus quatro filhos e à escola onde trabalhou por quase trinta anos.

Susan e o marido se conheceram na faculdade e se casaram pouco depois. Ela se encantou porque ele era o “atleta popular de quem todas as garotas gostavam”. Susan dizia que não podia acreditar que ele a houvesse escolhido dentre todas as outras garotas, anos antes. Ela tinha grandes esperanças de ter um “casamento de contos de fadas”, como dizia que seus pais haviam vivido. Mas as coisas não saíram bem como ela esperava.

Susan não conseguia entender por que o marido ficava irritado quando ela estava feliz. Quando Susan ficava entusiasmada com algo, ele ficava calado e completamente desconectado. Ela foi ficando confusa, sem entender por que o parceiro ficava tão infeliz quando havia motivo para se alegrar. Susan cuidadosamente se aproximava e perguntava se havia algo errado, e ele respondia com um simples “não”. O silêncio durava semanas às vezes, deixando Susan preocupada, com medo de haver feito alguma coisa que o magoara.

Toda tentativa de contato encontrava uma resposta breve e, às vezes, brusca. Se Susan o cutucasse demais com perguntas sobre seu silêncio, ele explodia, fazia um estardalhaço por ela perguntar e a culpava por ter provocado sua reação. A resposta dele a assustava tanto que ela não tocava mais no assunto. Então, Susan ficava magoada e se retraía.

Logo depois disso, o marido de Susan quebrava o silêncio, aparentemente feliz. Susan ainda estava magoada por causa do ataque dele, mas, quando ela falava de seus sentimentos, ele não dava importância, dizendo que ela levava as coisas muito a sério. Susan continuava se afastando emocionalmente, tentando demonstrar sua mágoa e raiva, enquanto seu marido ia ficando bastante alegre.

De vez em quando, o marido de Susan levava flores para ela ou dizia algo carinhoso, e ela retomava o comportamento caloroso com ele. Culpava-se por reagir com tanta dureza ao marido e tentava pensar em formas de não o levar ao limite da próxima vez. Eles tinham uma curta fase de lua de mel que durava de alguns dias a duas semanas, e, então, o padrão se repetia.

Quando Susan me procurou, ela havia ganhado mais de vinte quilos desde que se casara, e sua autoconfiança estava mais baixa que nunca. Susan queria que eu a ajudasse a

lidar com sua depressão e a raiva que sentia do marido, que era um “homem maravilhoso e paciente”.

Susan se esforçava muito no relacionamento porque seu marido se retraía emocionalmente e depois a punia por indagar sobre seu humor. Ela não via o padrão geral na relação. Não era algo que ela dizia ou fazia que desencadeava a reação do homem, e sim a raiva dele que estava aumentando. O marido de Susan não gostava quando ela ficava muito feliz, pois isso o fazia sentir que seu controle enfraquecia. Então, para equilibrar as coisas, ele contrapunha seu humor ao dela, acabando com a alegria de Susan. Ele ficava mais feliz quando ela “murchava” e ficava mais “neutra”, e isso ficava evidente em seu comportamento.

A história de Susan destaca como um abusador pode puni-la retraindo-se e depois culpá-la por isso. Se você se atrever a confrontá-lo devido a seu comportamento, ele se sentirá à vontade para liberar sua raiva. Quanto mais você se esforça no relacionamento evitando as minas terrestres variáveis, mais o abusador consegue exatamente o que quer e, assim, obtém o poder que deseja na relação. Enquanto isso, você não só se magoa pelo castigo, como também se sente (e é) totalmente incompetente.

CONTROLE

O controle é, talvez, o conceito mais importante quando se trata de entender uma dinâmica abusiva. No abuso, a questão é ter o controle. Tudo que um abusador faz, desde manipulá-la habilmente até insultá-la e acabar lentamente com sua autoconfiança, é feito com um objetivo em mente: controlar.

Essa intenção de controlar pode ser difícil de identificar se não houver insulto ou agressão fisicamente. Na verdade, alguns dos abusadores mais controladores nunca xingam suas parceiras nem as ferem fisicamente. Isso pode levar você a pensar que tem um relacionamento funcional, uma vez que não se encontram os padrões clássicos da óbvia disfunção.

LAUREN

Lauren era ex-modelo. Frequentou uma das melhores universidades, onde conheceu seu marido. Ela começou a trabalhar meio período como consultora após o nascimento dos dois meninos do casal. O marido de Lauren viajava muito a trabalho, muitas vezes durante semanas a fio. Lauren não gostava que ele ficasse o tempo todo fora de casa e por isso não conseguia entender por que tinha uma leve sensação de medo quando ele estava para voltar.

Muitas vezes o casal discutia quando o marido estava em casa. Lauren recordava que “Quando ele partia, havia paz. Tínhamos uma rotina, e as crianças me obedeciam. Quando ele estava em casa, era o caos; ele se recusava a seguir a rotina das crianças e fazia o contrário do que eu pedia”. Quando Lauren pedia às crianças que não comessem chocolate antes de dormir, o marido dava um jeito de lhes dar o doce. Isso fazia Lauren se sentir desprezada e zangada, mas, quando ela confrontava o marido, ele dizia que isso não tinha importância e que ela precisava relaxar. Afinal de contas, era só um pedaço de chocolate. Mas Lauren ainda sentia raiva. A questão não era o chocolate, era o fato de ela se esforçar para que seu desejo fosse respeitado e ele deliberadamente ir contra.

Lauren lembrava outra ocasião; ela esperava havia meses a estreia de um filme que queria que fossem todos juntos ver. Quando por fim o filme foi lançado, seu marido estava viajando, de modo que ela lhe disse que esperaria sua volta para vê-lo. Assim que ele voltou, Lauren recebeu uma ligação dizendo que seu pai estava doente, no hospital, então foi ficar com ele. Enquanto estava ausente, ela ligou para casa para ver como estava a família. Seus filhos lhe contaram, empolgados, que o pai havia acabado de levá-los ao cinema para ver aquele filme tão esperado. Os meninos não sabiam como era importante para Lauren ver o filme e esperar o momento perfeito para irem todos juntos, mas seu marido sabia. E, quando o confrontou, ele ficou bravo com ela por estar chateada, dizendo que era “só um filme” e que poderiam assistir de novo.

Lauren constantemente se sentia irritada e magoada. Ela se sentia sozinha no relacionamento. Seus esforços para manter a calma e a felicidade no lar pareciam em vão. Quando seu marido estava em casa, era como se tudo que ela tentava proteger tão arduamente desaparecesse diante dela. Mas Lauren não conseguia entender por que se sentia assim. Ela amava seu marido, e ele era próximo dos filhos quando estava em casa. Às vezes ele ainda a surpreendia com flores e mandava mensagens de texto ao longo do dia. Por que ela não podia focar essas coisas, perguntava-se? Acaso se irritava com facilidade, fazendo tempestade em copo d’água, como sugeria o marido?

O controle do marido de Lauren era passivo-agressivo. Ele, intencional e rotineiramente, a desafiava, sutilmente mostrando quem estava no controle. No instante em que ela fazia cobranças por causa do comportamento dele, ele rapidamente menosprezava os sentimentos de Lauren e virava o jogo. Isso a levava a se questionar, distraíndo-a da questão real – que seu marido estava afirmando sua dominância.

Um dos primeiros sinais de controle, e talvez o mais penetrante em um relacionamento abusivo, é seu parceiro tentar convencer você do contrário, minimizar seus sentimentos ou atacá-la por causa deles. Esse comportamento controlador pode ser tão sutil que não se detecta, causando grande angústia no relacionamento sem que você perceba.

É normal ficar na defensiva quando seu parceiro diz que não gosta de algo que você faz; você vai tentar explicar suas motivações. Em geral, há troca de argumentos, às vezes de forma mais acalorada, e os dois lados levam as coisas para o pessoal. Mas, em geral, existe a tentativa de compreender o ponto de vista do outro, e, depois, dá-se a reconciliação.

No entanto, quando você fala de seus sentimentos em uma relação controladora, seu parceiro tenta demonstrar que eles estão errados e por que razão. Ele pode ser indulgente, dizendo que você está confusa ou equivocada; ou pode insultá-la, dizendo que você é ridícula ou louca por se sentir assim. O argumento dele pode parecer lógico e fará você questionar a precisão de seus sentimentos; ou ele pode fazer papel de vítima, fazendo você se sentir culpada por seus sentimentos. Isso acaba deixando você raivosa, tentando explicar e justificar seus sentimentos, lutando desesperadamente por um pedaço daquilo que é seu. Para um abusador, você não tem direito a sua própria experiência pessoal ou a qualquer sentimento. Ele quer controlar tudo, e, mesmo sendo seus sentimentos algo que ele não pode controlar, isso não o impedirá de tentar.

Dizer que os abusadores têm uma enorme necessidade de controle seria um eufemismo. O modo como o abusador ostenta essa característica varia, mas o padrão subjacente é universal. O abusador vê qualquer poder que você tenha (autoconfiança, autoestima, realização, independência financeira, outras relações próximas, seus próprios pensamentos independentes dele, seus próprios sentimentos etc.) como uma ameaça para ele. Essas coisas podem lhe dar força e o apoio dos outros, tornando-a, assim, independente dele. Como ele precisa estar no poder o tempo todo, qualquer coisa que potencialmente possa ameaçar essa posição deve ser reduzida ou eliminada. À medida que esse processo evolui e piora, você fica com pouco ou nada seu.

O abusador tenta controlar todos os aspectos de sua vida. Ele quer controlar as finanças, com quem você passa o tempo, como os filhos são criados e tudo o mais. Ele não tolera sua raiva e tenta deixar você para baixo quando está muito feliz. Ele pode tornar sua vida tão difícil que você aprende a controlar suas expressões, nunca demonstrando como se sente de verdade.

O abusador lhe joga um osso de vez em quando, permitindo que você tome decisões sobre coisas que não são importantes para ele. Isso lhe dá a ilusão de que tem voz ativa, e ele pode mostrar todas as coisas que “deixa você decidir”.

É compreensível que você desenvolva ansiedade em resposta ao controle completo de seu abusador. Mesmo que esteja em negação, que considere ter algum grau de controle, no fundo, sabe que não. Então, você controla o que pode: come demais ou de menos, exercita-se excessivamente, compra demais ou começa a abusar de álcool ou medicamentos. Sua saúde física declina, e você desenvolve fobias. Dedicar-se excessivamente aos filhos, pois eles parecem sua única âncora.

O monitoramento é um padrão típico do abusador, durante e após o fim do relacionamento. Ele teme perder o controle se não souber o que está acontecendo. Ele projeta sua própria natureza enganosa em você, acreditando que é culpada de todas as suas suspeitas. Ele alivia sua paranoia monitorando você. No início do relacionamento, a atenção que ele lhe dedica pode parecer atraente, e talvez você acredite que sua interação constante é um reflexo de sua importância para ele. Mas quando a novidade se desgasta, as palavras doces podem começar a diminuir e ser substituídas por uma lista interminável de pedidos, demandas e preferências. Talvez você se sinta sufocada ou despreparada para lidar com todas as necessidades dele.

O objetivo de um abusador é poder e controle. Ele não está interessado em cooperar ou discutir seus sentimentos na tentativa de resolver conflitos. Seus sentimentos são completamente irrelevantes para ele. A verdadeira intimidade não é possível com um abusador, porque ela exige que ambas as partes estejam abertas para se entregar e entender uma à outra¹¹. A intimidade emocional se desenvolve quando cada membro da relação tem senso de cooperação, compreensão e o apoio do parceiro, sentindo-se seguro para se abrir e expressar seus pensamentos e sentimentos verdadeiros.

Em um relacionamento abusivo não é seguro fazer isso, e é muito mais provável que você aprenda a esconder seus verdadeiros sentimentos e desejos e a compartilhar apenas o que acha que o abusador quer ouvir. Essa é uma resposta natural para evitar ser profundamente magoada pelo abusador. Embora essa dinâmica seja necessária para permanecer intacta e sobreviver a um relacionamento abusivo, é sintoma da falta de intimidade na relação.

Quando o relacionamento acaba, o abusador não consegue superar e apresenta vários tipos de comportamentos controladores, incluindo – mas não limitado a – monitoramento e perseguição. A sensação de impotência dele é forte demais e não suporta pensar em você tendo sua própria vida sem ele. Para ele, isso é guerra e justificativa para seguir seus passos usando os meios necessários. Ele é arrogante e talvez permita que você saiba que a está monitorando, dando dicas sutis ou fazendo ameaças explícitas, em um esforço de intimidá-la. Afinal, você é dele, e ele acredita que é seu dono.

HUMOR

O humor é um dos maiores meios de abuso. Algumas das situações mais cortantes estão disfarçadas de humor. Por quê? Porque isso permite que o abusador não arque com a culpa de coisas horríveis e cruéis. Os abusadores debocham da aparência da parceira, traços físicos, partes do corpo, características de personalidade, gostos, desgostos, finanças, antecedentes, filhos, familiares, amigos, colegas de trabalho etc. Não importa o assunto, o abusador encontrará um jeito de humilhá-la.

Ao revestir as críticas de humor, o abusador pode dizer que estava “só brincando”, que você é “sensível demais”, que é só “a opinião dele” ou coisas do tipo. Muitas vezes, há um pouco de verdade no que ele diz, ou ele ataca suas inseguranças.

CHARLOTTE

Charlotte era casada com um homem engraçado e carismático. Ele era fortemente comprometido tanto com a família quanto com a comunidade. Todos gostavam dele em seu círculo social, e as mulheres o amavam. Isso o ajudava a ser sedutor para chamar a atenção de outras mulheres, mas não o suficiente para preocupar Charlotte e fazê-la pensar que ele faria alguma coisa. Pelo menos ela não pensava que ele faria.

Charlotte malhava bastante e tentava cuidar do corpo, mantendo-se em forma. Ela havia tido um transtorno alimentar na faculdade e, mesmo já recuperada, preocupava-se com a aparência.

O marido de Charlotte sabia que ela era sensível em relação a sua celulite, então, sempre que tinha chance, ele “de brincadeira” beliscava sua pele e dizia com horror: “Olhe isso!”. Quando Charlotte lhe dizia que isso a fazia se sentir mal, ele explodia, acusando-a de ser “sensível demais” e dizendo que tinha que pisar em ovos perto dela.

Percebe a virada de jogo? É confuso, e Charlotte mordeu a isca durante muitos anos, acreditando que era tensa e não sabia aceitar uma brincadeira.

JENNIFER

Jennifer era uma mulher confiante, vigorosa e franca, de 30 e poucos anos. Ela era animada e elegante, o que lhe era útil, visto que trabalhava com vendas. Era mãe de dois adolescentes e divorciada havia seis anos.

Jennifer tinha um namorado que gostava de fazer “piadas”. Só ela trabalhava, enquanto seu namorado estava desempregado havia anos, aproveitando-se do sucesso dela. A primeira coisa que Jennifer fazia de manhã era tomar banho, e seu namorado achava divertido se esgueirar, surpreender a parceira com uma jarra cheia de água gelada e jogar nela, rindo o tempo todo. E, quando Jennifer ficava chateada ou com raiva, ele dizia que “não se podia brincar com ela”.

Jennifer ia para o trabalho brava, mas, ao longo do dia, se acalmava e, quando voltava para casa, já havia se esquecido da brincadeira da manhã. Até a vez seguinte.

Após um longo dia trabalhando em pé, Jennifer voltava para casa e cuidava de seus filhos. Depois de colocá-los na cama, ela relaxava com um banho quente. Jennifer me contou que algumas vezes seu namorado achou que seria divertido fazer xixi na água da banheira enquanto ela estava dentro.

Como você acha que ele reagia quando ela ficava chateada? Adivinhou. Ele ficava bravo com ela por não ter senso de humor.

CLAIRE

A mãe de Claire era perfeccionista. “Estava sempre magra e vestida com esmero”, dizia Claire. Ela insistia que Claire e sua irmã deviam estar “deslumbrantes” o tempo todo, o que significava que elas tinham que estar impecáveis em público, onde seriam vistas. Em casa, a mãe de Claire calculava a quantidade de comida que as filhas podiam consumir, fazendo comentários passivo-agressivos se achasse que elas haviam comido demais.

A mãe de Claire não permitia que ela fizesse balé porque dizia que era desajeitada. Imitava Claire tropeçando ou deixando cair alguma coisa e ria. Antes que Claire pudesse reagir, sua mãe dizia: “Ah, você sabe que eu a amo, não é?”. Isso confundia Claire. Por um lado, sua mãe acabava de magoá-la, mas, por outro, dizia quanto a amava. Qual era a verdade, ou ambas eram verdadeiras? Claire argumentava que sabia que a mãe a amava, então as críticas dela deviam ser verdadeiras também. Ela começou a associar maldade com amor, acreditando que crueldade era apenas uma parte dos relacionamentos amorosos.

Desnecessário dizer que a mãe de Claire debochou muito da filha, que cresceu acreditando em todas as coisas terríveis que ouvia. Ela não tinha um pingote de autoconfiança. Não só Claire teve uma série de relacionamentos destrutivos, como também assumiu a voz crítica de sua mãe, e a autocrítica a acompanhava mesmo depois de crescer. Infelizmente, isso é inevitável depois de ter sido criticada ou de ser alvo de deboches na infância.

Os abusadores humilham você de um jeito “engraçado” na frente dos outros. É estranho para quem ouve, mas, muitas vezes, mesmo a contragosto, as pessoas riem do humor do abusador, fazendo você se sentir envergonhada, humilhada e sozinha. E se você o confrontar, ele a acusará de fazer uma cena. Se lhe disser mais tarde como se sentiu, ele dirá que você está exagerando, que todos acharam engraçado, e perguntará: “Por que você não consegue achar engraçado?”, virando o jogo.

O abuso, mesmo quando disfarçado de humor, tem a intenção de desumanizar. A intenção é ser degradante e humilhante. Isso faz você se sentir insegura e envergonhada. Se alguém estiver fazendo você se sentir mal, não importa quão engraçado seja, preste atenção. Se seu parceiro está fazendo algo que faz você se sentir mal, preste atenção. Ele não pode rir sozinho.

COISIFICAÇÃO

Como os abusadores têm pouca ou nenhuma empatia em relação aos outros, eles são menos propensos a vê-la como um ser humano, vivo, que respira e tem necessidades e desejos. Você é um objeto, território dele, alguém a quem possuir. Seu comportamento controlador e ultrajante quando você não faz o que ele quer reforça o fato de que, na cabeça dele, você é apenas uma extensão dele.

Às vezes é mais difícil ver a coisificação, em geral porque você se acostumou à atitude geral de seu parceiro em relação às mulheres e a você em particular. Você pode até não perceber como ele a vê. É perturbador para você reconhecer que seu parceiro a vê apenas como um objeto. Uma vez que começa a entender como a mente do abusador funciona, as comportas se abrem e você começa a sofrer por todas as vezes em que ele a tratou como menos que humana.

EMILY

Emily me procurou logo após a conclusão de seu divórcio. Ela estava no final da casa dos 30 anos, era miúda, de cabelos louros, e parecia que não dormia havia semanas. Havia se mudado para a cidade algumas semanas antes na tentativa de se afastar do ex-marido, que a estava perseguindo.

Quando Emily me contou a história de seu relacionamento com o ex-marido, notei que tinha todos os marcadores de um relacionamento abusivo. Ele tinha um temperamento ruim, os amigos e familiares dela não gostavam dele, ela ficava constantemente justificando o comportamento dele e, ao longo dos anos, foi se isolando completamente e já não tinha nenhum sistema de apoio. Ela tinha medo de falar com seu ex-marido sobre quase tudo porque não sabia como ele reagiria. Ela continuava tomando anticoncepcional, mesmo que o parceiro achasse que ela havia suspenso o uso, porque tinha “medo de trazer uma criança para dentro de casa”, mas também se sentia aterrorizada de dizer que não queria ter filhos com ele.

O marido de Emily ficava constantemente criticando seu corpo e usando palavras depreciativas, sempre em relação ao seu peso. Certa noite, Emily estava tomando chocolate quente e lendo na cama. Ele entrou e começou a gritar com ela, chamando-a de “nojenta” e “vaca gorda”. Ele tomou a caneca de chocolate quente das mãos dela e tirou as cobertas. Literalmente a arrastou para fora da cama, puxando-a para o corredor pelo braço e cabelos, dizendo que ela era nojenta demais para dormir na cama deles.

Até esse momento, o marido de Emily nunca encostara a mão nela. Ele a menosprezava, jogava coisas nela e batia portas, mas, como nunca apanhara, ela não o considerava abusivo. Após esse incidente, Emily pensou que devia ser uma criatura repugnante e vil para que seu próprio marido sentisse tamanha repulsa, a ponto de não conseguir nem dormir na mesma cama com ela.

Demorou meses para Emily reconhecer que estava em um relacionamento abusivo. Como muitas mulheres, era muito difícil ouvir a palavra “abuso”. Uma vez que ela pôde reconhecer que o que vivia era de fato abusivo, as comportas se abriram e Emily se permitiu sofrer por tudo que havia suportado.

A coisificação sempre acontece em um relacionamento abusivo, pois o abusador não pode permitir espaço suficiente para as necessidades da parceira. No entanto, parece ser mais fácil identificar a coisificação no relacionamento físico com um abusador. Muitas vezes ouço mulheres descreverem o sexo com um abusador da seguinte forma:

- *Vazio.
- *Como se ele não me visse.
- *Ele é tão agressivo, é como se estivesse com raiva de mim.
- *Só o que interessa é ele e o que vou fazer por ele.
- *Ele não se importa com meu prazer.
- *Fica louco se eu não faço o que ele quer e quando quer.
- *Ele age como se nem gostasse de mim... até querer sexo.

O que acontece no quarto é um reflexo do que acontece no resto do relacionamento, sempre. Se seu parceiro é desrespeitoso com você, provavelmente você se sentirá degradada na relação física também.

Normalmente, a pornografia tem um papel na vida de um abusador. Adentrar a psicologia por trás disso está além do escopo deste livro, mas pesquisas atuais indicam que o uso de pornografia afeta a forma como os homens veem as mulheres e o que consideram um tratamento aceitável para com elas.

Uma meta-análise de 33 estudos descobriu que a exposição à pornografia, violenta ou não violenta, aumenta a agressão comportamental¹². Em um estudo feito por Mary Anne Layden, diretora do programa Sexual Trauma and Psychopathology do Departamento de Psiquiatria da Universidade da Pensilvânia, ela afirma: “A violência doméstica é outra forma de violência contra mulheres e, como as outras, aumenta com o uso de pornografia. A violência pode ser tipicamente física e emocional, mas, em geral, está combinada com a violência sexual”. Ela conclui que há muitas evidências que dão suporte ao fato de que a pornografia ensina, dá permissão e é um gatilho para muitos comportamentos e atitudes negativas que prejudicam o modo como mulheres e crianças são vistas e tratadas¹³.

Não importa se você é favorável ou não ao uso da pornografia; ela coisifica as pessoas. Não demora muito para que nos tornemos imunes e insensíveis ao fato de que as pessoas que atuam na pornografia são gente, com necessidades. A pornografia é uma possibilidade para que um abusador se excite sem precisar se conectar com ninguém nem reconhecer isso. Como abusadores têm dificuldade de se conectar de forma consistente, a pornografia lhes fornece um jeito fácil de satisfazer seus desejos sexuais, sem ter que demonstrar ternura ou atender às necessidades da parceira. Isso o deixa impune.

Estudos mostram que assistir à pornografia dessensibiliza o espectador, e, ao longo do tempo, ele tem mais dificuldade de se excitar com seu parceiro. Basicamente, a pornografia é tão hiperestimulante que uma pessoa real, de carne e osso, já não aumenta o estado de excitação.

Abusadores escolhem parceiras que desejam agradar. Muitas vezes ouço mulheres dizerem que concordam com qualquer coisa que o parceiro queira sexualmente, mesmo que se sintam desconfortáveis. Elas temem que, se não fizerem o que é pedido, o parceiro procure em outro lugar, como muitos ameaçam fazer; ou temem receber alguma retaliação por não

atender ao parceiro. Muitas vezes, um abusador faz você se sentir mal se não concordar com suas “preferências”, alegando que é fria ou puritana; ou o oposto, que você é leviana e que ninguém ia querê-la. O abusador distorce as coisas para fazer você sentir que tem “sorte” por ele a haver escolhido e que você deveria ser grata por ele ainda a querer. Como já foi dito, isso acontece gradualmente, e em pouco tempo você talvez nem se reconheça, porque foi levada muito além do limite dentro do qual se sente à vontade. Depois do ato, talvez você se sinta “repugnante” ou mal em relação a si mesma por haver feito algo que não lhe parecia certo. Uma mulher descrevia isso dizendo que se sentia como um “boneco de aula de anatomia”. Outra mulher dizia que se sentia só um corpo e que podia ser qualquer uma que não faria diferença alguma para o marido. Outra mulher descrevia o sexo com o marido como degradante, pois ela se esforçava cada vez mais para atender a seus desejos, mas, como ele a pressionava por mais e mais, ela começara a se sentir como um animal, não uma pessoa.

Como em outros aspectos, em um relacionamento saudável os dois devem ter voz ativa. Ambos devem se sentir livres para falar sobre suas necessidades e desejos e ter sua vontade respeitada. Todos têm direito a recusar algo que provoque desconforto, sem medo de punição. Você não pode ser humilhada, criticada ou degradada por evitar esse tipo de sensação. Quando esse é o padrão, isso é uma clara indicação de que suas necessidades não fazem parte da equação, o que remete à coisificação. Em um relacionamento saudável, os dois são livres para falar, e há respeito mútuo e preocupação com as necessidades do outro.

ABUSADORES E SEUS FILHOS

Segundo o senso de justiça e de direito de um abusador, ele se vê como uma autoridade em tudo, inclusive na criação dos filhos¹⁴. Ele pode não ter nenhuma experiência com crianças nem mesmo ajudar a criar seus próprios filhos, mas isso não o impede de instruir você a fazer exatamente o que ele quer.

Ouçõ mulheres alegarem que seu abusador é um excelente pai. Embora ele possa ser um bom pai em muitos aspectos, é importante notar a

questão subjacente que lhe permite ser abusivo : a falta de empatia em relação ao outro. Um bom pai está sempre preocupado com o bem-estar dos filhos. Ele sabe que se aterrorizar você (a mãe de seu filho), causará estresse à criança, mesmo que indiretamente. Um bom pai leva isso em conta e, mesmo que não concorde com você, vai priorizar o que for melhor para o filho. Mas esse não é o padrão de um abusador. Para ele, suas próprias necessidades são a prioridade. Certa vez, um homem demonstrou sua verdadeira falta de empatia ao dizer que o filho tinha apenas 3 anos e, portanto, não tinha sentimentos. Difícil acreditar!

Tragicamente, é mais comum do que se imagina um abusador usar a criança para machucar a parceira. O abusador sabe que é aí que a maioria das mulheres é mais vulnerável, então usa essa vulnerabilidade para conseguir o que deseja.

Por causa da natureza narcisista de um abusador, ele vê seus filhos como uma extensão de si mesmo. Ele gosta de crianças “clones”, pois isso alimenta seu ego, e qualquer coisa que se desvie disso ele sente como crítica ¹⁵. Ele elogia o filho pelas qualidades que julga semelhantes às dele mesmo, e não pela própria individualidade da criança. À medida que ela cresce e se torna menos reflexo direto do abusador – pois possui sua própria personalidade e ideias sobre como quer fazer as coisas –, o abusador tenta controlá-la por meio de manipulação e críticas. Isso pode ser feito de maneiras bastante óbvias, como punir a criança; ou pode ser sutil. Um abusador esperto vai manipular a criança de tal forma que ela nem perceba a que está sendo submetida. Ele pode usar o humor ou fazer comentários desagradáveis para humilhar a criança, ser condescendente ou minar sua confiança. Infelizmente, muitas vezes ela se esforça mais para ganhar a aprovação do abusador. Ele também pode debochar de você de uma forma que prejudique a opinião da criança a seu respeito, criando, assim, pequenas rachaduras na base do relacionamento com seu filho. Esses esforços para sabotar o relacionamento mãe e filho têm como objetivo criar camaradagem entre a criança e ele , criando uma dinâmica na qual você é a “intrusa”. Quando você está em uma posição enfraquecida devido a essas táticas, é mais fácil de controlar. Quando você sente que seus filhos não a têm em alta conta, sua autoconfiança cai ao mínimo e é mais

provável que acredite no que o abusador, e a essa altura seus filhos, dizem a seu respeito. Se todos dizem ou pensam essas coisas, deve ser verdade. E você cede.

LINDA

Linda me procurou após ficar viúva. Sua autoestima era baixíssima, e isso era palpável. Ela se sentou no sofá, e sua postura indicava que queria se tornar o menor possível. Sua voz era suave e derrotada. Ela me procurou queixando-se de depressão. Depois de falar com Linda por alguns minutos, percebi que ela havia estado em um relacionamento abusivo. Seu marido era tão controlador que ela não sabia como funcionar na vida sem ele. Linda se sentia completamente perdida e, depois de anos ouvindo que não era inteligente ou capaz, não acreditava que pudesse viver sozinha.

O marido de Linda havia sido um pilar na comunidade, um desses cidadãos que todos elogiavam por ser “um sólido homem de negócios”. Ele era ativo na igreja, líder dos escoteiros, ia a todas as atividades de seus filhos e ajudava seus vizinhos. Era tão “perfeito” que Linda acreditava que ele era muito superior a ela e que era incrivelmente afortunada por estar com ele. E ele lhe dizia isso regularmente. Mas, entre quatro paredes, ele debochava dela dizendo que era burra e preguiçosa. Dizia que ela não era boa o bastante para que as pessoas quisessem estar perto dela. Dizia a ela que não sabia o que estava fazendo quando se tratava de criar seus filhos, a ponto de ela perder toda a confiança em seus instintos maternos e afirmar que a criação dos filhos era mais “domínio” dele.

O marido de Linda gastava todas as economias da família em brinquedos para si mesmo e, se Linda reclamasse, dizia que ela não entendia nada de dinheiro e que, como ele o ganhava, decidia como gastá-lo, e ela não tinha voz nem voto nisso. Diante dos filhos ele debochava dela e de suas “fraquezas”, sugerindo que era uma tortura imensa terem que aguentar (curiosamente, ele era mais duro com o filho, que continuava próximo da mãe e sofria de ansiedade. Após a morte do pai, a ansiedade do filho desapareceu). Linda passava a maior parte do tempo na cama, lendo. A certa altura, ela contou que queria ser pequenina, para caber no armário da cozinha. Assim, seu marido poderia simplesmente assumir o controle, e ela não teria que se preocupar mais com sua própria presença e com o fardo que era para todos.

Frequentemente Linda tinha a sensação de que quanto mais ela se sentia mal, mais feliz e animado parecia o marido. Ele dizia que ela era depressiva, o que só ressaltava o contraste óbvio entre os dois. Ela achava que as observações dele eram, sem dúvida, objetivamente verdadeiras, o que só a fazia se sentir pior consigo mesma. Quando perguntei a Linda quais eram seus interesses, ela disse, chorosa: “Eu não sei”. Explicou que havia abandonado seus interesses havia muito tempo, porque seu marido zombava deles ou não lhe permitia que se dedicasse a eles. Ela não sabia quem era e não conseguia nem responder a algo tão simples como “Do que você gosta?”, muito menos responder quando lhe perguntei se havia algo de que gostava em si mesma.

Linda não tinha amigos porque durante todo o casamento ouviu que não era interessante e que as pessoas não gostavam de estar com ela. Ela quase não falava com os pais dos amigos de seus filhos porque não queria aborrecê-los com sua presença. Sua principal preocupação era que a vida de seus filhos fosse destruída devido à morte do pai, e

pensava que ela é que deveria ter morrido. Linda acreditava que não seria um choque para as crianças se isso tivesse acontecido, porque seu marido era muito superior a ela em todos os sentidos.

Ela ficou chocada quando começamos nosso trabalho juntas e comecei a esclarecer o comportamento do marido. Depois de alguns meses, ela chegou um dia completamente brava. Linda por fim havia encontrado o fogo dentro de si. Com lágrimas nos olhos, ela disse: “Eu acreditei nele. Como ele pôde fazer isso comigo? Eu acreditava que tudo que ele dizia sobre mim era verdade. Nos últimos 23 anos, acreditei em tudo que ele disse sobre mim”. Esse foi o ponto de transformação. Dar um passo atrás, observar o comportamento do marido objetivamente e perceber que não tinha quase nada a ver com ela, e sim com a extrema necessidade que ele tinha de controlar, mudou sua vida. Foi como se alguém acendesse as luzes e ela por fim enxergasse pela primeira vez.

Claro que ainda havia muito trabalho a fazer para descobrir quem ela era e fortalecer seu senso de eu e seu valor. Mas foi o começo de sua percepção de que ela não era defeituosa; de que era, de fato, maravilhosa. Ela era muito inteligente e voltou para a faculdade para fazer o curso com que sempre sonhara, mas para o qual não tinha confiança. O relacionamento com seus filhos se fortaleceu, e sua família se tornou muito mais próxima emocionalmente, uma vez que não havia ninguém para criar divisão. Ela ainda luta para fazer amigos; é difícil para Linda acreditar que alguém queira estar com ela, mas está trabalhando ativamente nisso. É um processo.

O marido dessa cliente nunca lhe bateu. Nunca gritou com ela. Ele sutilmente a despojou de sua autoconfiança, até que quase não sobrou nada de si mesma. Qualquer um, olhando de fora, comentaria sobre a família adorável que eram. E provavelmente diriam que seu marido era um homem maravilhoso. Minha cliente, de fato, também acreditava nisso, mas não conseguia entender por que se sentia tão mal. É fácil ver, no entanto, que, depois de anos e anos suportando esse tipo de tratamento, ela se sentia derrotada e deprimida.

Em seu diário, uma mulher descreve suas experiências criando filhos com um abusador:

Sinto como se eu estivesse em um ringue de boxe com ele. Toda vez que eu ganho força para me levantar de novo, ele me derruba. Cada vez é mais difícil me levantar do chão. Quando digo não, ou me defendo, ele torna as coisas insuportáveis. Ele sabe exatamente como me ferir – com nossa filha. É como se ele soubesse o que seria mais destrutivo para ela, e o que mais me magoaria, e o faz. Parece que ele tem um sexto sentido que lhe diz o que seria pior, e ele fica animado para fazê-lo. Minha família diz que devo impedir que ele me atinja, que não o deixe me magoar, mas isso é como me dizer para não respirar. Não consigo separar minha própria dor da de minha filha. Rezo todos os dias para que de alguma forma ele vá embora (...), que ele perca o interesse em me aterrorizar. Mas eu sei que seria uma fuga fácil demais. Alguns dias, a dor é quase maior do que posso suportar, e a única maneira de aliviá-la é sonhar com o dia em que ele não possa mais nos ferir.

Os abusadores são diferentes, assim como suas táticas de manipulação e controle. Não se deixe distrair pelas palavras dele, mas concentre-se no

jogo subjacente que está acontecendo. O abusador clássico usa seus filhos como peões para chegar até você. Tente lembrar o quadro geral e não deixe que os movimentos dele a façam se questionar e duvidar de si mesma, desgastando-a. Esse é o objetivo dele.

Vamos conversar com mais detalhes sobre como cuidar de si mesma durante esse difícil processo.

O ÁLCOOL NÃO É UMA DESCULPA ACEITÁVEL PARA O ABUSO

É comum que um abusador use o álcool como desculpa para seu comportamento, o que lhe permite não ter que assumir a responsabilidade pelo abuso. O álcool diminui as inibições de uma pessoa, sim, mas não é motivo para abuso.

Se seu parceiro fica verbal, física ou sexualmente abusivo quando bebe, fica fácil para ambos identificarem o álcool como o problema. Mas isso permite que ele a trate abusivamente e se safe e dá a você algo tangível para culpar, em vez de forçá-la a enfrentar o comportamento real do abusador. Alguém poderia dizer: “Se ele parasse de beber, tudo ficaria bem”. No entanto, isso não é verdade, pois o álcool é simplesmente o bode expiatório.

Embora o álcool possa exacerbar o comportamento do abusador, ele NÃO é a causa. Muitos alcoólatras não abusam de suas parceiras, assim como muitos abusadores não bebem. Um alcoólatra abusivo que, quando sóbrio, não se responsabiliza por seu comportamento continuará seguindo seu padrão abusivo, mesmo podendo ter mais controle de si. Por isso, o mais importante é observar o padrão de comportamento do abusador *entre* os estados ébrios. Não é de se surpreender que você descubra que o comportamento sóbrio dele se encaixa no perfil dos padrões de um abusador, e o abuso só se intensifica quando ele bebe. Quando está sóbrio, ele ainda evita assumir a responsabilidade por seus atos (a menos que seja flagrado) e manipula, mesmo que de maneira menos óbvia. Em outras palavras, alguém que não é abusivo não se comporta de forma abusiva só porque bebe. Se não for de sua natureza degradar ou atacar o outro, beber

não vai mudar isso. O contrário também é verdadeiro: um abusador é um abusador bêbado ou sóbrio.

NOTAS

8. Carter, Jay. *Nasty People*. New York: McGraw-Hill Education, 2003.
9. Bancroft, Lundy. *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 2002.
10. Bancroft, Lundy. *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 202.
11. Evans, Patricia. *Como enfrentar a violência verbal. Aprenda a se defender de relações abusivas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
12. Allen, M.; D'Alessio, D.; Brezgel, K. "A meta-analysis summarizing the effects of pornography II: Aggression after exposure". *Human Communication Research*, 22, pp. 258-83, 1995.
13. Layden, Mary Anne. "Pornography And Violence: A New Look at Research". Departamento de Psiquiatria, Universidade da Pensilvânia. Disponível em: <http://www.socialcostsofpornography.com>. Acesso em: 26 de março de 2016.
14. Bancroft, Lundy. *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 2002.
15. Golomb, Elan. *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in their Struggle for Self*. New York: William Morrow & Company, 1992.

CAPÍTULO 3:

O PERFIL DA PARCEIRA DE UM ABUSADOR

“AQUILO QUE VOCÊ AUTORIZAR VAI CONTINUAR.”
Anônimo

OS ABUSADORES TÊM PARCEIRAS EXCESSIVAMENTE RESPONSÁVEIS

Os abusadores muitas vezes encontram parceiras que estão dispostas a assumir mais que sua parte justa de responsabilidade. Alguém precisa se responsabilizar pelas coisas para avançar, certo? O abusador se sente atraído por você porque é obsequiosa, o que facilita os esforços dele para controlá-la. Quando você cede, ou aceita a responsabilidade pelo problema em questão, isso reforça o abusador, e ele adquire mais poder. Como um abusador não quer nada além de poder, ele fica satisfeito, e ocorre uma paz temporária no relacionamento. Essa paz é interessante para você, então você se esforça sempre para isso. De novo, o padrão é reforçado, desta vez pelo comportamento da parceira.

A falta de responsabilidade do abusador e as escolhas responsáveis da parceira ficam evidentes no estilo de comunicação entre os dois no dia a dia do relacionamento. Também pode ser aparente nas finanças, nos cuidados e na preocupação com as crianças e em qualquer outra coisa que exija esforço.

MARGARET

Margaret e seu marido se conheceram durante a faculdade de odontologia. Margaret se sentiu atraída pela inteligência dele e por sua esperteza. Houve faíscas instantâneas, e ficaram juntos logo no início do curso. Ela descrevia seus primeiros anos juntos como “os melhores”. Eles tinham interesses semelhantes e uma florescente vida social com os outros colegas de curso. Muitas vezes saíam em grandes grupos, bebiam a noite toda e riam falando das provações e tribulações do curso. Ninguém ficou surpreso quando os dois anunciaram o noivado.

Depois de terminarem o curso de odontologia e se casarem, no entanto, o marido de Margaret não diminuiu o consumo de álcool. Apesar de todos os seus amigos haverem “crescido” quando acabaram a faculdade e arranjaram emprego, ele ainda se comportava de uma forma irresponsável e bebia excessivamente. Pouco depois de se casarem, o marido começou a abusar verbalmente de Margaret, usando palavras degradantes e dizendo-lhe que ela merecia o abuso.

Depois das explosões, o marido de Margaret sempre se desculpava, e as coisas corriam bem por um tempo. Durante um dos “períodos bons”, Margaret descobriu que estava grávida. O casal ficou feliz com a novidade, e ela esperava que a gravidez inspirasse o marido a parar de beber e a cumprir sua promessa de ser mais gentil com ela.

Durante a gravidez, houve ocasiões em que o marido de Margaret a ofendeu com palavras depreciativas, acoçando-a por ser “muito gorda e repugnante”. Mas, na manhã seguinte, já sóbrio, ele dizia não se lembrar de ter dito essas coisas e lhe garantia que não pensava isso do corpo dela. Margaret acreditava nele quando prometia que pararia de beber quando o bebê chegasse. E, a essa altura, ela *tinha que ficar*, afinal, iam ter um bebê.

Poucos meses após a chegada do bebê, não só o marido não parou de beber, como também se tornou ainda mais cruel em seus comentários sobre Margaret. O bebê tinha cólicas e não dormia. O abusador dava um jeito de não ajudar, e Margaret respondia fazendo ainda mais do que fazia antes. Ela não podia deixar a filha sozinha com o marido porque ele simplesmente não cuidava dela.

Margaret contou que, um sábado, deixou a filha, ainda bebê, por algumas horas com o marido. Quando voltou para casa, todas as luzes estavam apagadas, as persianas, fechadas, e o marido assistindo à tevê. A bebê estava berrando no berço – por quanto tempo, Margaret não sabia – e com a fralda suja. Margaret ficou com raiva do parceiro, perguntou qual era o problema dele para negligenciar sua filha. Ele foi até ela, mandou-a calar a boca e lhe deu uma bofetada na cara.

Margaret resolveu isso nunca mais deixando a filha sozinha com o marido. Ela fazia outros arranjos para garantir que a criança fosse cuidada adequadamente se ela não estivesse.

Margaret abandonou o marido pouco antes de sua filha completar 2 anos. Ela o deixou e levou a criança depois que ele a agrediu fisicamente uma noite. Não foi a primeira vez. Depois que Margaret foi embora, seu marido passou a beber ainda mais. Pouco depois, perdeu o emprego e exigiu que Margaret lhe pagasse pensão. Claro, culpava Margaret por seu problema com a bebida: disse que ela o causara e que piorara quando ela o abandonara.

Margaret trabalhava cada vez mais para poder atender às próprias necessidades e às demandas financeiras do ex-marido (sim, asquerosamente o tribunal concedeu pensão a ele, uma vez que ela estava empregada e ele não). Anos depois, ele ainda não tinha emprego e vivia da renda dela. Ele alegava que não conseguia emprego porque sua carteira de

habilitação havia sido cancelada devido a muitas multas por dirigir alcoolizado e que não podia pegar a filha porque não podia dirigir. Ele se recusava a fazer os exames solicitados pelo tribunal, e sua sobriedade era a única maneira de reaver a carteira de habilitação. Mais uma vez, ele alegou que era culpa dela não levar a filha para visitá-lo (ela trabalhava demais para atender às demandas financeiras dele, uma vez que ele não estava trabalhando) e que não arranjava emprego por causa da bebida, que era culpa dela.

Margaret se empenhava cada vez mais no relacionamento para compensar a falta de responsabilidade do marido. Quanto menos ele fazia, mais ela cobria o buraco deixado por ele. Quando os riscos foram aumentando e alcançando o bem-estar e a segurança de sua filha, Margaret fez o necessário; encontrou a ajuda adequada e acabou deixando o relacionamento abusivo. Esse processo levou muitos anos, sem que Margaret percebesse que estava assumindo mais e mais responsabilidade. Sentia raiva? Sim. Estava ressentida? Sim. Mas nada disso mudava o fato de que havia certas coisas que obviamente precisavam ser feitas, e ninguém além dela as faria.

Talvez você sinta que está carregando o relacionamento nas costas. Talvez sinta que é sua responsabilidade garantir que as coisas funcionem sem problemas; que você atende a todas as necessidades do abusador, das crianças e que é responsável por si própria também. É importante para você que os outros a valorizem, incluindo seu abusador, então sente-se motivada a agradá-lo e costuma se justificar, na tentativa de que ele a entenda. Quanto mais ele a critica, mais você se esforça para mudar a imagem que ele tem de você. Ninguém está atento a suas necessidades, ninguém alivia sua carga, além disso a falta de responsabilidade de seu abusador deixa um enorme vazio que você sente que deve compensar. Você cobre a falta, senão as necessidades não serão atendidas e as obrigações não são cumpridas. Provavelmente você não considera isso uma opção viável, de modo que supre a falta de responsabilidade de seu abusador. Isso a deixa exausta, e você sente que tem a maior parte das responsabilidades no relacionamento. Na verdade, você está fazendo exatamente isso: carregando o relacionamento nas costas.

É típico: se você for excessivamente responsável, também se sentirá culpada. O abusador sabe disso e também como fazê-la se sentir culpada. Quanto mais ele jogar a responsabilidade dele sobre você, mais você se sentirá culpada. Afinal, se você se apropria das responsabilidades e se designa a responsável, deve se sentir culpada por algo, não é? O abusador sabe como explorar seu sentimento de culpa para que você fique perdida nesse ciclo, isentando-o por completo. Mais tarde, ele trará à tona coisas

antigas pelas quais sabe que você se sente culpada, só para desviar o foco dele e do problema real. Quando ele faz isso, você entra em seu ciclo de culpas de novo, punindo-se. Além disso, provavelmente você pedirá desculpas ao abusador. Conveniente, não?



Exercício

Existem comportamentos comuns a pessoas que assumem mais que sua parte justa da responsabilidade. Veja como você responderia às seguintes perguntas:

- Os deveres e as responsabilidades são divididos igualmente, ou você assume a maior parte do trabalho?
- Você trabalha, e, assim, ele não precisa ter um emprego?
- Ele gasta dinheiro excessivamente com coisas que quer, ao passo que você economiza o máximo possível para o futuro de sua família?
- Você fica se desculpando, mesmo quando acha que não fez nada errado?
- Fica compulsivamente se perguntando se alguém está bravo com você e acaba concluindo que teve a culpa seja lá do que for?
- Você se sente culpada facilmente e com frequência?
- Você acha que não merece ter experiências ou coisas agradáveis ou que coisas boas lhe aconteçam?
- Você se sente desconfortável ao receber elogios, atenção, presentes etc.?

Se você respondeu “sim” a muitas das perguntas acima, não se sinta culpada! Lembre que ser responsável e se esforçar são atributos maravilhosos, mas que podem deixá-la esgotada se você tiver um parceiro que a explore justamente por ter essas qualidades. É importante reconhecer que *ao assumir as responsabilidades do parceiro abusador, você permite a ele que não as cumpra*, e faz com que você faça isso cada vez mais.

OS ABUSADORES TÊM PARCEIRAS ALTAMENTE EMPÁTICAS

A empatia é um dom incrível, que deve ser valorizado e cultivado. Nossos maiores pontos fortes também podem ser nossas maiores fraquezas, e esse é, sem dúvida, o caso da empatia. Quanto mais empático você é, mais

suscetível à manipulação será se não aprender a proteger seus sentimentos de predadores insuspeitados. Devido a sua capacidade de ver as coisas sob a perspectiva dos outros, muitas vezes sentindo que a dor deles é como se fosse sua, é fácil imaginar que os outros tenham a mesma motivação que você. No entanto, essa é uma suposição perigosa e a deixa muito mais vulnerável a sofrer abusos.

No início de seu relacionamento, talvez você tenha se sentido atraída por seu companheiro, em grande parte, *por causa* do sofrimento dele. Conforme ele lhe confia sua “dor mais profunda”, você vai se sentindo mais próxima dele. Talvez ele lhe conte sobre uma infância difícil, perdas ou mágoas de relacionamentos anteriores. Talvez você se sinta especial se ele afirmar que nunca contou essas coisas a ninguém. Dividir os sentimentos e as aflições mais profundos com o outro é normal e saudável na construção da intimidade e da proximidade em um relacionamento, mas as fraquezas dele não devem ser o principal motivo de atração. Um bom manipulador tem profundo conhecimento das fraquezas de sua presa, e se ele sentir que você o quer resgatar, que acredita que pode ajudá-lo a curar sua dor profunda, provavelmente vai explorar essa sua natureza amorosa.

Acreditar que se você “simplesmente o amar o suficiente” ele vai se curar, ou se comportar de forma diferente, ou que a vida dele vai melhorar só fará você se sentir exausta e frustrada quando perceber que o amor e o apoio incondicionais ficam aquém. Lembre-se, ninguém pode fazer o suficiente para satisfazer um abusador; ele aumenta constantemente suas demandas para que você nunca obtenha sua aprovação. Infelizmente, muitas mensagens sobre o amor passadas pela televisão, pelos filmes e pelos meios de comunicação fazem crer que, quando uma mulher é amorosa o suficiente, pode conquistar o coração daquele homem misterioso, taciturno e incompreendido – portanto, inatingível para as outras antes dela. O que ninguém retrata é o fato de que esse personagem provavelmente é egocêntrico e gosta de ser o foco da adoração de sua companheira. Depois de meses ou anos de relacionamento, ela pode notar uma mudança dramática na personalidade dele quando desvia sua atenção para outras coisas (como filhos, família, amigos, trabalho, escola etc.).

MICHELLE

Michelle tinha um marido bem falante que gostava de conversar sobre variados assuntos. Ela adorava isso e se orgulhava da excelente capacidade dele de se comunicar. Mas, quando eles conversavam, em geral Michelle saía se sentindo mal. Um dia, o marido de Michelle confessou que a havia traído. Ela ficou confusa e arrasada, mas ele explicou que a havia traído porque ela estava muito ocupada com suas tarefas escolares e não lhe dava atenção suficiente. Michelle ficou mal por seu marido se sentir tão negligenciado e pediu perdão por sua parte de responsabilidade na situação.

Alguns anos e dois filhos depois, o marido de Michelle ainda era comunicativo, e de novo ela se sentia segura no relacionamento. Mas, um dia, ele confessou que a havia traído mais duas vezes desde a última vez. Michelle ficou com raiva e inconsolável. Ele ficou bravo por ela sentir raiva, proclamando que só tinha relações extraconjugais porque ela andava muito ocupada com as crianças e as tarefas domésticas e não lhe dava atenção suficiente. Ele explicou também que ela descuidara de sua aparência física desde que tiveram filhos e que simplesmente não se sentia mais atraído sexualmente por ela. Ele descreveu como se sentia triste com a falta de atenção dela e que não escolhera se casar com uma mulher que ficaria “toda largada”.

Depois de algum tempo lambendo suas feridas e refletindo sobre a confissão do marido, Michelle começou a sentir vergonha de si mesma. Ele tinha razão, ela havia negligenciado sua aparência física e vivia ocupada cuidando das crianças, da família... e dele – pensava. Evidentemente, ela deixara a desejar e se sentia terrível pelo sofrimento dele durante todos esses anos por causa dela.

Michelle se empenhou mais no relacionamento, tentando conquistar a aprovação e a atenção de seu marido; mas sentia que nunca conseguiria. Enquanto isso, ela começou a se automedicar, a beber muito vinho à noite para amenizar sua vergonha e solidão e a dormir até muito tarde. Esse padrão continuou ao longo dos anos, assim como as infidelidades do marido. Ele justificava seu relacionamento com outras mulheres alegando estar casado com uma bêbada. Michelle não contestava. Ele tinha razão.

Infelizmente, Michelle não é diferente das muitas mulheres que passaram anos em um relacionamento sutilmente abusivo. Quando você permite ser maltratada e desrespeitada repetidamente, é difícil demais suportar. No esforço de fugir da dor da vergonha, é muito fácil recorrer a qualquer coisa e se automedicar.

Quando você tenta se afirmar ou impor suas necessidades, o abusador imediatamente distorce as coisas fazendo de você a culpada e dele a vítima. Isso toca sua natureza empática, e, então, você faz o seu melhor para se colocar “no lugar dele”. Se a lógica dele parecer ruim ou particularmente dolorosa, você rapidamente superará seus próprios sentimentos e se solidarizará com os dele. Esse padrão fica evidente em todas as questões, grandes e pequenas. Se você decidir ir embora e seu parceiro a manipular,

apelando para sua natureza empática (não é raro que o abusador faça ameaças de suicídio para conquistar sua compaixão), será mais difícil e menos provável que você vá. E ele sabe disso.

Se você fica no relacionamento porque sua empatia a mantém algemada a seu abusador, por favor, observe mais de perto o jogo que está sendo operado. Seu abusador aproveita ao máximo sua empatia, pois sabe que, se puder atrair sua compaixão, você fará o que ele quiser. Seu abusador pode não querer perdê-la, mas não está disposto a parar de maltratá-la. Ele sabe que se conseguir se fazer de vítima e enganá-la, será muito mais provável que você fique para outra rodada.



Exercício

Uma das coisas mais importantes a analisar é como seu parceiro é de verdade quando está sozinho. Isso lhe dará informações valiosas sobre o tipo de pessoa com quem está comprometida depois que a novidade do relacionamento desaparece e a lua de mel acaba. Responda às seguintes perguntas:

- Quem é seu parceiro sem você? Liste seus atributos, tanto bons quanto ruins.
- Você sente orgulho do homem que ele é ou sente vergonha por seu comportamento ou seu histórico?
- Ele justifica seu comportamento ou dá desculpas a si mesmo quando age mal ou toma decisões ruins?
- Ele tem motivações próprias ou tem histórico de explorar os outros e tirar proveito de pessoas ou instituições?
- Cronicamente ele tem problemas com os colegas de trabalho, especialmente com as mulheres?
- Ele é paciente e compreensivo em relação às necessidades dos outros ou exige atenção imediata e exclusiva?
- Você está com seu parceiro porque sente pena dele?
- Você não termina o relacionamento porque não quer machucar seu parceiro, pois ele já passou por isso?
- Você fica com seu parceiro porque tem medo do que será dele se você partir?

OS ABUSADORES TÊM PARCEIRAS QUE EVITAM CONFLITOS

Os abusadores escolhem parceiras que evitam conflitos. Afinal, alguém que não quer se envolver em nenhum tipo de conflito é um alvo muito mais fácil, não é? O abusador quer uma presa fácil, portanto tem o cuidado de escolher alguém assim. Pense em um estuprador: ele vai procurar uma vítima calada e tímida, porque facilita para ele e diminui a chance de ser pego. Ele não vai escolher uma vítima que provavelmente vai fazer muito barulho e responder de forma agressiva. Daria muito trabalho e aumentaria seu risco de exposição. E as mesmas regras se aplicam a todos os abusadores e suas vítimas.

Pessoas que evitam conflitos não gostam de desarmonia e sentem um alto nível de desconforto quando alguém fica bravo com elas. Perceber uma ameaça gera um grande estresse para esse tipo de personalidade. Não está em sua natureza lutar, de modo que se sentem mais à vontade afastando-se, em vez de se envolvendo, e tentam resolver os desentendimentos de maneira rápida e tranquila. São pessoas pacificadoras e não medem esforços para evitar o confronto. Essa personalidade com frequência é autocrítica e se questiona implacavelmente. Como esse tipo de pessoa que evita conflitos se afasta de qualquer desafio, pois poderia ser uma potencial ameaça, não é provável que tenha experimentado o sucesso decorrente da superação de um obstáculo. Isso reforça a visão que a pessoa tem de si mesma: desamparada ou fraca. (Mais tarde discutiremos isso com mais detalhes, na teoria da impotência aprendida.) Como o abusador não deixa sua parceira “ganhar” de jeito nenhum, esse padrão é constantemente reforçado.

Pessoas que evitam conflitos têm dificuldade de assumir sua própria raiva. Isso resulta de terem crescido acreditando que a raiva é uma emoção “negativa”, que é pouco atraente, indesejável, tóxica, perigosa e destrutiva. Essas associações podem até ser verdadeiras relativas a sua forma extrema, mas a raiva em si é uma emoção natural e saudável. Uma pessoa que nega sua raiva tipicamente se apresenta ao mundo como comedida, tímida, que gosta de agradar, passiva, doce e submissa. Internamente, ela se sente ansiosa, assustada, excessivamente preocupada com a presença dos outros. Busca a aprovação e teme que, se não for perfeita, agradável ou legal o bastante, os outros não gostarão dela e a relação acabará. É perfeita para

que os outros se aproveitem, porque nega a si mesma a capacidade de expressar raiva ou dizer não quando alguém abusa dela. Ao longo do tempo, essa personalidade se ressentiu, pois tem mais e mais experiências similares, pessoas aproveitam-se dela e abusam de sua natureza obsequiosa.

SARAH

A situação de Sarah mostra com clareza os padrões clássicos de um típico parceiro abusador. Ela originalmente me procurou porque estava extremamente deprimida e não conseguia parar de chorar. Seu marido não se firmava nos empregos e gastava dinheiro demais em brinquedos para ele próprio. Sarah era instruída e, apesar de não gostar das demandas de seu trabalho, mantinha o emprego e trabalhava arduamente para garantir a estabilidade financeira da família. Apesar de seu marido estar frequentemente desempregado, ele não se sentia obrigado a ajudar nos cuidados dos filhos ou da casa. Além disso, ele era verbal e emocionalmente abusivo. Sarah queria desesperadamente sua aprovação e carinho, e ele a fazia acreditar que, se ela se esforçasse bastante e corrigisse todos os seus defeitos, por fim seria digna de sua atenção.

Quando ela me procurou pela primeira vez, sua autoconfiança era baixa. Semana após semana, ela se sentava em meu consultório e chorava, dizendo que seu casamento estava se desintegrando e que ela não sabia como salvar. Depois que começamos a trabalhar, Sarah passou a identificar alguns padrões abusivos do marido, mas continuava acreditando que ele mudaria se ela fizesse o suficiente. Depois de cerca de um ano trabalhando no fortalecimento de sua voz e na construção de sua confiança, Sarah apareceu um dia dizendo que não precisava mais de terapia porque percebia que todos os seus problemas se deviam ao fato de ela ser muito crítica com o marido, o que era a causa de tudo. Ela achava que, se tivesse mais aceitação, o relacionamento melhoraria. (Quero destacar que, como uma *parceira excessivamente responsável*, este é um exemplo clássico de assumir a responsabilidade exclusiva pelo problema. Esse mecanismo de enfrentamento é uma tentativa de, ao assumir o controle da situação, aliviar a ansiedade decorrente do fato de se sentir impotente no relacionamento.)

Eu não me surpreendi ao ter notícias de Sarah dois anos depois. Ela confessou que, nesse período, ignorara conscientemente todos os comportamentos abusivos do marido, e, como resultado, houve menos conflito. No entanto, ficara óbvio para ela que o padrão abusivo existia, independentemente do que ela fizesse, de quão “perfeita” fosse, e pela primeira vez por fim conseguiu ver que isso nunca mudaria. Ela não chorava mais e estava confiante de suas conclusões. Havia passado por todo o processo e já não se sentia como um pano de chão; já não se agarrava desesperadamente à ideia de que um dia ele a amaria se ela fosse o suficiente.

Embora houvesse desenvolvido autoconfiança e soubesse o que precisava ser feito, ela ficava muito ansiosa ao pensar em ir embora. Ele nunca a machucara fisicamente, mas seus comportamentos, “dicas” agressivas, linguagem corporal e desprezo flagrante por seus sentimentos a faziam sentir medo, pois sabia que ele passaria por cima de tudo para conseguir o que quisesse.

Durante esse tempo, o marido de Sarah estava preparando sua defesa, monitorando Sarah e tentando flagrá-la fazendo qualquer coisa que ele pudesse usar contra ela. Mas, enquanto fazia isso, ele fingia ser um marido e um pai amoroso e devotado, deixando-lhe mensagens de amor e se oferecendo para acordar cedo com os filhos.

O maior medo de Sarah era que o marido conseguisse a guarda das crianças. Como estava desempregado, ele era considerado “dono de casa”, o que lhe dava mais chances de obter a guarda (ah, esse sistema legal...). Se isso acontecesse, ele também teria direito a pensão para si e os filhos. Ele sabia disso, e como você pode adivinhar, não se empenhava em procurar emprego. Sabia que essa ameaça faria com que ela ficasse. Passado algum tempo, felizmente Sarah conseguiu fortalecer sua defesa mostrando o padrão de comportamento dele por meio do diário que ela mantinha, os e-mails abusivos que ele enviava e suas atividades recreativas passadas (que haviam sido um problema constante no relacionamento).

Demorou, mas Sarah conseguiu enfrentar seus medos e agora está avançando no processo. Não tenho dúvidas de que ela e seus filhos terão uma vida maravilhosa agora que Sarah não é mais refém desse tipo de abuso emocional.

Mesmo que você fosse inicialmente assertiva no relacionamento e não evitasse conflitos, ao longo do tempo provavelmente ficaria cada vez menos assim. Isso porque seu parceiro a puniria por defender seus direitos, ensinando-lhe a não criar conflitos tentando se afirmar. Ao começar a associar a defesa de seus direitos com punição, fica evidente que, para sobreviver no relacionamento, você precisa evitar qualquer potencial conflito.



Exercício

Para refletir sobre sua postura com relação a evitar conflitos, responda às seguintes perguntas:

- Você esconde ou suprime seus sentimentos para não incomodar seu parceiro?
- Você ignora seus sentimentos para não ter que enfrentar problemas?
- Você adapta o que vai dizer a seu parceiro na tentativa de obter a melhor resposta possível dele?
- Você tem medo da desaprovação e a evita a todo custo, certificando-se de fazer o que os outros querem?
- Abala-se facilmente ou apresenta uma reação visceral quando alguém está bravo com você?
- Culpa-se implacável ou compulsivamente quando alguém está bravo com você?

As pessoas que evitam conflito, em geral, descrevem-se como mediadoras e pacificadoras. Não gostar de conflito é bastante normal e saudável; o problema surge quando conflito é algo tão desconfortável que você o evita a todo custo. Seu abusador sabe disso e, então, toma aquilo que acredita ser dele, depois um pouco mais, sabendo que você não vai se defender e definir um limite firme. Evitar confrontos a ponto de permitir que seu parceiro a trate de maneira cruel ou se aproveite de você deixa-a desprotegida e severamente vulnerável a sofrer abusos.

ABORDANDO A CODEPENDÊNCIA

É crucial entender a codependência em seu relacionamento. Isso não acontece apenas com pessoas que se relacionam com alcoólatras ou dependentes químicos. Em um relacionamento abusivo, a codependência é sempre um problema devido à natureza dos padrões de abuso e das habilidades necessárias desenvolvidas para sobreviver nesse tipo de ambiente.

Define-se codependência como “uma condição emocional, psicológica e comportamental que se desenvolve como resultado da exposição de um indivíduo a um conjunto de regras opressivas, bem como da sua prática prolongada – regras que impedem a expressão aberta de sentimentos e a discussão direta de problemas pessoais e interpessoais”¹⁶.

Gosto muito dessa definição porque descreve muito eloquentemente a dinâmica exata de um relacionamento abusivo, que leva à codependência. Nessa dinâmica, você é severamente punida ao tentar ter autonomia (até ter seus próprios pensamentos e sentimentos pode ameaçar um abusador), fazendo com que queira se proteger o máximo possível. Diante de sua realidade opressiva, você desenvolve habilidades de enfrentamento para tentar sobreviver o melhor que puder.

Sempre que permite que a reação de outra pessoa determine como se sente ou se comporta, você entra em um padrão de codependência. Por ser tão desagradável ser alvo do comportamento volátil de um abusador, é natural procurar formas de prevenir o episódio abusivo. Suas tentativas de evitar conflitos e assumir a responsabilidade pelo comportamento do abusador são, por definição, codependência.

Uma pessoa codependente se perde no outro. Isso significa que ela permite que o comportamento de outra pessoa determine como se sente e se comporta. Como isso deixa a pessoa em uma posição de impotência, na qual seus sentimentos são completamente dependentes das ações de outro, o codependente exibe comportamentos controladores na tentativa de aliviar o desconforto de se sentir impotente. Infelizmente, isso não é abordar o problema real, e o codependente continua se sentindo frustrado e impotente¹⁷.

Existe codependência em relacionamentos abusivos. O problema inicial é o padrão de maus-tratos do abusador. Mas, na tentativa de controlar as reações do abusador para não ser submetida a maus-tratos e para conseguir lidar com seus próprios sentimentos (uma vez que você não está abordando o problema real), você desenvolve alguns padrões próprios. Note que:

- *Faz coisas para que seu parceiro fique feliz, mesmo que isso vá contra seus próprios desejos.
- *Abandona suas próprias atividades ou interesses para passar mais tempo com seu parceiro.
- *Evita amigos ou familiares porque seu parceiro não gosta deles.
- *Não se defende porque tem medo do que seu parceiro possa dizer ou fazer.
- *Diz “sim” quando quer dizer “não”.
- *Culpa-se.
- *Sente-se responsável pelas ações, sentimentos e escolhas de seu parceiro.
- *Faz vista grossa para o comportamento inaceitável de seu parceiro.
- *Justifica o comportamento imperdoável de seu parceiro para si mesma ou para os outros.
- *Mente para proteger as escolhas de seu parceiro.
- *Permite que o comportamento de seu parceiro determine como você se sente consigo mesma.
- *Espera que seu parceiro a preencha completamente.
- *Não acredita ser capaz de cuidar de si mesma.
- *Evita tomar decisões.

- * Ignora seus próprios desejos e necessidades.
- * Tolerar o tratamento que sempre disse que não toleraria.
- * Permite ser maltratada verbal, emocional, sexual ou fisicamente.
- * Encolhe-se o máximo possível (metaforicamente) para não incomodar ninguém.
- * Sente-se ansiosa ou temerosa por coisas que antes não lhe provocavam angústia.
- * Sente raiva quando seu parceiro não percebe suas necessidades (depois de tudo que você sacrificou por ele).
- * Sente raiva quando seu parceiro não lhe dá nada (depois de tudo que você lhe deu).
- * Sente-se culpada por sentir raiva.
- * Fica obsessiva e se preocupa com coisas que nunca a teriam incomodado antes.
- * Tenta controlar coisas menores de sua vida (comer demais ou de menos, gastar em excesso ou fazer exercícios obsessivamente, por exemplo).
- * Apresenta comportamentos com risco de se ferir para “fugir” temporariamente.
- * Acha que é incapaz ou impotente na maioria das situações.
- * Sente-se deprimida ou sem esperanças.
- * Tem pouca energia.
- * Apresenta doenças fisiológicas crônicas

Quando você desenvolve seus próprios padrões para permanecer na negação em relação ao abuso, ou para evitar o comportamento abusivo de seu parceiro, não está apenas tentando sobreviver no relacionamento o melhor que pode; está também permitindo que ele continue abusando.

Quando você “possibilita” o comportamento de um abusador, facilita para ele continuar a maltratá-la. Essencialmente, *você* cria um caminho de menor resistência para que ele abuse. O comportamento de um abusador é inaceitável; mas se você lhe passar a mensagem de que é justificável e, portanto, será tolerado, e que o modo como ele pensa é razoável, estará reforçando o mau comportamento. Assim, você está lhe dando luz verde

para continuar com o comportamento abusivo. Isso é “possibilitar” as coisas para ele.

Se acha que assume mais que sua parte justa de responsabilidade na relação e que se esforça para administrar seu abusador (o que discutiremos mais detalhadamente adiante), tentando controlar variáveis na esperança de minimizar o abuso, então você sofre com problemas de codependência. Além disso, dar desculpas, dizer sim quando quer dizer não, dar mais e não se sentir à vontade recebendo, sentir-se vítima, inadequada, controlada por situações externas, exausta ou desgastada pelo relacionamento, ignorar suas necessidades, fingir que os problemas não existem, procurar a felicidade fora de si mesma, justificar as coisas perante os outros e perante você mesma e deixar que os outros a maltratem são características comuns da codependência¹⁸.

Se for codependente, com o passar do tempo você descobrirá que está cada vez menos satisfeita no relacionamento. À medida que você se diminui, em uma tentativa de agradar seu parceiro, vai ficando cada vez mais ressentida. Esse ressentimento lentamente sabota o relacionamento, e, embora seja indireto, não o subestime. É tão difícil superar o ressentimento que a maioria dos casais descobre que nunca o superou.

Não tenha vergonha se você se identificar nessas descrições. A codependência é extremamente comum, em especial entre as mulheres, uma vez que elas tendem a ser cuidadoras e pacificadoras. O problema não é o fato de muitas mulheres encarnarem essas características; a questão é quando essas qualidades não são controladas e se tornam a base de sua identidade. A solução está dentro de você. Se for capaz de aceitar seu poder e não se deixar absorver pelos outros – especialmente por seu parceiro –, você vai se livrar do padrão codependente e encontrar satisfação em seus relacionamentos.

QUANDO A VÍTIMA REAGE

Talvez você esteja cansada das táticas de seu parceiro e reaja. No começo do relacionamento, você se sentia forte e não via problemas em falar quando não gostava de algo ou se cansava dos ataques que sofria e partia para a ofensiva.

Como já dissemos, uma vez que um abusador determina as regras da interação, você nunca vai ganhar (a menos que ele comece a assumir a responsabilidade por seu comportamento, o que discutiremos mais adiante). Mesmo que você se defenda ou se posicione em uma tentativa de fazer o abusador mudar, seus esforços não o mudarão, nem a seus padrões de abuso. A menos que ele mesmo queira mudar. Ele nunca permitirá que você ganhe vantagem – que é como ele vê sua assertividade.

Uma destas duas coisas vai acontecer quando você reagir: você pode se tornar agressiva e confrontar a agressão dele; pode dar início a um novo padrão, segundo o qual ambos se comportarão abusivamente um com o outro, verbal ou fisicamente. O abusador dirá que seu comportamento é o problema, desviando a atenção do papel dele na dinâmica. Assim, ele usará sua atitude abusiva como uma desculpa para justificar o abuso dele. Além disso, talvez você não esteja ciente do papel dele, ou não atente para isso, uma vez que certamente também o alimentou.

DIANE

Lembra-se de Diane? A mulher cujo marido era alcoólatra, verbalmente agressivo e sedutor? À medida que os anos se passavam, Diane foi ficando cansada de seu marido competir com ela e de desmerecê-la em casa e na frente dos outros. Então, ela começou a atacá-lo verbalmente também, equiparando-se em agressão. Os dois entravam em duelos competitivos, cada um lutando para provar que seu ponto de vista era o certo. Um erguia a voz para o outro a fim de se fazer ouvir.

Diane foi ficando altamente defensiva e tensa. Era como se segurasse todos os pontos que pudesse ter a seu favor. Ela reclamava que haviam perdido alguns amigos ao longo dos anos por razões que ela não sabia dizer. Diane e o marido nunca discutiram essa dinâmica. Quando tinham um incidente particularmente ruim, depois de algumas horas ou dias Diane dava a abertura que ela sabia que seu marido queria. Ele era caloroso com ela, e Diane se sentia temporariamente satisfeita.

Certamente, Diane estava reagindo. Mas o que ganhava com isso? Não muito. Isso não estava modificando a dinâmica abusiva; na verdade, parecia apenas alimentá-la e fez com que Diane também se tornasse verbalmente abusiva. No fim, Diane fazia um gesto que restaurava brevemente a harmonia, que depois era seguida por outra batalha que eles acabavam travando. Que jeito estressante de viver!

Outro cenário, mais comum, é reagir atacando o abusador. Então, ele assume o papel de vítima, e você, o papel da parte excessivamente responsável que se sente culpada. Você promete nunca mais agir assim e pede desculpas, ou alivia sua ansiedade ou medo de punição agradando-o.

HALEY (PARTE II)

Lembra-se de Haley? Aquela que teve dor abdominal? Bem, Haley manteve um diário durante a maior parte de sua vida adulta. E como não tinha nada a esconder do marido, ela anotava seus sentimentos em relação a ele e algumas brigas que tinham. Ela descobriu que isso a ajudava a processar alguns pensamentos. Haley mantinha seu diário escondido em um lugar especial para que permanecesse privado.

Um dia, Haley chegou em casa e encontrou seu marido com o diário na mão, extremamente furioso com ela. Ela ficou com raiva por ele haver lido seus pensamentos e sentimentos privados e ainda mais por haver feito de tudo para encontrá-lo (ela o guardava no armário do quarto de hóspedes, em uma caixa que continha apenas suas lembranças da infância). O marido de Haley estava furioso por causa do relato de uma briga que haviam tido uns meses antes. Haley disse que o que havia escrito era particular e que já havia verbalizado a maior parte do que escrevera quando discutiram, na época.

Os dois se afastaram, furiosos um com o outro. Quando Haley esfriou a cabeça, começou a sentir uma imensa culpa pelo que havia escrito em seu diário. Ela não havia dito nada demais, mas, ainda assim, seu marido se magoara, e ela não pretendia isso.

Haley foi pedir desculpas ao marido por magoá-lo. Mais uma vez, ele falou como estava ferido pelos sentimentos que ela havia expressado no diário. Ele disse que jamais teria um diário para escrever sobre ela e que estava magoado por ela ter feito isso com ele. Haley rapidamente abandonou sua própria sensação de haver sido traída, não mencionou como se sentia por ele ter invadido sua privacidade e mais uma vez pediu desculpas.

Haley não conseguia entender por que, ao longo dos anos, a raiva crescera. Ela se sentia culpada por sua amargura e não conseguia identificar a causa. Não conseguia ver que rotineiramente ela censurava suas necessidades, bem como sua voz, para manter seu marido feliz. No curto prazo funcionou bem, pois havia mais paz no relacionamento assim. No entanto, cada pedaço abandonado de si mesma foi sendo substituído por tristeza e raiva, deteriorando rapidamente o verdadeiro eu de Haley.

Quero salientar que não há como viver sob a agressão e o controle do parceiro sem desenvolver padrões de comportamento indesejáveis também. Você não deve sentir vergonha disso, e sim explorá-los e entendê-los. Raiva, ressentimento, amargura, impaciência, mau humor, pensamentos ou comportamentos erráticos ou compulsivos, fraqueza, doenças crônicas, insensibilidade, ansiedade e/ou depressão são todas reações comuns quando se vive uma dinâmica abusiva. Talvez você haja sentido todos os itens acima. Na verdade, você mal consegue se reconhecer e sente vergonha da pessoa que se tornou. Pegue leve consigo mesma; ninguém pode ser sua melhor versão quando vive em um ambiente com estímulos cronicamente estressantes.

CONTROLANDO O ABUSADOR

O ciclo abusivo tem sido amplamente estudado, uma vez que os pesquisadores querem entender o apego que existe entre uma vítima e um abusador que dificulta sair da relação. Sem dúvida, a maneira mais poderosa de um abusador manter você ligada a ele é por meio de um processo chamado *vínculo traumático*. A teoria do vínculo traumático explica como se forma um forte apego emocional entre abusador e vítima. Resulta de um tratamento abusivo durante um longo intervalo de tempo, com períodos intermitentes de gentileza ou compaixão. A vítima é tomada pela gratidão e reconhecimento pela misericórdia do abusador, e esses sentimentos positivos a aproximam mais dele. Ela pode interpretar a falta de abuso como prova de que ele é amoroso, gentil ou compassivo. Esse ciclo dificulta para a vítima afastar-se do abusador. O abuso fica associado ao amor, formando uma rede de emoções emaranhadas.

Você rapidamente aprende a desenvolver as habilidades necessárias para sobreviver com o abusador. Sente tanto desconforto diante da ameaça de conflito que vai fazer de tudo para evitá-lo. Uma das maneiras de **administrar o medo** de entrar em conflito com o abusador é tentar **administrar as reações dele**. Acreditar que você pode fazer isso lhe dá uma sensação de segurança, pois permite cultivar a crença de que tem algum controle sobre seu próprio destino. Essa habilidade de sobrevivência é prevalente em todas as vítimas como um método para aliviar a ansiedade decorrente da incerteza, não só quanto ao momento em que o abusador vai atacar, mas também quanto à violência do ataque. A vítima aprende inúmeras maneiras de administrar seu abusador, e elas variam, dependendo da personalidade do abusador e de como a vítima aprende como lidar com ele. No entanto, existem algumas comuns, destacadas a seguir.

“Pisar em ovos” é um termo comumente usado para descrever a vida com um abusador. Você aprende o que dizer, o que não dizer, quando dizer e quando não dizer. Você teve experiências negativas no passado, quando pensava que tinha o direito de falar livremente, e, quando as coisas não deram certo, aprendeu que não era bem assim. Não vale a pena fazer algo que desencadeie a reação do abusador, porque você sabe que ele encontrará uma maneira de puni-la, gritando, depreciando-a, atacando-a

fisicamente, ignorando-a com seu silêncio ou se fechando emocionalmente. Agora, você escolhe os assuntos com muito cuidado, sabendo exatamente quais evitar. Ao longo do tempo, precisa evitar mais e mais assuntos, até que você basicamente se fecha. Age como se fosse um matemático experiente, calcula rapidamente a reação de seu abusador e adapta o que diz para minimizar as consequências. Como faz esses cálculos com quase tanta frequência quanto respira, você se distrai e esquece que tem seus próprios sentimentos e pensamentos.

Outra habilidade de enfrentamento comum na gestão de um abusador é agradá-lo. Você sabe que, se aproximando dele, o golpe será menor. Uma cliente descrevia isso como “se prostituir emocionalmente”. Mesmo quando ela não acreditava no marido, ou não concordava com ele, sabia que, se aceitasse o que ele queria, a vida seria mais fácil. Ela sentia um alívio temporário, sabendo que evitava uma explosão, mas depois ficava louca por não ser firme. Suas palavras eram muito descritivas, porque eram um reflexo exato de como essa dança faz a vítima de um abusador se sentir. Para manter a paz, ela muitas vezes tem que concordar com ele, seja isso coerente com seus próprios sentimentos ou não.

Além disso, talvez você se explique demais em uma tentativa de ajudar o abusador a compreendê-la, pensando que isso levará à reconciliação e à paz. Como você se esforça para entender os sentimentos e motivos dos outros, é natural pensar que um abusador também o fará. No entanto, essa é uma suposição equivocada e leva um abusador a pensar que você fez algo errado e que está tentando se justificar. Ele ataca para matar, por assim dizer, empenhando-se ao máximo para fazer você se sentir errada em relação a seus sentimentos. Então, você questiona a validade de seus próprios sentimentos e se sente ainda mais sozinha, achando que ele simplesmente não a entende. Como resultado, você se esforça ainda mais da próxima vez para se explicar claramente, pensando que, se conseguir aperfeiçoar suas habilidades de comunicação, ele começará a entendê-la e você vai receber o reconhecimento que tanto anseia.

A questão em todas as habilidades de enfrentamento para administrar um abusador é que você precisa abandonar suas necessidades e desejos para controlar a reação dele. Não há espaço para suas necessidades ou

desejos, porque ele não vai permitir. Ele vê essas coisas como uma ameaça para si mesmo e acha que, se suas necessidades e desejos forem atendidos, os dele não serão. Em suma, você tem uma quantidade limitada de atenção para dar, e ele vai se assegurar de não ficar sem o que necessita e quer. Você se familiariza tanto com a prática de se abandonar no relacionamento que não percebe que faz o mesmo em todas as áreas de sua vida... até que você não existe mais.

AUTOESTIMA

Como mencionado, as mulheres amparadas por um sistema de apoio forte, em geral, têm maior autoestima que aquelas que não o possuem. Isso decorre de saber como é se sentir valorizada. Quando nos sentimos valorizados, tendemos a experimentar uma maior sensação de autoestima, portanto, uma autoestima melhor. As mulheres autoconfiantes são muito mais propensas a abandonar um relacionamento abusivo que aquelas que têm níveis mais baixos de confiança.

O abuso é gradual, mas as tentativas constantes de um abusador de minar, sabotar ou depreciar você a desgastam demais. Com o passar do tempo, você não tem muita energia para continuar “brigando contra a briga”, porque isso nunca se mostrou eficaz. Sentir-se ineficaz cria uma sensação de desamparo, que alimenta suas inseguranças. Você se sente impotente. A força que tinha antes agora é só uma leve lembrança, e você se vê como fraca. Sente-se repetidamente nocauteada por seu parceiro, e é cada vez mais difícil se levantar do chão. Obviamente isso afeta como você vê a si mesma e a sua força pessoal.

Como o abusador é convincente ao depreciá-la, fica sempre um questionamento, e você se pergunta se as declarações e acusações dele não seriam realmente verdadeiras. Mesmo que sua autoestima fosse relativamente intacta antes, agora está cheia de brechas. Talvez você se sinta pouco atraente, pouco inteligente ou emocionalmente instável. Seu parceiro deve ficar lhe fazendo lembrar que você tem sorte de ele a aceitar apesar de todos os seus defeitos. Conforme vai se vendo através dos olhos de seu abusador, você começa a pensar que ele deve estar certo.

A vida com um abusador é “de enlouquecer”¹⁹. Se ler alguns dos padrões de comunicação comuns aos abusadores, anteriormente descritos, você vai entender por quê. Nunca subestime a distância a que um abusador pode chegar para enlouquecê-la. Lembre-se: quanto mais louca o abusador possa fazer você se sentir, mais poder e controle ele terá no relacionamento.

Muitas vezes, o abusador a chama de louca durante as discussões. Ele pode até fazer jogos mentais, tentando mexer com você para que questione sua própria sanidade. Essa tática abusiva se chama abuso psicológico (*gaslighting*). O termo provém do filme *Gaslight*, de 1944, estrelado por Ingrid Bergman, no qual seu marido (Charles Boyer) deliberadamente manipula o entorno para fazê-la acreditar que está enlouquecendo. Esse tipo de abuso psicológico, por meio de mudanças sutis e sigilosas que fazem você pensar que está ficando louca, tem a intenção de minar sua autoconfiança, uma vez que o abusador nega ter algo a ver com isso. Em geral, ele reforça os piores medos que você sente questionando sua sanidade enquanto você cai na confusão que ele cria. Isso causa medo e ansiedade extremos, pois você sente que está perdendo a noção da realidade. Com o passar do tempo, fica deprimida; experimenta uma crescente sensação de impotência quando acredita que perdeu a sanidade mental²⁰.

Muitas das mulheres com quem trabalhei relataram que o parceiro escondia as chaves delas, de modo que nunca estivessem onde elas acreditavam ter deixado. Podiam passar horas ou dias procurando-as, como se houvessem enlouquecido, enquanto ele ficava só observando. Uma das mulheres que viveram isso encontrou suas chaves anos mais tarde, escondida no alto de uma prateleira na garagem. Isso depois de anos ouvindo seu marido dizer que ela era tão irresponsável e esquecida que perdera as chaves.

Fica bastante claro que você pode começar a duvidar de si mesma e a acreditar em seu abusador. Afinal, se alguém de fora observasse a situação, sem ver o que acontece nos bastidores, provavelmente concluiria que a parceira do abusador seria de fato “louca” ou “instável”. É difícil ter um

alto nível de autoestima quando se vive em um ambiente como esse. E quanto menor a autoestima, mais provável que você não vá embora.

ONDE TRAÇAR A LINHA DIVISÓRIA

Uma questão comum para a maioria das mulheres é onde estabelecer a linha divisória entre problemas de relacionamento e abuso. A coisa mais importante a considerar é se existe um padrão de comportamento patológico ou abusivo.

Em um relacionamento saudável, quando seu parceiro explode, furioso, ele não está querendo roubar seu poder, “colocando-a em seu lugar”. Na verdade, ele provavelmente vai sentir remorso (assumir a responsabilidade) por seu comportamento e pelo que fez você sentir (empatia) após o fato. Normalmente se dá uma tentativa de reconciliação. As ações dele estão coerentes com suas palavras.

Em um relacionamento doentio, há um padrão claro segundo o qual seu abusador a ataca e a culpa por isso, não assumindo a responsabilidade por seu próprio comportamento. Ele faz você pagar por confrontá-lo, punindo-a do jeito que sabe que vai lhe causar o maior sofrimento. As coisas que ele diz muitas vezes são inconsistentes com o modo como se comporta. O padrão é cíclico e, em geral, aparente em várias áreas da vida dele, não apenas com você.

Se você se identificou com os padrões descritos anteriormente neste livro, é provável que esteja em um relacionamento abusivo.

Infelizmente, o padrão do abusador de não assumir a responsabilidade por seu comportamento deixa poucas esperanças de que ele mude. Para que ocorram mudanças reais, a pessoa que se comporta abusivamente deve ser responsável *de verdade* por suas ações, não apenas dizer que é. Fazer terapia ou promessas que não são cumpridas não o qualifica como responsável. Ser verdadeiramente responsável significa assumir seu comportamento, tentando ativamente entender melhor por que se comporta dessa maneira e modificando o comportamento que inflige sofrimento aos outros. Responsabilidade implica consequência.

Se seu parceiro estiver disposto a assumir a responsabilidade e prestar contas por seu comportamento – o que será mais provável quanto mais

longe ele estiver do espectro agressivo e controlador extremo –, haverá esperanças de melhora. Isso exige que ele se dedique a analisar e entender por que adotou esses padrões de comportamento e seja receptivo a formas alternativas de pensar e se comportar. Também exige que você queira se posicionar quando algo não lhe faz bem.

Além do trabalho introspectivo, é necessário que seu parceiro dê espaço para você se afirmar no relacionamento. À medida que você se fortalece e se pronuncia, a dinâmica do relacionamento vai mudando dramaticamente. Para que ambas as partes sejam iguais e que o relacionamento possa prosperar, seu parceiro tem que abandonar sua necessidade de dominar e controlar. Ele não pode punir você por confrontá-lo; deve permitir que fale e incentivá-la a isso, entendendo que tem sido algo difícil para você e que é importante para que você avance.

Claro, isso significa que você também precisa fazer sua parte. Combatendo o desejo de baixar a cabeça e fazer as pazes, ou de reagir inutilmente com agressividade – ambas atitudes que podem lhe causar menor desconforto –, você deve ter uma voz forte no relacionamento. Não se deixe distrair. Concentre-se na *maneira como* o conteúdo está sendo comunicado, e não no *conteúdo em si*. Demonstre a seu parceiro o que esse estilo de comunicação faz você sentir. Você precisa falar quando algo não lhe faz bem e fazer uma clara distinção entre o que é um comportamento aceitável e o que não é. Se seu parceiro respeitar seu direito a falar e o limite que você definiu, haverá esperanças de que esse jeito doentio de se relacionar mude.

Se o comportamento abusivo de seu parceiro se intensifica de alguma forma (verbal, emocional, física ou sexualmente) quando você se posiciona, isso é uma clara indicação de que não vai melhorar. Infelizmente, é mais provável que você esteja em um relacionamento abusivo, dada a natureza básica do abusador.

Os abusadores são atraídos pela vulnerabilidade. Como dito anteriormente, um abusador se empenha para isolá-la ou, no mínimo, quer que você acredite que não tem o apoio de ninguém. Isso faz com que você dependa dele e, assim, é mais provável que fique com ele. Muitas vezes, ouço mulheres dizerem que concordam com seus parceiros que “divórcio

não é uma opção”. Embora eu entenda a intenção desse sentimento, respeite e aprecie várias crenças religiosas, isso cria uma estrutura perigosa para os maus-tratos.

Se o abusador acreditar que vai ficar com ele independentemente de como a trate, você ficará vulnerável a uma crescente dinâmica abusiva. Por isso, nunca deixe seu parceiro (ou ninguém) acreditar que não pode terminar o relacionamento. Isso é importante por duas razões: a primeira, se seu parceiro souber que você é livre para terminar o relacionamento a qualquer momento e que está preparada para isso, se necessário, ele provavelmente apresentará um comportamento melhor, pois não quer correr o risco de perdê-la; a segunda, é importante você saber que sempre tem opções, o que mentalmente a coloca em uma posição de força. Isso pode parecer um pequeno detalhe, mas não é, em vista de como faz você se sentir. Há uma enorme diferença entre escolher ficar em um relacionamento porque é o que você quer e acreditar que tem que ficar porque não tem outra opção.

Não faça ameaças vazias. Isso não é produtivo e só vai ensinar o abusador a pagar para ver seu blefe, e ele não vai acreditar que você tem outras opções. Ele pode até sabotar sua estratégia de saída se você ameaçar em vão. Isso vai prejudicá-la e pode fazer com que você questione sua capacidade de realmente abandoná-lo.

Se seu parceiro faz você se sentir desvalorizada, esteja preparada para ir embora. Você não precisa de uma desculpa concreta para abandoná-lo. *Seus sentimentos são suficientes para terminar o relacionamento.* Você precisa parar de trocar abuso por potencial aprovação. Se tolerar o desrespeito para se sentir amada e aceita, será cronicamente maltratada.

Além de seu próprio bem-estar, você deve levar em conta o que seus filhos viverão se você permanecer em um relacionamento abusivo. Quando você se envolve com alguém que a maltrata, envia a seus filhos a mensagem de que é aceitável ser tratado – e tratar os outros – dessa maneira. O que você quer ensinar a eles sobre como devem esperar ser tratados? O que você quer que eles façam se um dia estiverem em um relacionamento semelhante? O que você os aconselharia a fazer? Distinguir claramente a seus filhos um comportamento aceitável de um não aceitável

é diferente de criticar o pai deles (desde que você não o critique). Você é o guia de seus filhos, e eles esperam que lhes ensine como tratar os outros e como ser tratados. A mensagem que você passa a seus filhos é coerente com suas ações? Seus filhos aprenderão padrões saudáveis se suas palavras e ações forem consistentes entre si e se você chamar um abuso exatamente do que ele é... um abuso.

VOCÊ MANTÉM UM RELACIONAMENTO COM UM ABUSADOR?

Além dos sinais de alerta precoces, há algumas perguntas que você deve se fazer se suspeitar que está em uma relação abusiva e/ou controladora. Às vezes, o relacionamento já dura tanto tempo que é difícil lembrar como era no início. Ou seu parceiro pode não demonstrar alguns dos padrões clássicos descritos neste livro. Independentemente disso, existem alguns sentimentos clássicos associados ao fato de viver um relacionamento abusivo, e dedicar apenas alguns minutos para se fazer perguntas básicas pode ser um passo importante para identificar se há ou não um padrão doentio em seu relacionamento. Lembre-se: se intuitivamente algo não lhe parecer certo, ou se você se sentir magoada pelas ações de seu parceiro, isso significa que algo está errado. Preste atenção.

AS PALAVRAS DELE SÃO CONSISTENTES COM SUAS AÇÕES? Concentre-se nas ações, não nas palavras. Os abusadores são bons com as palavras. Muitas vezes são charmosos, cativantes e, como você já leu, são muito bons em distorcer as coisas para nunca ser culpados. A maioria de nós quer dizer aquilo que diz; nossas ações são compatíveis com nossas palavras. Mas isso não é verdade para um abusador. Quando se concentra apenas em suas palavras e acredita que o que ele diz é verdade, você se distrai. O problema real em questão não é abordado, e você se sente confusa e errada. Se conseguir, tente se desligar das palavras dele e concentre-se apenas nas ações. O que os comportamentos dele lhe dizem? Ele pode passar o dia todo se desculpando, mas se parecer indiferente, como se não se importasse com o fato de você estar magoada, ou se continuar se comportando do mesmo jeito ferino depois de você lhe dizer como isso a faz se sentir, há um problema aí. As palavras dele não são coerentes com suas ações.

ELE É EMPÁTICO? Se você está chorando por dentro e ele feliz e contente sem nada com que se preocupar, há um problema aí. Se ele parece despreocupado com seu sofrimento, isso significa que não tem empatia suficiente por você e provavelmente nem por qualquer outra pessoa. A falta de empatia é comum em quase todos os abusadores; senão, eles não abusariam! Se um abusador tivesse empatia por sua parceira, ele se sentiria muito mal por magoá-la e não o faria. A maioria de nós tem uma predisposição inata a não ferir os outros. Mas, devido à ausência de empatia, um abusador não.

SEU PARCEIRO SE RESPONSABILIZA POR SEUS ATOS? Ninguém é perfeito. Todos nós cometemos erros, dizemos coisas erradas e agimos de forma insensível às vezes. O que conta é como nos conduzimos depois de nos comportarmos mal. O abusador não assume suas faltas, a menos que esteja completamente acuado. Sempre ficará na defensiva e se empenhará em distorcer os fatos e fazer sua parceira parecer culpada. Muitas vezes, ele

afirma ser a vítima quando sua parceira aponta um problema, o que pode deixar tudo ainda mais confuso. Em um relacionamento saudável, o objetivo é, em última instância, resolver o problema e, idealmente, chegar a um desfecho em que ambas as partes fiquem satisfeitas. Se você sair das discussões ou conflitos confusa e se sentindo mal consigo mesma, observe melhor. Desconecte-se do problema em questão e concentre-se na *estratégia* desenvolvida no conflito. Um abusador monta o jogo para que ele sempre ganhe e você sempre perca.

A RELAÇÃO É BASEADA NO RESPEITO MÚTUO? Se precisa pensar se seu parceiro é respeitoso com você, há um problema aí. Se ele a desmerece, se é excessivamente crítico com você, a humilha, xinga, pressiona ou a toca fisicamente de uma maneira que machuca ou a deixa desconfortável, ele não a respeita. Se ele debocha de você ou fica bravo quando seus pensamentos ou opiniões diferem dos dele, há um problema aí. Se seu parceiro continua fazendo algo depois de você lhe pedir que pare, ele não é respeitoso com você. Quando ele deliberadamente faz algo que sabe que você não gosta, não está se comportando respeitosamente com você.

VOCÊ CONFIA QUE ELE NÃO A DEIXARÁ EM UMA POSIÇÃO COMPROMETEDORA? Ele participa de atividades ilegais ou constantemente faz coisas que a deixam moralmente desconfortável? Se a resposta for sim, preste atenção. Os abusadores são muito mais propensos a forçar a barra quando se trata de comportamentos de risco devido a sua falta de empatia e respeito pelos outros, combinada com seu senso de direitos. Simplificando, eles acreditam que as regras não se aplicam a eles. Sempre me choco ao saber das situações em que minhas clientes foram colocadas por seus parceiros abusivos. Você não deve pensar que precisa esconder coisas de seus amigos ou familiares para proteger seu parceiro nem temer que seu parceiro a coloque em uma posição que possa comprometer seu bem-estar e o de seus filhos, seja física, financeira, emocional ou socialmente.

ELE APOIA SEUS OUTROS RELACIONAMENTOS? Se seu parceiro sempre parece apontar os defeitos de seus amigos ou dos membros de sua família, ou os critica e os deprecia constantemente, na frente deles ou por trás, há um problema aí. Isso é diferente de ter uma discussão civilizada sobre problemas que surjam em outros relacionamentos.

SEU PARCEIRO TENTA INTIMIDAR VOCÊ OU FERI-LA FISICAMENTE? Se a resposta a essa pergunta for sim, provavelmente você já percebeu que está em um relacionamento abusivo. Qualquer tipo de comportamento cujo objetivo seja ameaçar, intimidar ou infligir danos corporais a outra pessoa é abusivo. Monitoramento, gravação de áudio e vídeo ou qualquer tipo de comportamento persecutório visa a intimidá-la e é abusivo. Puni-la ameaçando ferir você ou seus filhos (ou ameaçar tirar-lhe a guarda das crianças para intimidá-la e fazê-la aquiescer) é um comportamento abusivo. Tentar intimidá-la com ameaças de que vai prejudicá-la financeiramente se você for embora é abusivo. Dirigir a você ou a seus entes queridos palavras derogatórias ou humilhá-la é abuso. Impedi-la de sair, socar a parede ou jogar coisas, mesmo que não seja diretamente em você, é um comportamento abusivo. Bater, sufocar, imobilizar, chutar, chacoalhar, empurrar, socar e estapear são todos comportamentos fisicamente abusivos e devem ser levados muito a sério. Estar sob a influência de álcool ou drogas não é desculpa para violência física. O abuso não é aceitável em nenhuma circunstância.

CONFRONTAÇÃO SAUDÁVEL

Nós ensinamos aos outros a maneira como queremos ser tratados. O abusador obtém poder porque você permitiu que ele a tratasse abusivamente antes, então ele acredita que pode ficar impune fazendo isso repetidas vezes. Compreenda que qualquer tipo de abuso (verbal, emocional, físico ou sexual) **NUNCA** é culpa da vítima. Nunca. Ninguém merece ser tratado abusivamente, por motivo nenhum.

Quando você tolera o abuso, envia um sinal claro ao abusador de que aceita seu tratamento, e ele tem permissão para continuar. O abuso só aumenta ao longo do tempo. Enquanto você continuar a manejar seu abusador na esperança de deixar as coisas mais pacíficas, na verdade estará enviando a mensagem de que está tudo bem em relação ao modo como ele a trata. O objetivo de um abusador, consciente ou não, é provocar uma reação. Quanto mais você pareça tolerar o abuso e não se incomodar, mais longe ele irá em busca da reação que procura. Lembre-se, ele se sente ameaçado por sua felicidade e independência, e seu objetivo é enfraquecê-la para que você seja mais dependente dele.

Contestar o abuso com afirmações simples e depois se afastar do abusador demonstrou ser a maneira mais produtiva de lidar com ele. Erguer a mão, dizer algo como: “Pare, você não pode falar comigo desse jeito” e depois se afastar cria uma nova dinâmica na qual o abusador tem menos oportunidades de machucar você. Outra resposta é dizer: “Eu não permitirei que você me trate abusivamente” e depois se afastar da discussão. Determinar parâmetros segundo os quais você só interagirá com o abusador se ele a tratar de forma respeitosa a coloca em uma posição assertiva e poderosa, na qual estará menos propensa a ser abusada. Se ele se retrair, não tente atraí-lo. Faça suas coisas, vá passear ou fazer uma atividade de que goste sem ele²¹. Se ele precisar ir até você entendendo que precisa se comportar de maneira respeitosa para que vocês interajam, é provável que ele faça exatamente isso²². Estabeleça padrões altos; você merece ser tratada com respeito.

Se seu abusador não respeitar os limites que você impõe, ou se o abuso aumentar (ou seja, se ele a punir mais por se afirmar ou se for atrás de você quando tentar fugir da situação), isso é uma indicação clara de que

você precisa sair desse relacionamento com segurança. Como já foi dito, poucos abusadores mudam, porque mudar exigiria assumir a responsabilidade por seus atos – um dos principais componentes que faltam em um abusador.

NOTAS

16. Subby, Robert. “Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial and Manipulation”. In: *Co-Dependency, An Emerging Issue*. Hollywood: Health Communications, 1984, p. 26.
17. Beattie, Melody. *Codependência nunca mais: Pare de controlar os outros e cuide de você mesmo*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.
18. Beattie, Melody. *Codependência nunca mais: Pare de controlar os outros e cuide de você mesmo*. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2013.
19. Bach, George R.; Ronald Deutsch. *Stop! You're Driving Me Crazy*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1980, p. 270.
20. Louis de Canonville, Christine. “The Effects of Gaslighting in Narcissistic Victim Syndrome”. *The Roadshow for Therapists*. Disponível em: <http://www.narcissisticbehavior.net>. Acesso em: 13 de março de 2016.
21. Evans, Patricia. *Como enfrentar a violência verbal. Aprenda a se defender de relações abusivas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
22. Lerner, Harriet. *Mudando os padrões dos relacionamentos íntimos*. São Paulo: Cultrix, 2007.

CAPÍTULO 4:

TERMINANDO O RELACIONAMENTO

“O PROBLEMA É AS MULHERES PENSAREM QUE ELE VAI MUDAR; NÃO VAI. O ERRO É OS HOMENS PENSAREM QUE ELA NUNCA VAI EMBORA; ELA VAI.”

Anônimo

RAZÕES COMUNS PARA FICAR E O PAPEL DO MEDO²³

A menos que a pessoa tenha vivido a experiência de estar em um relacionamento abusivo, pouca compreensão ou apreço poderá ter pelo que é necessário para ir embora. Há certo julgamento para com aqueles que ficam em relacionamentos abusivos, porque há pouca compreensão da complexidade que representa ir embora. O medo está no cerne da questão, e muitas mulheres temem o risco de contrariar seu abusador, sabendo muito bem que o castigo será severo.

É importante não dar uma segunda chance a alguém que abusou fisicamente de você. Como afirmado, o abuso só piora com o tempo. O abusador que a empurrou da primeira vez aumentará a violência, talvez imobilizando-a contra a parede da próxima vez. O abusador que lhe deu um tapa provavelmente vai socá-la da próxima vez. Isso porque ele quer afirmar seu domínio sobre você. Quanto mais você tolerar, mais ele acreditará que pode ficar impune²⁴. Além disso, quanto mais vezes você ficar com ele depois de um ato de violência física, mais permissão lhe dará para continuar abusando²⁵.

**NEGAÇÃO*. Um abusador sabe exatamente como provocar sua compaixão. Ele sabe como dizer o que você quer ouvir e como prometer convincentemente que vai mudar. Você diz a si mesma que todo o mundo tem qualidades boas e redentoras, que tornam seu abusador digno de uma segunda, terceira ou milésima chance. Quando o abusador forçar a barra a ponto de você estar pronta para abandoná-lo, é provável que ele peça desculpas e demonstre remorsos. Isso é bem convincente, e você quer acreditar que ele realmente mudou dessa vez, pois parece que está se responsabilizando por seus atos. Você pensa em quanto investiu no relacionamento e quão mais fácil seria se conseguisse resolver as coisas.

Mesmo que possa parecer convincente – e ele pode ser bastante convincente, porque acredita em suas próprias palavras –, as palavras do abusador giram ao redor de seu próprio umbigo. Ele demonstra arrependimento e assume a responsabilidade porque não tem mais nada a perder. Ele tem direito, e você é propriedade dele; um objeto, algo a ser possuído. Se você se afastar, ele não terá mais controle sobre você. O abusador não pode suportar pensar em perder essa quantidade de poder, e imaginar você partindo e vivendo sem ele o motiva a lutar ainda mais para fazê-la ficar. Por dentro, ele está aterrorizado com sua autonomia, não porque teme que você vá embora porque a valoriza, mas porque isso significaria perder o controle total sobre você.

Infelizmente, muitas mulheres são persuadidas a voltar quando o abusador usa esse truque, pois isso alimenta diretamente sua empatia por ele. Assim que o abusador sente que a ameaça de ir embora passou, ele repete os mesmos padrões abusivos. É comum que as mulheres passem por esse ciclo várias vezes antes de por fim terem a capacidade de terminar o relacionamento definitivamente.

Seu abusador pode amá-la – na medida em que é capaz de amar alguém –, mas amor de verdade não é a mesma coisa que propriedade. O verdadeiro amor ocorre quando alguém nos ama por quem somos e quer o melhor para nós, independentemente de suas próprias necessidades e desejos. O amor verdadeiro não é possessivo ou controlador. O amor

verdadeiro não é egoísta. O amor verdadeiro não se preocupa com vencer ou não.

Muitas vezes, eu me pergunto se o abusador tem consciência do que está fazendo, se age assim intencionalmente ou se tem controle sobre isso. O escritor Lundy Bancroft trabalhou com homens abusivos e estudou seus padrões por mais de quinze anos. Ele afirma que os abusadores sabem o que estão fazendo e têm controle sobre seu comportamento, como fica evidente no fato de que são capazes de deixar de abusar fisicamente da parceira assim que a polícia aparece. Ele também diz que, quando os abusadores falam sobre o que levou a essas ações, muitas vezes dizem algo como: “Eu precisava lhe dar uma lição”, indicando que algo o levou a tomar medidas abusivas²⁶.

Em resumo, é o seguinte: quando alguém a atropela, você morre. Não importa muito se a pessoa teve a intenção de atropelá-la; você morre do mesmo jeito.

* *OS FILHOS*. O motivo mais comum para as mulheres permanecerem em um relacionamento abusivo são os filhos. Isso não faz sentido para uma pessoa que nunca viveu com um abusador, pois pensa que se deve *ir embora*, e não *ficar*, para o bem das crianças. Obviamente, seria infinitamente melhor para os filhos crescerem em uma casa segura, observando um relacionamento mutuamente amoroso e respeitoso. No entanto, as consequências de ir embora são fatores importantes que precisam ser cuidadosamente considerados antes que uma mulher decidir ficar ou ir.

Pensar que o abusador pode ficar com a guarda das crianças é o maior medo de uma mãe e a razão pela qual ela não vai embora. É provável que o abusador a ameace com isso repetidamente, intimidando-a a ficar. Um abusador clássico vai desmerecê-la e depois convencê-la de que nenhum tribunal ou juiz permitiria que você ficasse com as crianças. Obviamente isso é aterrador, e, se você não estiver armada de informações, provavelmente vai acreditar nele.

Mesmo armando-se de conhecimento sobre o sistema legal, você sabe que seus filhos vão ficar algum tempo sozinhos com o abusador. A menos

que você possa provar que a criança corre perigo físico ou sexual com o pai, ele terá direito a ficar com os filhos sem supervisão. Tragicamente, o sistema jurídico nem sempre protege as crianças que estão em perigo, e, sem dúvida, é uma batalha difícil provar que o abusador é habilidoso na projeção da persona de um bom homem²⁷. Ciente desses riscos, é compreensível que você pense que, se ficar, pelo menos terá a chance de proteger seus filhos, pois estará com eles o tempo todo.

**ASPECTO FINANCEIRO*. Muitas mulheres se sentem em posição financeiramente inferior em comparação com o abusador. Estatisticamente, as mulheres ganham menos que os homens, e isso é agravado pelo fato de que muitas não trabalham para cuidar dos filhos. Independentemente da educação, muitas mulheres se sentem presas porque acham que, se forem embora, não terão recursos para sustentar a si mesmas e aos filhos. A maioria dos abusadores sabe disso e aproveita esse ponto para intimidá-las a ficar.

BECKY

Becky era uma mulher doce e tranquila, mãe de quatro filhos pequenos, casada com um homem emocionalmente abusivo. Na maioria das vezes, as coisas iam bem entre Becky e o marido. Ele fazia uma piada degradante de vez em quando, mas Becky apenas balançava a cabeça e o ignorava. Ela era extremamente contra confrontos e fazia o necessário para manter a paz na casa. Ao longo dos anos, Becky começou a se exercitar compulsivamente e chegou a ficar tão abaixo do peso que parou de menstruar.

Becky era entusiástica ao dizer a todos que estava ótima. Se alguém lhe perguntava como estava, ela respondia com educação e imediatamente fazia outra pergunta à pessoa, tirando o foco de si mesma. Ficava tão constrangida ao receber atenção que desconsiderava elogios, recusava-se a abrir os presentes de aniversário na frente dos outros e usava cardigãs para se cobrir, mesmo no verão. Becky era muito atenciosa com os outros e completamente desinteressada na devoção aos filhos e ao marido. Encarava com seriedade sua função de mãe em período integral e trabalhava incansavelmente para cuidar bem de sua família, certificando-se de atender a todas as necessidades deles.

Certa noite, o marido de Becky chegou em casa bêbado e começou a chamá-la de coisas horríveis e degradantes. Conforme ele foi falando mais alto e se aproximando, ela teve medo e decidiu tirar as crianças da cama e dormir fora. Mas, antes que ela pudesse fazer isso, ele disse: “Você é tão burra que nem percebeu que eu tenho você nas mãos. Eu ganho o dinheiro; a casa está em meu nome. Coloquei os dois carros em meu nome. Meu nome está em todas as contas bancárias, que eu posso fechar sem sua permissão. Você está presa e foi burra demais para perceber o que estava fazendo a si mesma quando poderia ter feito algo a respeito”.

Tragicamente, essa é uma situação muito comum para muitas mulheres. Muitas vezes, elas dão suporte ao parceiro cuidando das crianças e da casa, deixando que ele ganhe o dinheiro e se ocupe de tudo relacionado aos “negócios”. Pode ser bastante intimidador tentar descobrir uma maneira de ir embora se você se encontra nessa posição vulnerável. (Se esse é seu caso, saiba que seus direitos preveem apoio financeiro²⁸. Não acredite nas ameaças de seu parceiro. Ele está apenas tentando intimidá-la para que você fique.)

Conseguir seu próprio sustento não é fácil. Você tem que estudar ou aprender algo, se ainda não fez isso, e então arranjar um emprego. Tudo isso leva muito tempo e investimento. As longas horas longe de seus filhos são difíceis. Além disso, talvez você precise ter despesas com cuidadores profissionais, e assim sua renda pode mal compensar.

Em face da insegurança e incerteza financeiras, não é de admirar que muitas mulheres pensem em ficar no relacionamento abusivo. Talvez pensem que não só será muito difícil ir embora, como também a qualidade da vida dos filhos mudará drasticamente. Talvez achem que é melhor se sacrificar e tolerar o abuso a fim de atender às necessidades básicas das crianças.

HALEY (PARTE III)

Você se lembra de Haley? É a mulher que foi para o hospital com dor abdominal, cujo marido não se preocupava o bastante para ficar com ela. E que acabava sentindo pena dele depois de confrontá-lo por seu comportamento.

Vamos avançar alguns anos.

Haley e seu marido estavam no meio de uma separação, que depois evoluiria para divórcio. Um dia depois de abandonar o marido, Haley foi com a filha à mercearia comprar mantimentos para os próximos dias. Ficou surpresa quando seus cartões de crédito e de débito foram recusados. Ela foi direto ao banco para descobrir o problema e soube que o marido havia cancelado todos os seus cartões e limpado a conta bancária, deixando Haley e sua filha sem um único centavo. Ela não trabalhava nessa época e não tinha dinheiro para comprar comida.

Haley confrontou o marido e perguntou o que ele esperava que ela e a filha fizessem. Ele respondeu: “Bem, o que você esperava quando decidiu me deixar? Isso é o que você conseguiu”.

O marido de Haley mostrou claramente seu processo mental quando lhe disse, com muito orgulho, que a deixar sem dinheiro era a punição por ter ido embora. (Ironicamente, como foi descrito, se uma mulher ganha dinheiro, o abusador vai usar isso contra ela

também, conquistando pensão e afirmando que precisa ser o principal cuidador das crianças uma vez que ela passa muito tempo fora, trabalhando.²⁹⁾

* *UM RELACIONAMENTO FRACASSADO.* Você pode se ver como fracassada se seu relacionamento não der certo ou pode acreditar que precisa ficar, pois deve isso a seu abusador. Esses pensamentos podem fazer com que sinta vergonha de si mesma e se sinta culpada por sua decisão de ir embora. O princípio de que relacionamentos exigem esforço conduz muitas mulheres a se esforçar cada vez mais dentro de um relacionamento abusivo, na esperança de que seu empenho um dia torne a relação mais suportável. O abusador retém sua aprovação, dando-lhe apenas migalhas do que você precisa, ou seja, alimenta a falsa esperança de que há mais de onde esse pouco veio e que, se você for paciente e atenciosa, encontrará satisfação no relacionamento. Você investiu tanto na relação que a ideia de ir embora é desconfortável e desanimadora. Vive em um estado de negação, justificando o comportamento dele e se agarrando ferozmente à falsa esperança de que as coisas vão melhorar³⁰. É especialmente difícil terminar um relacionamento quando existe um sistema de crenças centrado nessa teoria defeituosa, quando o divórcio é considerado inaceitável com base em crenças religiosas ou quando sua família não apoiará sua decisão.

A falta de apoio pode exacerbar a culpa de acabar um relacionamento, pois reforça sua incerteza quanto a sua decisão. Não só você se sente culpada ou envergonhada pelo relacionamento fracassado, como também sabe quão difícil será ir embora, pior ainda sem apoio financeiro e emocional. Talvez você se sinta culpada por partir porque não quer magoar seu abusador. Não é de sua natureza infligir dor, e essa ideia lhe provoca arrepios. O abusador sabe disso e provavelmente vai se aproveitar exagerando sua mágoa e, em alguns casos, ameaçando suicídio se você for embora. Os problemas aumentam se houver filhos envolvidos. A ideia de “separar a família” pesa sobre seu coração, pois você não quer que seus filhos provenham de um lar desfeito. A culpa não é uma parte pequena da equação e é responsável por muitas mulheres continuarem algemadas a seu abusador.

Além da ideia de que relacionamentos exigem esforço, talvez você questione se seria ou não mais feliz longe dele. Especialmente se perdeu contato consigo mesma. Muitas mulheres têm medo de ficar sozinhas e toleram até o mais terrível tratamento só para evitar isso. Costumo ouvir: “mas a grama do vizinho nem sempre é mais verde”, ou “nenhum relacionamento é perfeito”. Embora esses clichês sejam verdadeiros às vezes, são generalizações e não se aplicam a todos os relacionamentos. Posso jurar que a grama *sempre* é mais verde fora de um relacionamento abusivo. Ficar sozinha com a liberdade de ser você mesma, sem medo, é mais verde, mesmo que exija esforço! E justifico o que digo com o raciocínio de que se você não aprender no relacionamento abusivo o que procurar e como se defender, será muito mais provável que entre em outra relação abusiva, que pode não ser melhor que a de antes. Portanto, se você aprender com suas experiências, sem dúvida poderá criar uma vida mais feliz e mais pacífica para você e seus filhos.

Sugiro que analise suas próprias crenças sobre casamento. O que é um casamento bem-sucedido para você? É simplesmente que duas pessoas vivam juntas sem se divorciar, independentemente do que sentem uma pela outra ou de como são tratadas? Analise as crenças que você manteve até agora e a origem delas. Imponha-se o desafio de definir o que é um relacionamento bem-sucedido para você.

TERAPIA DE CASAL: BÊNÇÃO OU MALDIÇÃO?

Mesmo quando um abusador está disposto a fazer terapia de casal – o que acontece com mais frequência do que se imagina –, muitas vezes isso tem desdobramentos negativos. Talvez você falsamente acredite que se seu parceiro aceitou fazer terapia, está disposto a mudar; ou, pior ainda, que você deve ficar porque ele tem boa vontade para encarar suas questões. Isso até pode ser verdade em alguns casos, mas a maioria dos abusadores não muda. Fazer terapia muitas vezes é mais uma performance dele e menos um esforço honesto de conhecer o funcionamento de seu comportamento. Mas o abusador tentará convencê-la do contrário, especialmente se ele se sentir encurralado porque você está ameaçando ir embora se ele não fizer algo para mudar.

Devido à falta de vontade do abusador de assumir a responsabilidade por seus atos, à capacidade de manipular e ao papel de vítima, infelizmente, a maioria das terapias é inútil para esses homens. É triste o fato de que a maioria dos terapeutas não é treinada para reconhecer o abuso em todas as suas formas e nem sempre reconhece a intenção agressiva por trás das palavras de um abusador. As formas sutis de manipulação e distorção de um abusador muitas vezes não são identificadas. Além disso, os terapeutas de casais são treinados para permanecer “neutros”, para não isolar nenhuma das partes. Esses profissionais sabem que se apoiarem demais um lado ou outro, correm o risco de perder um ou ambos os clientes, e assim qualquer esperança de ajudar o casal estará perdida.

Em geral, os padrões que caracterizam um relacionamento abusivo passam despercebidos e perpetuam o problema. Além disso, uma vez que a parceira de um abusador é excessivamente responsável, provavelmente ela falará muito e se desculpará por suas falhas, dando a impressão de que ela é o problema do relacionamento. Combinando isso com a falta de responsabilidade do abusador, dá para ver como a dinâmica do relacionamento está condenada desde o início.

Muitos terapeutas não veem o padrão maior em jogo e podem alimentá-lo, dando a vantagem ao abusador e deixando sua parceira sozinha. Não dá para dizer quantas mulheres se *questionam mais* depois de fazer terapia de casal com um abusador. Tragicamente, muitas concluem que são elas o problema do relacionamento e, como há algo errado com elas, precisam ficar. Algumas mulheres passam até a se sentir gratas ao abusador por “aturá-las” quando sentem que o terapeuta está do lado dele. Afinal, o terapeuta é o especialista, não é?

GRETCHEN (PARTE II)

Antes de Gretchen deixar seu marido, ela fez terapia durante mais de um ano para ver se podiam salvar o casamento. Lembre-se: seu marido estava sendo infiel e, após ter sido pego em outras mentiras, admitiu outras traições que Gretchen havia passado anos sem saber. Ela fazia terapia individual havia alguns anos e decidiu que seria bom começar a terapia de casal com a mesma profissional. Afinal, Gretchen tinha muita confiança em sua terapeuta; confiava nela cegamente.

Depois de algumas semanas, a ansiedade de Gretchen se tornou o foco da terapia, pois a terapeuta dizia que ela estava tentando controlar tudo ao seu redor para lidar com as coisas. Em essência, Gretchen era a parte controladora, e seu marido estava simplesmente tentando lidar com o estresse que ela causava em casa. Isso foi terrível para Gretchen, mas o que a terapeuta disse fazia sentido, então ela assumiu a responsabilidade pelos problemas do relacionamento.

O marido de Gretchen se aproveitou disso fazendo-se de vítima indefesa, que lutava contra o comportamento controlador dela. A terapeuta não analisou por que a ansiedade dela era altíssima, nem o que acontecia no relacionamento para que ela se sentisse tão fora de controle. Se a terapeuta houvesse examinado essas coisas, teria visto claramente que quanto mais o marido de Gretchen tentava controlá-la, mais ansiedade ela experimentava. Gretchen tentava lidar com a ansiedade controlando o pouco que podia; fazendo exercícios, mantendo a casa de certo jeito e certificando-se de que o filho seguisse um cronograma rigoroso. Mas tudo isso foi negligenciado, e Gretchen passou meses e meses pensando que suas tendências controladoras eram a causa de todos os problemas do relacionamento. Que mais poderia explicar o comportamento desonesto do marido? Claramente, a culpa era dela.

Gretchen abandonou seus mecanismos “controladores” de enfrentamento, o que a fez se sentir ainda mais indefesa e ansiosa. Emagreceu e ficou deprimida. Enquanto isso, seu marido se sentia cada vez mais superior a Gretchen, recordando-lhe que a terapeuta concordava com ele e que ela era a parte culpada.

A terapia fornece um campo fértil para que o abusador obtenha informações sobre as vulnerabilidades e fraquezas da parceira, e assim ele alcança uma posição melhor para se aproveitar disso e usá-lo mais tarde. A terapia também propicia ao abusador mais familiaridade com a teoria e o vocabulário psicológicos para usá-los contra você. Como ele passa a conhecer seus defeitos, provavelmente vai usá-los contra você entre quatro paredes. Isso faz com que você perca poder e a deixa insegura, vulnerável e se questionando³¹. Se o terapeuta estiver realmente sintonizado com a dinâmica abusiva, provavelmente desafiará o abusador. Isso pode ser muito validador para você, especialmente se for a primeira vez que alguém nota o padrão. Quando o abusador é confrontado por alguém que desafia seu comportamento abusivo, ele fica na defensiva e abandona a terapia. Ele vai menosprezar o terapeuta e suas qualificações para justificar sua decisão de desistir.

HÁ UM FIM À VISTA

Normalmente, existe um tempo razoavelmente longo entre o momento em que você reconhece que quer sair do relacionamento e quando realmente vai embora. É essencial que você reconheça o que passou e o que

merece de verdade. Se você não sabe como é um relacionamento saudável, talvez não tenha um modelo para comparar, e isso torna ainda mais difícil saber o que merece. Como dito, uma relação saudável se baseia no respeito mútuo ao outro e a suas necessidades. É solidária, não controladora. Os dois são livres para falar com franqueza e sem medo de punição por serem autênticos. Todos nós merecemos ser amados e valorizados por quem somos.

É comum oscilar na decisão de ficar ou ir embora. Há muitas coisas a considerar, e as mais importantes são seus filhos (se você os tiver) e sua capacidade de se sustentar. São coisas sérias, e é razoável considerá-las com cuidado. Talvez você decida ficar por achar que os riscos de ir embora são muito altos e, semanas ou meses depois, jure a si mesma que vai embora. Essa indecisão entre ficar e ir embora dura um tempo e é bastante compreensível, considerando sua história com seu parceiro e seu investimento na relação.

É normal se sentir culpada por terminar o relacionamento ou se preocupar com a mágoa que vai causar a seu parceiro. O fato de você ser altamente empática só exacerba isso. Tente lembrar que você não é responsável por como seu parceiro se sente ou se comporta, nem pode controlar isso. Foi esse senso de responsabilidade e a tentativa de administrar as reações dele que a mantiveram nessa dinâmica doentia. Você tem direito a viver uma relação na qual é respeitada.

Seu parceiro vai sobreviver. Ele vai dizer o contrário, mas não acredite. Não é justo que você seja prisioneira de alguém que cronicamente a maltrata, independentemente das ameaças autodestrutivas que ele possa fazer. Acredite que, com o tempo, seu parceiro vai seguir a vida. Tenha confiança na capacidade dele de se cuidar.

Contar com pessoas próximas, família e amigos, ajuda muito antes de abandonar um abusador. Quanto mais as pessoas souberem da situação e da história do abusador, mais poderão ajudá-la quando você for embora. Há segurança na quantidade. Lembre-se: um abusador ganha poder escondendo seu abuso, então, quanto mais você contar às pessoas, mais isso será um impedimento para ele abusar, e será menos provável que ele

use a violência, por medo de ser pego. Afinal, ele não quer correr o risco de ser exposto.

Escolher abandonar uma pessoa que cronicamente a maltrata é uma decisão muito corajosa. É preciso coragem e força, elementos que talvez você tenha muito pouco depois de suportar um relacionamento abusivo. Embora existam muitas incógnitas que, sem dúvida, a aguardam, confie em sua capacidade de lidar com elas à medida que surgirem. Vale a pena lutar por você.

TERMINANDO O RELACIONAMENTO COM UM ABUSADOR

A esta altura, você pode ver que restará muito pouco de si mesma quando o relacionamento chegar ao fim. Se tiver sorte, seu abusador vai acabar a relação, e você não será forçada a confrontá-lo. No entanto, é muito mais comum que a parceira termine o relacionamento. Isso exige muita coragem e, dependendo do abusador, será um momento perigoso.

Sem dúvida, você tem medo de deixar seu parceiro. Mesmo que ele nunca a tenha ferido fisicamente, de maneira intuitiva você sente que ele é perigoso. Sabe que vai ser uma batalha. Isso porque você viu que ele está disposto a fazer o que for preciso para conseguir o que quer, como fez em inúmeras ocasiões.

Você sabe que se o abandonar, ele vai ficar furioso, e o resultado é imprevisível. Sabe que ele vai pressionar e usar a força, se necessário, para conseguir o que quer. Sabe que suas necessidades e segurança não significam nada para ele, uma vez que nunca as levou em consideração. Sua intuição lhe diz que tenha medo, e é importante reconhecer que há boas razões para isso.

Por essa razão, é provável que você se valha de seu bom e velho mecanismo de enfrentamento e tente administrar a reação de seu parceiro. Erroneamente, você acredita que se fizer as coisas do jeito certo, vai suavizar o golpe para o abusador, o que ofereceria certa proteção a você e possivelmente a seus filhos. Embora existam alguns fatores críticos a considerar ao terminar com segurança o relacionamento com um abusador, o fato é que ele vai reagir como sempre reage. Não importa o quanto você seja cautelosa, quanto tente “dourar a pílula” ou suavizar as

coisas; ele vai reagir. E como foi você quem terminou o relacionamento, ele vai agir de forma instável quando sentir que perdeu o controle – assim como fez no passado.

Você precisa estar preparada para essa reação e aceitar que não há nada que possa fazer para evitá-la. Como já foi dito, não é sua responsabilidade administrar os sentimentos ou o comportamento dele. Uma vez que esteja em paz com o fato de que ele vai reagir, você pode começar a se preparar para lidar com a situação.

Informação é fundamental para se sentir mais poderosa ao abandonar um abusador. Procurar bons conselhos jurídicos de um profissional experiente em direito de família pode ajudar muito a aliviar sua ansiedade³
2.

É provável que seu parceiro faça ameaças explícitas ou sutis para tentar intimidá-la e evitar que você vá embora. Se tiverem filhos, em geral, as ameaças se referem à guarda das crianças. Ele sabe que esse é seu maior medo e se aproveitará dele. É imperativo que você seja sincera com o advogado acerca de seus medos e preocupações e que obtenha respostas sinceras sobre o que pode acontecer de verdade. Tipicamente, os abusadores ameaçam coisas drásticas, mas a lei não os apoia³³. Quando você tem informações sobre o que pode ou não acontecer sob a perspectiva legal, isso lhe dá forças, porque não precisa mais temer com base no que *ele* diz que vai acontecer.

Sempre termine o relacionamento em um lugar público ou tenha outras pessoas com você. É menos provável que o abusador se torne violento se houver outras pessoas ao redor. Seria sábio não ficar sozinha por algum tempo depois de terminar com um abusador. Mais uma vez, há segurança na quantidade.

Quanto menos contato você tiver com o abusador depois de abandoná-lo, melhor. Não se deixe atrair de volta porque ele parece estar arrependido, promete mudar ou porque a está ameaçando. O abusador usará todas as oportunidades disponíveis para abusar, de modo que quanto menos contato ele tiver com você, menos poderá cometer maus-tratos. Minimize o tempo que passa sozinha e não faça coisas previsíveis em locais onde ele sabe que pode chegar até você. Se puder, troque seu

número de telefone. Se vocês tiverem filhos, use outro telefone para todos os seus outros contatos e o número antigo para se comunicar com ele. Mude seu e-mail e todas as suas senhas e assegure-se de que todas as suas contas bancárias estão protegidas.

O SISTEMA LEGAL

Tragicamente, a lei não pode oferecer proteção física contra um abusador. Uma ordem de proteção, ou de restrição, pode oferecer certa segurança, pois essas coisas têm forte peso legal, mas, no frígido dos ovos, é só um pedaço de papel³⁴. Se existir um perigo real de que o abusador se torne fisicamente violento e a machuque ou mate, serão necessários passos mais drásticos para proteger você e seus filhos. A violência passada é a predição mais certa de violência futura. Provavelmente o abusador reagirá como sempre, só intensificando se você optar por ir embora. Violência física, força, intimidação, ameaças, perseguição, monitoramento de e-mails e telefonemas e sequestro são possíveis táticas de retaliação do abusador quando você vai embora. Por essa razão, é imperativo que, antes de sair de um relacionamento abusivo, você conheça os recursos disponíveis e que tenha um lugar seguro aonde ir³⁵.

Infelizmente, o processo legal pode ser tão traumático quanto o relacionamento abusivo. As taxas jurídicas podem ser debilitantes, e as mulheres podem não conseguir a ajuda de que precisam³⁶. Na maioria dos casos, o abusador está em uma posição financeiramente vantajosa e pode usar isso contra sua parceira. Talvez isso a faça desistir, por pensar que não tem chance contra o abusador. Mesmo em situações em que a mulher pode pagar por ajuda jurídica, poucos advogados parecem estar preocupados de verdade com o bem-estar de suas clientes e a vida das crianças em jogo, mas, sim, motivados por dinheiro no bolso³⁷. Mesmo que uma mulher tenha a sorte de encontrar um advogado preocupado com o lado da cliente, enfrentar um abusador é complicado e difícil.

É fundamental documentar o máximo possível tudo relacionado ao abusador, citando datas de violência física, agressão verbal e texto abusivo. É necessário manter um diário (escondido do abusador), pois é muito difícil se lembrar de todos os fatos e datas mais tarde. (Atenção: você

NUNCA deve manter um diário no computador, mesmo que ache que seu abusador não terá acesso a ele. Há muitas maneiras pelas quais um abusador pode acessar essas informações sem ser detectado.)

Informar-se sobre os recursos disponíveis para você é crítico. Existem inúmeros recursos dedicados a ajudar mulheres e crianças a sair de relacionamentos abusivos³⁸. Mas faça suas pesquisas no computador de outra pessoa ou em um público, para que seu abusador não acompanhe o histórico de sua pesquisa.

LIDANDO COM O ABUSADOR APÓS O FIM DO RELACIONAMENTO

Existem várias técnicas para tentar se relacionar com um abusador. Obviamente, é melhor se conseguir cortar os laços completamente. No entanto, se tiver filhos ou se o abusador for um membro da família, e não um parceiro afetivo ou amigo, talvez você não consiga se libertar totalmente. As técnicas seguintes podem ajudá-la a lidar com ele. No entanto, tenha em mente que, embora algumas táticas possam ajudar por um tempo, um abusador nunca vai ser cooperativo, porque ele quer o drama e o controle. Além disso, ele sabe que quanto mais dificultar as coisas, mais provável será que você fique.

Algumas abordagens para lidar mais efetivamente com um abusador envolvem o uso de humor e diplomacia. Quanto mais ele se sentir no controle, menos se sentirá contra a parede e, conseqüentemente, reagirá com mais força. Se conseguir agradá-lo ou apelar a suas sensibilidades, terá mais chances de conseguir aquilo que precisa³⁹. Não deixe que ele a faça perder o foco e reagir na defensiva. Tente responder com paciência, levando-o de volta ao ponto em questão. Não tome seus ataques como algo pessoal; isso só servirá como distração e a fará perder o foco. Deixe claro o que você está ou não disposta a fazer, tendo em mente que se o abusador vir sua posição como uma ameaça ou desafio, responderá agindo de forma agressiva.

Lembre-se: você não consegue controlar a reação de um abusador. Ele vai reagir da maneira que sempre reage. Você pode fazer seu melhor, mas,

pode esperar, a coisa vai se complicar. Sabendo disso, descubra como se proteger melhor.

SEUS FILHOS E A VIDA APÓS O ABUSADOR

Em um cenário ideal, você não tem filhos com o abusador. Isso permitiria uma ruptura limpa, uma vez que realmente se libertaria do relacionamento. No entanto, muitas mulheres têm filhos com seu abusador, o que significa que não há como escapar da relação.

Em nossa sociedade, existe uma pressão a favor da “coparentalidade” efetiva. O sistema jurídico enfatiza isso, assim como nossas normas culturais. Embora seja um objetivo positivo, é quase impossível de alcançar com um abusador. Uma vez que um relacionamento cooperativo é inviável com ele, muitas mulheres sentem vergonha por não conseguirem cumprir esse padrão ideal. Isso pode fazer você se sentir completamente isolada.

Cada abusador é diferente. Alguns perdem o interesse nos filhos e ficam relativamente distantes. Naturalmente, se esse for o caso, sua preocupação seria que seus filhos se sentissem rejeitados. Mas é melhor não forçar o abusador a participar da vida das crianças mais do que ele queira. Em geral, com esses traços de personalidade, infelizmente, de qualquer maneira seus filhos não receberão a atenção de que necessitam. Diante da ausência do pai, recorde a seus filhos que a falta de interesse do abusador não tem a ver com eles. Eles não fizeram nada para criar a distância, não é culpa deles. Ensine-lhes que são valorizados e desejados. Isso ajudará a neutralizar as inseguranças que muitas vezes acompanham o sentimento de rejeição ou abandono.

Outros abusadores se esforçam ao máximo para controlar todas as facetas da vida dos filhos, muitas vezes na tentativa de se manter conectados à mãe deles, sua ex-parceira, e puni-la. Lembre-se: ele vê você como propriedade dele, e embora muitos abusadores sigam em frente e percam o interesse, outros, não. O abusador a vê como uma propriedade e, se foi você quem terminou o relacionamento, a fará pagar. Você precisa encontrar uma maneira de exercer a coparentalidade ou de coexistir com a pessoa que a aterroriza.

A maioria dos livros vai falar sobre estabelecer limites e se ater a eles para que o abusador saiba que não pode continuar forçando a barra, metaforicamente falando. Isso a fortalece e interrompe o ciclo abusivo, evitando, assim, a vitimização. Não há dúvidas de que isso é melhor para você, psicologicamente falando, e se conseguir isso sem causar mais danos a si ou a seus filhos, eu lhe dou a maior força.

No entanto, embora em tese eu concorde com isso, na prática é quase impossível quando seus filhos, os entes mais importantes para você, estão envolvidos. O abusador faz você pagar por estabelecer um limite, e ele sabe que a melhor maneira de atingi-la é por meio de seus filhos. É revoltante ouvir as inúmeras maneiras pelas quais os abusadores usam seus filhos contra suas parceiras.

A maioria das mães não vê barreiras para proteger os filhos, inclusive se sacrificam se acharem que isso vai ajudá-los. Na Bíblia, 1 Reis 3:27, duas mulheres disputavam, cada uma alegando ser a mãe de um bebê. Foram perante o rei Salomão para perguntar quem deveria ficar com a criança, e ele respondeu que a solução seria cortar o bebê ao meio para que cada mulher ficasse com metade. A mulher que não era a verdadeira mãe disse, tudo bem, que cortassem o bebê ao meio. Mas a verdadeira mãe gritou: “Não! Dê a criança a ela”. O rei pôde ver que essa era a verdadeira mãe porque queria que o bebê vivesse, mesmo que isso significasse perdê-lo.

Essa história pungente descreve adequadamente até que ponto uma mãe vai para fazer o melhor para seus filhos, mesmo que isso lhe cause dor.

Negociar com um abusador é como negociar com um terrorista: não dá para ganhar. Então, você tem que se esforçar para minimizar os danos. Não há vergonha em ceder se achar que é melhor para os interesses de seus filhos. Isso não faz de você uma pessoa fraca; isso faz de você mãe. Por mais doloroso que seja o processo, e por mais desesperada e deprimida que você se sinta, lembre que seus filhos crescerão e então ele terá um papel cada vez menor na vida deles. Faça o melhor que puder para sobreviver a isso; não há soluções fáceis para essa situação dolorosa.

Tente se concentrar naquilo que pode controlar. O mais importante é concentrar sua energia na construção de um relacionamento forte com cada criança. Isso lhe dará uma sensação de força ainda que esteja em uma

posição de impotência. Lembre-se: passe às crianças mensagens positivas sobre elas, construindo o senso de valor próprio delas. Sem mencionar o abusador, ensine a seus filhos o que é um tratamento aceitável e o que não é, para que eles saibam o que esperar dos outros e de si mesmos à medida que forem crescendo e tenham seus próprios relacionamentos. Guie pelo exemplo.

Não importam as tentativas do abusador, ele não pode controlar a relação que você cria com seus filhos, por mais que se esforce. Você é a mãe e nunca poderá ser substituída no coração de seu filho. Tente fazer disso seu foco, gastando menos energia naquilo que o abusador está fazendo – independentemente de quão perturbador ou corrosivo possa ser. Outras coisas que você pode controlar são os aspectos de sua vida descritos na próxima seção deste livro: como usar seu tempo, cultivar relacionamentos positivos em sua vida, fazer atividades de que gosta e desenvolver a vida que deseja.

ABORDANDO OS PADRÕES QUE SEUS FILHOS TESTEMUNHARAM

Para o bem ou para o mal, as crianças repetem o que veem. Quanto mais tempo elas observarem um padrão abusivo, mais provável será que o desenvolvam. Quando uma criança vê um dos pais controlar e dominar, enquanto o outro aceita e abaixa a cabeça, isso lhe envia algumas mensagens fortes.

Isso ensina às crianças que o padrão observado é uma maneira normal de interagir e que elas podem permitir que os outros a tratem da mesma maneira. Isso é verdadeiro tanto se os filhos tiverem os traços de personalidade do abusador ou os seus, mais passivos. Portanto, é imperativo falar francamente com seu filho sobre o que é um tratamento aceitável de e para os outros e o que não é. As crianças precisam saber sobre *bullying* e como se sente a pessoa que está sendo atacada. Pergunte a elas como se sentiriam se fossem vítimas de abuso, para que possam começar a pensar de forma crítica e empática. Se seu filho sofre abusos, pergunte como se sente. Responda de forma empática à dor dele, dando legitimidade a sua experiência.

Para as crianças que tendem a assumir o papel da parceira do abusador – excessivamente responsáveis, altamente empáticas, acolhedoras e submissas –, pergunte em quem observaram esse modelo de comportamento. Elogie esses atributos maravilhosos e discuta a possibilidade de os outros se aproveitarem dessas qualidades. Usando você e suas lutas como exemplo (sem citar o pai, se ele for seu abusador), fale com eles sobre suas experiências e sobre o que você está aprendendo a fazer. Ensine-os a ouvir seus sentimentos em relação às coisas e encoraje-os a se afastar de qualquer relacionamento em que não se sintam bem. Tenha como foco capacitar seu filho a dizer não com firmeza. Como já foi dito, as crianças reproduzem o que veem e, se você for submissa e tímida, provavelmente também serão assim. Use isso como motivação para fortalecer sua própria voz e demonstrar sua capacidade de estabelecer limites.

É extremamente comum que as crianças assumam o papel do abusador. Ainda mais se seu principal cuidador foi vítima de abuso.

Lembra-se de Sam? A ex-militar, mãe em tempo integral, que tinha um marido verbalmente abusivo e exigente? Vamos ver a situação dela com o filho.

SAMANTHA (PARTE II)

O filho de Samantha, Jack, tinha cerca de 11 anos quando começou a assumir as características abusivas do pai. Até então, Jack era muito amoroso com Sam. Ela dizia: “Às vezes, parecia que éramos mais próximos que a maioria das mães e filhos, por causa do comportamento do pai dele. Cada um de nós tentava evitar que ele (o marido) ficasse bravo com o outro”.

Mas algo mudou quando Jack ficou um pouco mais velho. Sam esperava um filho respondão e desafiador, o normal da idade, mas não estava preparada para ver Jack a degradar da mesma forma que o marido fazia. Sam dizia: “Era como se eu o desagradasse, e ele não tinha paciência comigo; assim como seu pai”. Sam falava das coisas que seu filho lhe dizia: as exatas palavras que seu marido já havia usado contra ela na frente de Jack. Ela tentava cobrar do filho sua mudança de atitude. “Às vezes, a coisa melhorava por alguns dias, mas, então, ele voltava a agir como o pai.”

Quando Sam falava sobre Jack, havia uma dor palpável em sua voz. Jack era filho único, e Sam estava profundamente magoada, porque tudo que havia investido nele parecia não ter mais importância. Sam por fim parou de tentar um envolvimento mais que superficial com o filho – o que não foi difícil, pois parecia que era o que ele preferia, de qualquer maneira.

Jack começou a idolatrar o pai, apesar de este estar, em geral, preocupado com seus próprios interesses. De vez em quando, ele jogava a Jack uma migalha de atenção ou aprovação, que o filho devorava ansiosamente, esperando mais. Com o passar do tempo, Jack foi se tornando cada vez mais como o pai e cada vez menos respeitoso com Sam.

Uma criança que testemunhou técnicas abusivas pensa que essa é a maneira de interagir com a mãe – ou pai –, mais passiva. Dependendo da idade que tiver, o filho pode passar a ter os mesmos pensamentos do abusador em relação à mãe (ou pai), tratando-a como indigna de respeito. Muitas vezes, “dar o direito” é uma característica nesses casos. Se você tiver um estilo mais passivo, talvez permita que seu filho continue agindo de forma abusiva, dizendo empaticamente que ele passou por tanta coisa que precisa ter segurança e liberdade para se expressar. Você até pode se sentir culpada por defender e estabelecer limites com seu filho. Infelizmente, isso dá continuidade ao ciclo de abuso; só substitui um jogador por outro. Isso ensina a seu filho que:

- 1) ele é superior a você e não precisa tratá-la com respeito;
- 2) que você é fraca e inferior; e
- 3) como se comportar nos relacionamentos com os outros.

É **essencial** estabelecer limites firmes para seu filho se ele se comportar dessa maneira. Não deixe que ele fale com você ou a trate desrespeitosamente sob a ilusão de que a autoexpressão é necessária. Seu filho pode estar bravo ou furioso, mas não pode se comportar de maneira abusiva com você nem com qualquer outra pessoa. Não o desmereça, pois isso seria hipócrita, uma vez que está lhe ensinando que abuso não é correto. Ensine a ele válvulas de escape saudáveis para lidar com a raiva (existem muitas ideias apropriadas para cada idade facilmente acessíveis na internet, em livros e revistas). Assim que seu filho se comportar de forma desrespeitosa, tire satisfações e rotule o comportamento segundo o que é: abuso. Diga a ele que isso não será tolerado sob nenhuma circunstância e explique brevemente por quê. Então, pergunte como ele se sentiria se fosse tratado da mesma maneira. Se seu filho andar melancólico, pergunte se alguém o tratou mal e como se sentiu. Ele pode não ser capaz de se pôr em seu lugar, mas provavelmente lembrará o que sentiu ao ser tratado mal. E

certifique-se de deixar claras suas expectativas em relação ao comportamento dele, além de elogiá-lo quando se comportar bem.

Para uma mãe passiva, isso não é fácil. Na verdade, exige ter a atitude que não estava disposta a assumir antes, ou que tinha muito medo para tal: ser assertiva. Mas não se sinta agoniada com esse processo. Na próxima parte deste livro, vamos falar sobre como aprender essas habilidades, e, embora possam parecer impossíveis de desenvolver, lembre que são apenas habilidades. E essas podem ser aprendidas e praticadas até serem aperfeiçoadas. Lembre-se: **nós ensinamos aos outros como queremos ser tratados**, e as crianças aprendem diretamente conosco. Seja um modelo de comportamento para eles. Demonstre como ter um relacionamento respeitoso mantendo uma relação mutuamente respeitosa com eles. Dê a seu filho o presente de não apenas ver você se afirmar corajosamente, mas também ensine a ele as ferramentas necessárias para ter relacionamentos saudáveis e respeitosos no futuro.

NOTAS

23. Por ser uma tradução da edição norte-americana, muitas vezes os exemplos deste livro abordam a realidade enfrentada por mulheres nos Estados Unidos. Em todos os momentos em que foi necessário e possível, apontamos como seria no Brasil. (N.E.)
24. Evans, Patricia. *Como enfrentar a violência verbal. Aprenda a se defender de relações abusivas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
25. Engel, Beverly. *The Nice Girl Syndrome*. New Jersey: John Wiley and Sons, 2008.
26. Bancroft, Lundy. *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 2002.
27. No Brasil, em caso de suspeita da prática de crimes pelo pai contra os filhos, a visitação será monitorada por assistentes sociais e psicólogos, desde que haja determinação legal. (N.E.)
28. No Brasil, atualmente há abrigos que acolhem mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. Para tanto, é necessário que a vítima tenha interesse em ser encaminhada ao abrigo juntamente com seus filhos. A polícia, por sua vez, tem o dever de dar todo o suporte necessário para que a situação de acolhimento não gere maiores frustrações, tais como: garantir a integridade da vítima ao retirar objetos pessoais do lar e encaminhá-la ao abrigo indicado pela Prefeitura ou Governo do Estado. Há a Lei n. 8.742/1993, que dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências. A lei possibilita o pagamento de benefício a pessoas que estejam em situação temporária de extrema vulnerabilidade, mas não há relatos de sua aplicação à mulher vítima de violência doméstica. (N.E.)
29. No Brasil, a regra geral é de que a guarda dos filhos é da mãe. No entanto, não podendo a mãe prover os filhos de condições necessárias para que tenham uma infância digna, poderá o juiz determinar que o pai permaneça com a guarda dos filhos do casal. No tocante ao tema “pensão

alimentícia”, importante consignar que este é um valor devido aos filhos. Logo, é direito, mas que deve ser analisado pelo juiz, o qual verificará as condições financeiras daquele que o deve - que pode ser a mãe ou o pai. (N.E.)

30. Simon, George Jr. *Como lidar com pessoas manipuladoras*. São Paulo: Universo dos Livros, 2016.

31. Bancroft, Lundy. *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 2002.

32. No Brasil, a Defensoria Pública possui programas de atendimento, bem como poderá a mulher procurar uma Delegacia da Mulher a fim de obter orientação. (N.E.)

33. No Brasil, a Lei n. 11.340/2006 (Lei Maria da Penha) trouxe diversos mecanismos de proteção à mulher, sem contar as inúmeras convenções internacionais das quais o Brasil é signatário. (N.E.)

34. A lei brasileira (n. 11.340/2006) possibilita a decretação de medidas protetivas em relação à mulher. Porém, não há um agente fiscalizador, como regra. Em alguns municípios, as prefeituras têm possibilitado que as guardas municipais façam tais fiscalizações e atendimento. O descumprimento de tais medidas pelo homem não caracteriza crime, mas pode o juiz substituir a medida por outra e até mesmo decretar a prisão preventiva do abusador. (N.E.)

35. No Brasil, há programas que disponibilizam abrigos às mulheres vítimas de violência doméstica. Há, também, coletivos de mulheres que auxiliam e orientam mulheres em situações de violência doméstica. Mais informações sobre isso podem ser encontradas em: PATROCÍNIO, Carol. Conheça organizações que podem ajudar mulheres em situação de violência doméstica. *Comum*. 6 de agosto de 2016. Disponível em: <http://www.comum.vc/conteudo-aberto/2016/8/6/conheca-organizacoes-que-podem-ajudar-mulheres-em-situacao-de-violencia-domestica>. Acesso em: 28 fev. 2018.

ONGs e associações na capital – combate à violência contra a mulher. *Justiça de saia*. 28 de julho de 2016. Disponível em:

<http://www.justicadesaia.com.br/ongs-e-associacoes-na-capital-combate-a-violencia-contra-a-mulher/>. Acesso em: 28 fev. 2018. (N.E.)

36. No Brasil, é possível o deferimento da justiça gratuita às pessoas (qualquer pessoa) que não tenham condições de arcar com as custas judiciais. (N.E.)

37. É muito importante buscar uma rede de apoio e auxílio nos canais e junto a profissionais que atuam com seriedade em relação à causa. Na página 251 você encontra algumas orientações úteis para esta busca. (N.E.)

38. No Brasil, a realidade é diferente: ainda que a Lei n. 11.340/2006 seja um grande mecanismo de proteção à mulher vítima, não é abrangente. (N.E.)

39. Carter, Jay. *Nasty People*. New York: McGraw-Hill Education, 2003.

CAPÍTULO 5:

CURA DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

“ENQUANTO VOCÊ NÃO TORNAR O INCONSCIENTE
CONSCIENTE, ELE DIRECIONARÁ SUA VIDA, E VOCÊ
VAI CHAMAR ISSO DE DESTINO.”

Carl Jung

Idealmente, quando você chegar a esta seção do livro, já estará fora do relacionamento abusivo. Talvez o abusador ainda esteja em sua vida, se for membro de sua família ou se tiverem filhos juntos, mas espero que você tenha conseguido minimizar o contato e que ele não seja mais uma parte diária de sua rotina. Isso vai melhorar sua sensação de segurança, e, enquanto for passando pelo restante deste livro, poderá se curar por completo.

Sugiro que você tenha um diário. A cura de um relacionamento abusivo é uma jornada, e o aspecto mais importante é se reconectar consigo mesma. Dê a si mesma um diário lindo. Não precisa ser caro; na verdade, você mesma pode fazê-lo. Mas crie algo que lhe dê vontade de olhar ao abri-lo. Talvez esse seja um dos mais importantes trabalhos da alma, de autodescoberta, que você já fez.

Sinta-se livre para escrever sobre as reflexões ou sentimentos que surgirem enquanto você passa por esta seção. Seu diário não precisa se restringir aos exercícios formais descritos; é extremamente catártico e

terapêutico pegar papel e caneta e admitir suas experiências, dar-se uma voz.

A TRANSFORMAÇÃO: DE VÍTIMA A SOBREVIVENTE

Até este ponto, você foi vítima; recebeu o abuso. Não foi sua culpa. NÃO foi sua culpa. Agora, você está livre para ir além desse papel. Ser vítima é terrível, faz com que nos sintamos impotentes diante do que acontece conosco. Se isso durar muito, essa sensação de impotência parece que se torna parte de nós. Nós a experimentamos tão intensamente que começa a nos definir. Mas, à medida que você ganha força, começa a deixar isso para trás. Nós somos muito mais do que aquilo que nos acontece, e o que ocorre conosco pode ser um catalisador para uma grande força, o que é o oposto de impotência.

Armar-se de conhecimento sobre os padrões de abuso é fundamental. Informação é poder, e, quanto mais entender o jogo do abusador, menos provável será que você seja vítima. Queremos acreditar que os outros têm motivações puras e amorosas, e é natural supor que eles têm as mesmas intenções que nós. No entanto, essa é uma suposição errada. *Não conclua que os motivos e as intenções dos outros são os mesmos que os seus.* Isso só fará de você uma presa ingênua e desavisada, vulnerável a ser vitimada.

À medida que você sai do estado de inconsciência e sintoniza a realidade de padrões abusivos, não vive mais na negação, inventando desculpas para o imperdoável. Lembre-se de focar as ações dos outros, não as palavras. Isso lhe dará mais informações sobre as motivações e intenções de alguém.

Além de entender os abusadores e seus padrões, é crucial conhecer a si mesma. Ser honesta consigo sobre sua personalidade e suas potenciais vulnerabilidades ajuda você a se proteger na vida. Se você sabe que tende a compensar as deficiências dos outros, por exemplo, conscientemente interrompa esse comportamento. Mesmo que pareça desconfortável, fique na sua e deixe que a outra pessoa carregue seu próprio peso. Proteja-se evitando pessoas que explorarão suas vulnerabilidades.

O QUADRO GERAL

Conforme indicado no início deste livro, o abuso é um jogo para o abusador. Ele só joga para ganhar e estabelece as regras para que sempre vença. Enquanto você estiver presa no jogo dele, ele sempre prevalecerá. Se você se envolver em uma luta de poder para tentar ganhar, só perderá e ficará frustrada e irritada. Lembre-se: é o jogo dele, e ele sempre o configurará de modo que ganhe e você perca. Nunca será diferente.

Se for capaz de entender esse conceito, compreendê-lo completamente, você ganhará uma força imensa. Quando deixar de se desviar, de se distrair e passar a avaliar as questões, você se livrará do abusador. Depois de anos lidando com ele, é fácil vê-lo como todo-poderoso, maior que a vida e dono do controle total. Tente lembrar que você lhe deu a maior parte desse controle. Ele é só um mortal; não pode controlar seus pensamentos, sonhos ou desejos. Ele não pode controlar como você escolhe passar seu tempo ou a qualidade de seus outros relacionamentos. A menos que você lhe permita.

Até agora, você esteve mergulhada na realidade *dele*, acreditando nas coisas que ele dizia e nas mensagens que lhe dava. Você se esforçou arduamente para fazê-lo abrir a cabeça, na tentativa de fazer que ele entendesse *sua* realidade⁴⁰. Lembre que sua realidade é plausível para *você*. Seus sentimentos são válidos e importantes. Você não precisa se justificar para ninguém. O mais importante é ser fiel a si mesma e viver de acordo com seus princípios.

A recuperação leva tempo. Seja paciente consigo. A cura não é uma linha reta, e muitas vezes o crescimento é doloroso. Pratique a compaixão por si mesma.

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Todos nós temos sentimentos que são respostas ao que acontece ao nosso redor. Infelizmente, tendemos a classificar alguns deles como negativos e pensamos que devem ser evitados, ao passo que perseguimos constantemente aqueles considerados positivos, que acreditamos serem mais desejáveis. No entanto, a realidade é que os sentimentos em si não são bons ou ruins, certos ou errados. Pense neles como neutros. Eles estão

aí para nos servir, dando-nos mais informações sobre o que é bom ou não para nós.

Quando tentamos mudar nossos sentimentos ou nos persuadimos a ignorá-los, falhamos e ficamos frustrados. Em vez de tentar negar, ignorar, mudar, anestésiar seus sentimentos, ou fugir deles, é importante simplesmente observá-los. Isso lhe dará uma ótima visão do que está ou não dando certo em sua vida.

Se não trabalharmos ativamente para mudar o que não vai bem, desenvolveremos certos pensamentos, sentimentos e comportamentos. E, quando eles começam a se agrupar, classificamos essa experiência de sintomas com um rótulo específico, ou diagnóstico.

Depressão e ansiedade são duas das doenças mentais mais diagnosticadas nos Estados Unidos⁴¹. Uma pessoa que apresente sintomas depressivos provavelmente se identificará com os seguintes: falta de energia ou fadiga, insônia ou sono excessivo, irritabilidade, perda de interesse em atividades prazerosas, dificuldades de memória ou concentração, tristeza avassaladora, desamparo e, em casos extremos, pensamentos suicidas – isso para citar somente alguns. Os sintomas clássicos de ansiedade são preocupação, medo, pensamentos obsessivos, comportamentos compulsivos, insônia, ataques de pânico, sensação de impotência e palpitações. Obviamente, essa não é uma lista completa dos sentimentos e sensações que uma pessoa pode ter ao experimentar depressão ou ansiedade, mas são alguns dos mais comuns. Apesar de a depressão e a ansiedade apresentarem alguns sintomas diferentes, muitas vezes são vividas juntas. Esses transtornos andam de mãos dadas, e, quando uma pessoa sofre de depressão, é provável que experimente alguns sentimentos ansiosos, e vice-versa.

Além disso, não é raro passar um período sentindo ansiedade, medo, preocupação e, às vezes, pânico ou dificuldade para dormir (sintomas de ansiedade), depois desesperança, falta de interesse em coisas que normalmente dão prazer ou sensação de derrota (sintomas de depressão). Esse ciclo de períodos ansiosos seguidos por períodos depressivos frequentemente ocorre em indivíduos com esses sintomas.

Muitas vezes, a depressão e a ansiedade coincidem com um evento vivido. Pode haver um evento traumático real, ou a depressão/ansiedade pode ser uma resposta a um estressor prolongado na vida de alguém, como uma relação difícil. Há uma forte tendência ao estresse em um relacionamento com um abusador. Conforme descrito, talvez você venha tentando lidar com esse estresse com a técnica de enfrentamento que conseguiu descobrir. No entanto, técnicas de enfrentamento são apenas uma tentativa de diminuir o comportamento abusivo e não abordam nem resolvem a questão real. Viver com esse nível de estresse crônico muitas vezes leva ao desenvolvimento de depressão clínica ou ansiedade. Como você poderia experimentar certos sentimentos e pensamentos em resposta a seu relacionamento e *não* desenvolver determinados comportamentos para resistir?

A depressão ou a ansiedade podem fazer você questionar seu papel no relacionamento. Seu abusador pode usar seu diagnóstico como uma arma, alegando que você é o motivo dos problemas de relacionamento. Além disso, provavelmente ele vai ameaçar tomar a guarda dos filhos porque você é “instável”. Isso é especialmente verdadeiro quando você toma medicação, pois ele considera isso uma “prova” de que você não é uma boa mãe. Se, para lidar com a depressão, você recorrer ao álcool, dormir excessivamente, negligenciar suas responsabilidades ou apresentar qualquer outro comportamento autodestrutivo, seu abusador vai usar isso contra você nas questões relacionadas aos filhos.

Portanto, é fundamental entender que o padrão de abuso é a *causa* de sua depressão e/ou ansiedade, pois o estresse prolongado leva você a se sentir impotente e desamparada. Isso é desconfortável. Você pode tentar lidar com o desconforto distraíndo-se com várias coisas, na tentativa de evitar os sentimentos incômodos que experimenta... e a sensação de impotência. Não é raro desenvolver sintomas físicos em resposta a esses sentimentos também. Se você procurar auxílio e tomar um antidepressivo, isso ajudará a aliviar alguns sintomas de depressão ou ansiedade, mas não atacará a causa, a raiz do que está vivendo. Enquanto você não resolver o abuso, não sentirá alívio da depressão e/ou ansiedade. Quando reconhecer a causa desses transtornos e puder fazer algo a respeito,

começará a se sentir menos impotente e, portanto, menos deprimida e ansiosa.

A depressão e a ansiedade são debilitantes e podem levá-la a um estado emocional enfraquecido quando – e se – o relacionamento chegar ao fim. Isso pode dificultar tudo para você, pois deixar um abusador nunca é fácil. Na verdade, a ansiedade pode ser tão desconfortável que você continuaria voltando para o abusador na tentativa de aliviar seus sintomas. Claro que isso somente controla temporariamente a ansiedade aguda, mas seu nível crônico permanece.

Mesmo depois de se libertar do relacionamento abusivo, é provável que a depressão e a ansiedade ainda sejam um problema, pois, em geral, acompanham qualquer tipo de trauma. Isso é normal e esperado. Entender que esses sentimentos não são uma indicação de que você sente falta do relacionamento abusivo é fundamental. No entanto, é normal sentir falta das partes boas do abusador. Faz parte do processo de luto e de aceitar que os padrões pouco saudáveis de vida com um abusador nunca mudarão; não importa quanto você o ame.

MODO LUTA OU FUGA

A teoria da resposta de luta ou fuga⁴² foi descrita pela primeira vez pelo neurologista e fisiologista norte-americano Walter Bradford Cannon em 1929. Luta ou fuga é a resposta fisiológica do corpo ao estresse agudo. É a reação automática do organismo a qualquer tipo de ameaça. Durante uma ameaça física ou emocional percebida, hormônios que estimulam o sistema nervoso simpático são liberados, o que desencadeia a liberação de adrenalina e noradrenalina. Quando isso ocorre, a pressão arterial aumenta, bem como a frequência respiratória e a cardíaca. Essas reações ocorrem para preparar o corpo para ficar e lutar contra a ameaça, ou fugir para a segurança. É por isso que se chama resposta de luta ou fuga.

Abuso é traumático. Viver uma relação abusiva e controladora é, sem dúvida, estressante. O corpo responde a esse estresse percebido ativando o modo de luta ou fuga. Quando o corpo fica sob estresse por um período prolongado, a pessoa experimenta tensão e ansiedade. Sintomas físicos de doenças, ou lesões, também não são raros. Talvez você esteja tão

familiarizada a viver nesse modo que desconhece que seu corpo ainda está na postura baseada no medo – ele pode permanecer nesse estado por anos, até mesmo a vida inteira.

Uma mulher era estuprada pelo marido diariamente, às 18h. Acontecia todos os dias, como um relógio. Ela foi fazer terapia depois que seu marido já tinha sido condenado à prisão por anos. Nesse meio-tempo, ela tinha ataques de pânico todos os dias às 17h30. Não era surpresa que isso acontecesse; sem dúvida, o diagnóstico era estresse pós-traumático. Embora essa seja uma história horripilante, destaca a resposta fisiológica do corpo ao trauma, mesmo depois de a ameaça de o trauma acontecer de novo já haver passado havia muito tempo.

Muitas vezes, as mulheres me olham boquiabertas quando explico esse conceito. Estão tão acostumadas a ver seu organismo operar nesse modo baseado no medo que nem sabem que existe alternativa. Quando uma pessoa recorda algo, o corpo responde como se o evento ainda estivesse acontecendo. Mas, depois de trabalhar com elas durante algumas sessões, lembrando-lhes que agora estão a salvo e ensinando-lhes como treinar seu corpo a relaxar, os resultados são surpreendentes. O corpo é extraordinário, e ele guarda o trauma. Depois de certo ponto, conversar não é muito eficaz. A pessoa pode saber as coisas no nível intelectual, mas isso não necessariamente alcança os sentimentos associados ao trauma. Quando o corpo recebe permissão para relaxar e se soltar, e é seguro fazê-lo, muitas vezes a pessoa experimenta uma liberação emocional que é mais profunda que qualquer compreensão racional ou lógica do que ocorreu.



Exercício

Enrole-se em um cobertor para sentir-se confortavelmente amparada. Mas não tão apertado a ponto de ter dificuldade para se mexer ou respirar; só o suficiente para se sentir sustentada ou envolvida pelo tecido. Escolha um lugar confortável para se sentar ou deitar. Feche os olhos e comece a contar suas expirações. Se estiver particularmente ansiosa, conte-as de trás para frente, começando do 500 ou 1.000. (O número não é importante. É o processo de contar, por envolver sua mente consciente em outra coisa que não seus pensamentos, que redireciona o foco para seu corpo.) Faça isso por alguns minutos; encontre seu ritmo natural de respiração

e contagem. Quando encontrar um ritmo confortável, feche a mão direita e aperte. Segure por 30-60 segundos e solte. Observe as sensações em sua mão. A seguir, contraia o braço direito por 30-60 segundos e então relaxe. Faça isso com seu corpo inteiro, prestando atenção ao que acontece com sua respiração quando você contrai e segura. A maioria das pessoas carrega estresse nos ombros, pescoço, parte superior das costas, testa, mandíbula ou estômago. Preste atenção especial à área onde você acumula o estresse, contraindo por mais tempo, se necessário. Depois de fazer isso com o corpo inteiro, observe seus músculos. Se houver alguma tensão no corpo, contraia essa área pelo máximo de tempo que conseguir e então relaxe. Continue contando as expirações durante todo o processo. Ao voltar o foco para a respiração, encontre uma parte do corpo que seja particularmente relaxada. Precisa ser uma parte que esteja mais relaxada que qualquer outra. Permita-se concentrar-se nessa parte por um tempo; preste atenção às sensações que lhe indiquem que está relaxada. Permita-se manter o foco naquela parte descontraída de seu corpo, passando ali o tempo que for necessário. Ao fazer isso, você notará que o resto do corpo vai ficando mais relaxado, sem que você precise mandá-lo relaxar.

Esse é um nível de relaxamento maravilhoso. Na verdade, sugiro que você pratique somente esse ponto muitas vezes, até se sentir confortável com o processo e se familiarizar com os sentimentos mais profundos e relaxados. Depois que dominar essa parte, explore a próxima, descrita abaixo.

Já relaxada e contando as respirações, pense em um lugar seguro. Pode ser qualquer lugar onde você já esteve. Pode ser uma praia ou sua cama, mas precisa ser um lugar onde você haja experimentado total segurança. Quando encontrar seu lugar seguro, permita que sua mente vá para lá.

- Como é esse lugar?
- Que sons há ali?
- Tem algum cheiro familiar?
- Mais importante: como você se sente quando está lá?

Quando sua mente for para lá, lembre que você está segura agora..., que a ameaça acabou. Veja-se feliz, relaxada e calma em seu lugar seguro. Observe como seu corpo fica. Fique ali durante o tempo que desejar e volte quando estiver pronta.

Quando conseguir relaxar profundamente para sentir os benefícios desse exercício, você vai voltar sensivelmente mais relaxada. Não se surpreenda se surgirem vários sentimentos durante esse processo, ou até mesmo se chorar. É uma liberação emocional saudável e muito curativa para seu corpo após sofrer um trauma.

Depois da liberação emocional, você pode notar uma diferença dramática em seu corpo. Muitas vezes relataram-me como um peso sendo

retirado; ou como catártico. Sugiro que você continue treinando alcançar esse estado de relaxamento, de modo que, com o tempo, ele se torne automático. Pode ocorrer uma série de liberações emocionais, ou não. Cada um vivencia o trauma de forma diferente, e recuperar-se dele é um processo tão individual quanto todo o resto.

Às vezes, parece que são dois passos para frente e um para trás, o que pode parecer desencorajador. Já ouvi queixas de pessoas que achavam que estavam indo tão bem e então surgiu algo que as deixou tristes, irritadas ou com medo de novo. Isso não é recuo; é uma parte normal do processo de luto, e não existe uma fórmula definida para isso. Posso dizer que percebi que continuamos voltando para aquilo que não trabalhamos completamente. Quando a coisa está totalmente resolvida, conseguimos soltar, e o trauma é liberado. Se você continua voltando para algo, é porque não conseguiu processar aquilo completamente e ainda precisa ser trabalhado.

Seja gentil consigo. Esse é um momento muito delicado e vulnerável. Você pode se sentir mais propensa a chorar ou se assustar facilmente. Essa é uma reação muito normal e saudável ao processamento do trauma e vai melhorar se você continuar a cura.

A IMPOTÊNCIA APRENDIDA

A *impotência aprendida* ocorre em humanos e animais que sofreram repetidas experiências dolorosas ou traumáticas que não conseguiram evitar. Com o passar do tempo, a pessoa, ou animal, começa a se sentir impotente, à medida que seus esforços para escapar ou evitar a situação fracassam. Quando confronta uma nova situação, a pessoa ou animal nem tenta escapar ou evitar, daí o termo “impotência aprendida”. A depressão e outras doenças mentais estão ligadas a essa teoria, uma vez que a pessoa não se percebe como tendo controle sobre o resultado da situação⁴³.

Quanto mais tempo vivemos em um relacionamento abusivo, mais impotentes nos sentimos. À medida que nossas tentativas de resolver o conflito, de coexistir pacificamente ou de escapar à punição fracassam, sentimo-nos mais e mais impotentes. Com o passar do tempo, começamos a nos ver de maneira diferente do que nos víamos antes. Não só nos

sentimos impotentes, mas também *começamos a nos ver como impotentes*. E há uma grande diferença aí.

Quando isso se torna parte de nossa personalidade, mutila-nos. Não nos vemos mais capazes. Vemo-nos completamente impotentes contra as ocorrências em qualquer situação. Isso faz de nós alvos mais fáceis de abuso, e por isso é tão importante que o entendamos. Quando quebramos esse ciclo e nos conscientizamos de que nos vemos dessa forma, deixamos de desempenhar o papel de vítima e começamos a nos posicionar na vida de forma proativa.



Exercício

Este é um exercício incrível, baseado em uma abordagem de terapia narrativa. Mostrou-se muito eficaz para enfrentar os problemas, pois os exterioriza. Essencialmente, o exercício ajuda você a se separar (e seus sentimentos) do problema, tornando a solução mais clara. É incrivelmente fortalecedor, pois nos permite não apenas ver nossa situação de forma mais objetiva, como também reconhecer que temos força para superá-la.

Escreva sua história em terceira pessoa, essencialmente se referindo a si mesma como um personagem (ou seja, em vez de dizer “fiquei magoada com o comentário”, diga “Sue ficou magoada com o comentário”). Anote os eventos-chave do relacionamento em ordem cronológica e com o máximo de detalhes possível. Lembre-se de recordá-los como um terceiro. Anote detalhadamente todas as coisas horríveis e dolorosas que você viveu até o momento atual. Coloque as responsabilidades no lugar certo, examinando quais comportamentos são seus e quais não. Descreva como seu personagem se sentiu nas experiências e quais comportamentos exibiu como resultado desses sentimentos. Quando terminar, leia tudo.

- O que você notou sobre os padrões comportamentais dos personagens de sua história?
- Seu personagem é forte e assertivo ou impotente e derrotado?
- No começo, era confiante e mudou ao longo da história? Se sim, por quê?

A seguir, escreva uma história em terceira pessoa olhando para o futuro. Comece do momento em que a última história acabou. Escreva o que deseja que seu personagem faça dali em diante, com o máximo de detalhes possível. Divirta-se com essa parte. Solte sua imaginação, seja a heroína de sua própria história.

- Qual foi o ponto de virada para seu personagem?
- Quando ela percebeu o que era necessário para mudar?

- Quais medidas ela tomou para superar sua impotência?
- Como ela se sentiu ao recuperar o poder?
- O que ela é capaz de alcançar no futuro?

Se preferir fazer desse exercício uma obra de ficção em oposição à vida real, faça isso. O que conta aqui é você e sua jornada. Divirta-se imaginando-se tão poderosa.

À medida que se entregar a esse exercício, você mudará dramaticamente sua visão de si mesma. Começará a ver sua luta separada de você e como algo que pode ser superado. Você passará de uma vítima indefesa a uma mulher forte e capaz.

SUZANNE

Suzanne havia sido abusada e criticada por toda sua infância. Sua mãe era rigorosa e criticava Suzanne, sempre a reprimindo por qualquer coisa percebida como errada. Seu pai estava sempre “trabalhando”, o que ela preferia, na verdade. Era autoritário, com um temperamento explosivo, e, depois de ofendê-la, surrava severamente Suzanne com um cinto se achasse que era justificado. Ele abusava verbalmente da esposa, muitas vezes gritando com ela na frente da filha. Suzanne sentia pena dela, mas sua mãe era fria e a mantinha longe.

Suzanne nem sequer conseguia entender o conceito de autoestima, muito menos saber o que seria ter autoconfiança. Não surpreenderia que Suzanne vivesse um casamento abusivo e, quando chegou a mim, tinha medo até da própria sombra.

Suzanne não tinha ideia de como administrar sua vida (seu marido não estava mais em cena), nem como tomar decisões referentes a si mesma ou aos filhos. Ela se sentia completamente inútil. Mas, após meses trabalhando com um dos traumas que experimentara no passado, Suzanne estava pronta para elaborar sua própria narrativa.

Ela se sentia desconfortável no começo, uma vez que nunca se vira forte o bastante para ser um personagem principal, nem mesmo em sua própria história! Vendo-se em terceira pessoa, como uma criança indefesa tratada com tanta crueldade, Suzanne conseguiu encontrar uma profunda compaixão por si mesma, que nunca soube que existia. Pela primeira vez, ela conseguiu ficar de luto pelo que havia suportado e emergiu sentindo-se liberta do trauma que sempre a havia mantido presa.

Além disso, falando sobre seu futuro em terceira pessoa, Suzanne conseguiu se afastar de si mesma e dar a seu personagem a força que ela nunca sentira. Seu personagem era brilhante, forte e resiliente. É uma satisfação dizer que, com o passar do tempo, Suzanne, ao se permitir perder suas inseguranças e medos, começou a encarnar o personagem de sua história.

O fato é que existem muitos fatores externos que estão fora de nosso controle. Você não pode controlar o modo como um abusador se

comporta, não importa quão habilidosa possa ser para administrá-lo. Quando se trata de superar a impotência, a coisa mais importante a lembrar é como a proatividade a faz sentir. Observando sua situação objetivamente, há algum aspecto, mesmo que pequeno, sobre o qual você pode agir? Como já foi dito, isso não muda diretamente os fatos que cercam sua situação, mas o mais importante é que você *se sente menos impotente*.

O PROCESSO DE LUTO

As pessoas entendem o processo de luto quando se trata da morte e, em geral, se reúnem em apoio ao ente querido que ficou. No entanto, as perdas que sofremos na vida podem ser muito dolorosas porque talvez nos sintamos sozinhos na experiência. Talvez você tenha aprendido que não deve sobrecarregar os outros com seus problemas ou que precisa se levantar sozinha. Talvez você tenha recebido críticas ou julgamentos por terminar o relacionamento; talvez se culpe por tudo que aconteceu. Essas coisas podem fazer com que se sinta mais isolada e exacerbar sua sensação de perda.

Isso é especialmente verdadeiro no caso de uma relação abusiva. Viver o luto pela perda de um relacionamento abusivo é confuso. Por um lado, você sente uma imensa sensação de liberdade e felicidade pelo fim do relacionamento. Por outro, perde as partes da relação, ou de seu parceiro, que eram boas para você.

O luto é um processo natural que acontece sempre que estamos apegados a alguém ou a algo e os planos não saem da maneira que queríamos. Muitas vezes nos apegamos a uma ideia; por exemplo, que nosso parceiro vai atender a nossas expectativas, que a pessoa que amamos não vai nos magoar ou que teremos uma família “perfeita”. Quando as expectativas não se concretizam, somos forçados a abandonar a ideia à qual nos apegamos. E, quanto mais apegados estivermos, mais difícil será, especialmente se houvermos nos acostumado a nos identificar com aquilo que esperamos.

Abandonar as expectativas é um processo doloroso, e você sente uma ampla gama de emoções; de raiva, medo e tristeza a esperança e aceitação.

O processo de luto não é uma linha reta, e suas emoções vão oscilar enquanto estiver lidando com o problema em questão. Quando você aceitar isso e se permitir sentir as emoções que aflorarem, conseguirá travar a batalha e naturalmente superará a perda.

A perda é uma experiência universal, da qual ninguém está isento. Entregar-se ao sofrimento permite viver o processo, em vez de forçá-lo a desaparecer ou lutar contra ele. Quando conseguir se libertar do apego àquilo que perdeu, naturalmente começará a superar. Não é fácil, longe disso, mas é uma parte ineludível do processo de luto e o primeiro passo no caminho da cura.

UM DESCONFORTO INESPERADO

Talvez você tenha vergonha de admitir que existem componentes de sua relação controladora com os quais se acostumou e dos quais realmente sente falta. Não é raro sentir certo nível de conforto quando outra pessoa toma as decisões e assume o controle. Você tem uma sensação de segurança quando sabe que as coisas estão sendo cuidadas e que não precisa resolver tudo sozinha. Embora essa segurança a sufocasse, controlasse e a impedisse de viver livremente, surge certo desconforto quando isso acaba. Não desanime; isso é normal.

Você se sentia confortável no banco do passageiro e, agora que o relacionamento acabou, não se sente segura em relação a sua capacidade de dirigir. Você aprendeu a se questionar e a duvidar de si o tempo todo, e agora que está diante do controle total de sua própria vida, parece avassalador e assustador assumir a responsabilidade. É importante observar o nível de conforto que sente com a autonomia, porque isso lhe dará informações valiosas sobre os aspectos para os quais precisa tomar coragem e crescer.



Exercício

Observe seu passado, examinando como você era antes do relacionamento com o abusador. Você tinha confiança para enfrentar as coisas de forma independente ou

sempre buscou a proteção de outra pessoa (pai, irmão ou outro parceiro)? É bom reconhecer o benefício dessa proteção, mas também admitir como isso a impediu de desenvolver confiança em sua capacidade de superar obstáculos, dificultando que fosse forçada a crescer. Em seu diário, anote suas respostas às seguintes perguntas:

- De quais desafios ou obstáculos da vida você tem mais medo?
- Quais partes específicas de uma vida independente são mais esmagadoras ou assustadoras para você? Como poderia superá-las?
- Em quais áreas da vida você sente a necessidade de se tornar independente?
- Quais passos você pode dar para atingir seus objetivos?

Esse exercício permite que você enfrente as partes de si mesma que estão sub ou superdesenvolvidas em decorrência da superproteção ou de uma relação controladora. O bom é que, ao atingir seus objetivos, você pode substituí-los por novos, expandir constantemente aquilo que já domina e incentivar-se a crescer. Você descobrirá que, ao ser bem-sucedida no enfrentamento e na superação de seus medos e inseguranças, desenvolverá autoconfiança e capacidade de lidar com qualquer coisa.

ABANDONANDO A CODEPENDÊNCIA

É fundamental que você tenha uma identidade sua, separada dos outros. Ninguém pode satisfazer todas as suas necessidades. Esperar que alguém antecipe cada necessidade sua e as atenda só vai lhe causar desgosto, decepção, frustração e ressentimento. Com o passar do tempo, esse padrão acaba corroendo qualquer relacionamento, mesmo quando estabelecido com a melhor das intenções.

Saber quem você é como indivíduo no mundo é essencial para sua recuperação. Não somente faz você se sentir mais forte, como também a torna muito menos suscetível a ser vitimada no futuro.

Mulheres que não trabalham suas tendências codependentes acabam vivendo uma sequência de relações disfuncionais. Se não se dispuser a observar seu padrão de comportamento, você se negará a oportunidade de crescer e mudar. Para algumas pessoas, mudanças são tão desconfortáveis que elas preferem negar seu papel e continuar acusando os outros de ser a causa do problema. Mas, se quer mesmo a chance de ter uma vida feliz e

relacionamentos satisfatórios, precisa se dispor a analisar e reconhecer em quais aspectos precisa crescer.

Uma das atitudes mais importantes é criar espaço para se conhecer, independentemente de outro relacionamento romântico. Viver um relacionamento abusivo faz com que você deixe de lado muitas partes suas e, na maioria das vezes, separa-a de si mesma. Você precisa de tempo para se conhecer sem a tentação de mergulhar em outro relacionamento para evitar a vulnerabilidade que acompanha esse trabalho pessoal.

Se você estiver lendo isto e se encolhendo, perguntando-se por quanto tempo eu espero que fique sozinha, não feche o livro! Posso dizer, honestamente, que não há um tempo definido necessário para conhecer a si mesma depois de um relacionamento abusivo. Cada pessoa é diferente. Eu diria que quanto mais você examinar atentamente suas tendências nos relacionamentos e estiver disposta a enfrentar as áreas em que precisa crescer, mais rápido será o processo. Isso não significa que deva ficar longe de cada pessoa que poderia se tornar um parceiro em potencial, mas que deve se dar o tempo que merece para se conhecer.

Minha esperança é que você fique bem sozinha. E isso é tão importante porque enquanto estiver confortável assim, você estará muito menos propensa a se contentar com alguém que a maltrate. Se você se esforçar muito para encontrar alguém que a ame ou que cuide de você, sem questionar seus sentimentos pela pessoa, ficará vulnerável e acabará em outro relacionamento doentio. No entanto, se acreditar em si mesma a ponto de saber que é capaz de ficar sozinha, quando um parceiro em potencial aparecer, você entrará no relacionamento porque gosta da pessoa pelo que ela é, não só porque está evitando a solidão. Isso é fundamental.

Algumas coisas a considerar ao abandonar a codependência:

- *Permita-se analisar seus pensamentos, sentimentos e preferências. Ao fazer isso, você começa o processo de autodefinição.
- *Em vez de se identificar com base nos outros ou fazer disso seu objetivo para ser aceita e querida, transforme em sua prioridade ser uma pessoa de quem você goste e a quem respeite.

- * Em vez de fazer contorcionismos para que os outros façam o que você necessita, atenda a suas próprias necessidades e reconheça que não pode controlar o modo como os outros pensam, sentem ou respondem.
- * Em vez de se perder nos outros e dar a eles mais do que deve, dê a si mesma.
- * Aceite sua individualidade. Aproveite o dom da autonomia.

NOTAS

40. Evans, Patricia. *Como enfrentar a violência verbal. Aprenda a se defender de relações abusivas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

41. O Brasil também faz parte desse cenário: em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou dados de que o país é o com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão. (N.E.)

42. Cannon, Walter Bradford. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1929.

43. Seligman, M.E.P. "Learned helplessness". *Annual Review of Medicine* 23(1), 1972, pp. 407-12. Disponível em: <http://www.annualreviews.org>, DOI: 10.1146/annurev.me.23.020172.002203. Acesso em: 6 de fevereiro de 2016.

CAPÍTULO 6:

DESENVOLVENDO O SENTIDO DE EU

“O QUE ESTÁ ATRÁS DE NÓS E O QUE ESTÁ A NOSSA
FRENTE TÊM MUITO POUCA IMPORTÂNCIA,
COMPARADO COM O QUE ESTÁ DENTRO DE NÓS.”

Ralph Waldo Emerson

VOCÊ É UM SER VALIOSO

Existir em qualquer tipo de relacionamento abusivo lentamente acaba com seu senso de valor. A pessoa pode entrar no relacionamento com confiança e sair sem um pinga dela. Se você provém de uma casa abusiva, onde foi menosprezada e criticada, é provável que nunca haja experimentado confiança, e sua autoimagem deve ser incrivelmente pobre.

Saiba que as mensagens ferinas e críticas que recebeu têm a ver com a pessoa que as transmitiu, não com você. Não importa se você ouviu essas palavras cortantes primeiro de seus pais ou de seu abusador; o importante é entender de onde elas vêm. Elas são uma projeção sobre você da sensação de não merecimento do abusador. Quando você entende esse conceito, fica mais fácil superar as dolorosas mensagens que lhe foram ditas. Não que vá se esquecer das palavras, mas elas perdem muito significado quando você entende sua origem. Pessoas feridas ferem. A mãe crítica, que constantemente encontra defeitos no filho, é profundamente crítica de si

mesma e verte seu julgamento sobre o filho. Quando ela para de se menosprezar, abandona seu comportamento crítico em relação ao filho. O marido que debocha do corpo da esposa é, na verdade, muito inseguro. Caso contrário, ele não sentiria necessidade de criticar sua esposa. Infelizmente, existem muitas pessoas que são tão feridas que o tempo todo infligem dor aos outros a seu redor. Portanto, é fundamental se proteger o máximo possível dessas pessoas e saber que, ao fazer isso, você estará se valorizando.

Independentemente do tipo de relação abusiva à qual foi exposta, se você estiver lutando com seu senso de valor, quero que leia as seguintes palavras todos os dias, se necessário, para que comece a absorvê-las.

Você é um ser valioso. Você é mais que seu corpo e todas as suas partes. Você é mais que seu trabalho, seu papel como namorada/esposa e mãe e suas responsabilidades. Você é mais que as características que atribui a si mesma. Você é mais que qualquer palavra usada para descrevê-la. Você é digna de amar e ser amada. Você é digna de receber. É seu direito básico ser respeitada e valorizada, e você merece isso.

Você é uma alma com necessidades, sentimentos, pensamentos e desejos. Você deriva do apogeu de suas experiências e de como as interpretou. Como é humana, terá sentimentos acompanhando suas experiências. Eles são válidos e é seu direito sentir tristeza, raiva e medo, tanto quanto é seu direito sentir felicidade e alegria. Seus sentimentos e necessidades são tão importantes quanto os dos outros. Sua felicidade é importante. Seu ser se estende muito além de seu corpo. Você deve amá-lo e aceitá-lo. Valorizar-se dessa maneira significa que você vai gravitar ao redor de outras pessoas que a valorizem e a tratem de acordo. Isso ficará muito evidente quando alguém nada gentil ou respeitoso aparecer, e você naturalmente se protegerá afastando-se.

PERDOE A SI MESMA

Perdoe-se por tudo que você passou. Você não poderia saber o que não sabia no momento, e esperar que tivesse todo o conhecimento no início não é justo. A vida é uma jornada contínua, e não sabemos o que está por vir enquanto não chegamos lá. Uma vez que chegamos, podemos olhar

para trás e, em retrospectiva, aprender com nossas experiências. Não se castigue pelo que você não poderia saber.

Perdoe-se por não acabar com tudo antes, quando sua intuição lhe disse que havia algo errado. A maioria de nós tem uma tendência natural a tentar acreditar no melhor dos outros. E justificar o comportamento da pessoa amada é uma maneira normal de preservar essa crença.

Perdoe-se por ceder no relacionamento e por qualquer coisa que haja feito em consequência disso. Você estava tentando sobreviver no pior e, na melhor das hipóteses, esperava ter uma vida bem-sucedida com um abusador.

Perdoe-se por agir de uma forma que normalmente não agiria. Só podemos ser tão pressionados até reagirmos e, em geral, de uma maneira não muito amorosa. Quando somos atacados, nossa inclinação natural é nos defendermos e/ou atacarmos de volta. Pense em um cão que apanha e fica acuado em um canto. Ele fica retraído e assustado e treme quando sabe que seu abusador vai atacar. Mas ele também rosna e pode atacar se for pressionado demais. Basta quer dizer basta.

Perdoe-se por não ser “mais forte”. Você esteve em uma guerra; foi ativamente reduzida a quase nada durante algum tempo. Sofreu uma lavagem cerebral, mental e emocional; é como se você houvesse sido jogada em um furacão e acabasse de ser cuspidada para fora. É difícil saber em que situação está, e só quando estiver fora do furacão, observando-o de longe, poderá ver quão grande e destrutivo ele era. Perdoe-se por não saber que estava no olho do furacão e por não decidir sair antes. Não é tão fácil ser jogada para fora de um furacão, especialmente quando você sabe que não vai sair incólume.

Nossa maior força também pode ser nossa maior fraqueza. Gentileza e prestimosidade são qualidades maravilhosas, mas compartilhá-las com alguém disposto a explorá-las pode nos levar à destruição. Aceite essas suas qualidades; você não seria quem é sem elas. Ame-se por todos os seus atributos virtuosos e saiba que, a partir de agora, você será mais seletiva com quem compartilhará sua companhia.



Exercício

Em seu diário, anote as coisas de que sente orgulho. Pode anotar conquistas e realizações. Às vezes, é fácil começar por elas, pois são tangíveis e fáceis de identificar. Depois, concentre-se nas qualidades e atributos de que você gosta e seu valor como pessoa. Se for útil, pense em si como uma criança. Muitas vezes, estamos menos sobrecarregados de autocritica e julgamento quando crianças. De quais qualidades suas você gostou? Que atributos lhe deram confiança? É importante que você crie confiança com base em todas as coisas maravilhosas que fazem você ser quem é.

APRENDA A HONRAR SEUS SENTIMENTOS

Todos nós temos sentimentos. Alguns ficam mais à vontade expressando-os que outros, mas todos nós sabemos o que é se sentir feliz ou triste, por exemplo. Os sentimentos em si não são bons ou ruins, certos ou errados; eles apenas são. Existem para nos falar mais sobre as coisas. O medo serve para nos alertar de perigos em potencial, assim como a alegria nos faz lembrar dos presentes bonitos que a vida tem para oferecer. Esses dois sentimentos servem a um propósito. Eles nos contam mais sobre o que estamos experimentando; dão-nos mais informações.

Temos a tendência de rotular os sentimentos como bons ou ruins, positivos ou negativos, em vez de aceitá-los pelo que são e como nos servem. Tendemos a evitar os sentimentos “ruins” ou “negativos”, em vez de aceitá-los como são e ouvir o que estão tentando nos dizer. Pensamos que podemos mentalizar para não experimentar os sentimentos e ficamos frustrados quando não conseguimos controlar nossos pensamentos. Esforçamo-nos para resolver os problemas com a lógica, achando que, se forem resolvidos, sentiremos alívio. Porém, existem muitos problemas que não têm uma verdadeira solução, ao passo que para outros não há uma resposta correta⁴⁴. Utilizamos muitos dos mecanismos de enfrentamento já citados para evitar sentir tristeza, raiva, solidão ou medo da situação em que nos encontramos. Muitas vezes, esses sentimentos estão nos dizendo

que algo precisa mudar, mas que isso pode ser assustador e avassalador; então, continuamos utilizando nossas várias estratégias de enfrentamento.

As pessoas muitas vezes sentem alívio quando se permitem ouvir seus sentimentos sem julgar. Ouvir seus sentimentos pode lhe dar grande compreensão do que você precisa e as ferramentas necessárias para fazer as mudanças. Quando você faz isso, pode prestar atenção nos sentimentos, em vez de fugir deles. O interessante é que, quando foge desses sentimentos, eles continuam perseguindo você. Quando encará-los e observá-los, eles não terão mais poder sobre você. Você passará de resistência, luta e repressão a paz e aceitação.



Exercício

Verifique seus sentimentos com regularidade. Observe como se sente em resposta a várias situações. Não o que você pensa, mas como se sente. Por exemplo, se você notar que vai para a geladeira quando já não está com fome, pare. Tome um tempo para identificar o que está sentindo. Está triste por alguma coisa? Está se sentindo sozinha? Está com raiva de alguma coisa? Anote como se sente. Tudo bem se não conseguir identificar o porquê, não é um tribunal onde você tem o ônus da prova. Você não precisa justificar seus sentimentos a ninguém, nem a si mesma. Basta reconhecê-los, dar-lhes voz. Essa é uma oportunidade para se conhecer melhor, sem julgamento.

DESENVOLVA O SENTIDO DE EU

Depois de viver uma relação controladora, provavelmente você perdeu contato consigo mesma; isso é comum. Talvez tenha abandonado suas necessidades, desejos, preferências e opiniões há muito tempo. Você deve achar que nem sabe por onde começar a se encontrar e talvez se sinta vulnerável e desconfortável com o processo.

Evite se pressionar a saber imediatamente como fazer tudo. Não precisa se julgar por não ter uma identidade forte ou um sentido do eu. Comece se perguntando o que você pensa e sente sobre as coisas. Como se sente neste momento? Consegue identificar a emoção e nomeá-la? O que acha disso que está vendo na tevê? Tem alguma opinião sobre isso? Como o livro que

você está lendo a faz se sentir? Se esse exercício for confortável para você, dê um passo adiante. Como você se sente em relação a si mesma? Rotule essa emoção. Como se sente em relação a outras pessoas que fazem parte de sua vida? Dê nome aos sentimentos. O que acha de seu estado de vida atual? Seja honesta consigo mesma. Ao começar a conscientemente interagir consigo mesma, seu *eu* começará a emergir. Isso é emocionante, e deve ser algo bem-vindo, e não criticado.

Se você achar que assumiu a voz de seu abusador e a crítica a paralisar, é importante ter consciência desse padrão. É comum substituir sua voz pela do abusador, mesmo depois de ele haver desaparecido. Reconheça quando isso acontecer; às vezes, ajuda pensar em tratar a si mesma da maneira que trataria sua melhor amiga. Você não a criticaria ou depreciaria por se sentir infeliz, não é? Não, você a apoiaria e encorajaria, fazendo-a recordar seus atributos maravilhosos e lhe assegurando que ela é forte. Então, trate a si mesma da mesma maneira.



Exercício

Pergunte-se quais mensagens você ouviu e o que significaram para você. Você assumiu a voz crítica da outra pessoa? Talvez seja bom escrever as coisas que está se dizendo sobre essas mensagens. Provavelmente vai ficar indignada quando vir objetivamente como estava conversando consigo mesma. Conforme for treinando ser objetivamente consciente do modo como fala consigo, quando se pegar falando com dureza, tente reconhecer o fato e de onde ele vem. Então, mude para uma mensagem mais gentil. Você pode reconhecer que está lutando contra algo, por exemplo, mas não precisa se xingar nem se desmerecer por causa disso. Por exemplo, quando for dizer a si mesma que você é patética porque não se sente bem sozinha, controle-se e não diga. Falar assim é depreciativo. Dê um passo atrás e, sem julgamento, reconheça que talvez esteja com medo de ficar sozinha. Ficar sozinha pode ser uma experiência nova para você, que pode haver experimentado algum tipo de trauma, e ficar sozinha a faz se sentir vulnerável. Aceite seus sentimentos. Trate-se com compaixão, mudando a mensagem para o que está realmente acontecendo: “estou com medo”. Dê um passo adiante, afirmando: “Estou com medo porque... e tenho empatia por mim, meus sentimentos e o que me levou a experimentá-los”.

Se achar difícil sentir autocompaixão, talvez ajude se visualizar como um bebê. Quando você era bebê, era completamente inocente e pura. Era uma tela em branco, digna de amor e bondade. Você se chamaria de patética por ter medo?

Não. Como você falaria consigo mesma se fosse um bebê? Comece por aí.

À medida que começar a interagir consigo de uma maneira compassiva, vários sentimentos poderão surgir. Não é raro sentir extrema tristeza ou raiva enquanto passa por esse processo. Até esse momento, não era seguro para você permitir que seus sentimentos aflorassem; mas, agora que é seguro, eles podem começar a aflorar de maneiras surpreendentes.

Uma mulher saiu de um casamento abusivo, mas se manteve completamente embotada emocionalmente durante a separação. Ela se manteve estoica durante o processo de divórcio, afirmando que estava muito bem. Meses após oficializar o divórcio, ela me procurou dizendo que estava regredindo. Ela estava brava com o fato de suas emoções estarem por todo lado e por não conseguir mantê-las sob controle. Ela sentia que estava andando para trás e estava brava consigo mesma por isso.

Esse é um bom exemplo de discurso autocrítico e do processo emocional de sair de um relacionamento abusivo. Ela se criticava por não ser mais forte, em vez de ter compaixão por si mesma e por seu estado emocional durante todo o processo. E, enquanto tentava afastar seu verdadeiro eu e seus sentimentos, ela só se frustrava mais. Quando conseguiu abandonar seu próprio julgamento sobre como deveria ser todo o processo, começou a aceitar suas emoções, em vez de lutar contra elas. Ao fazer isso, ela sentiu extrema tristeza e se permitiu chorar pelo tempo que precisou. Ela precisava chorar a perda do relacionamento que sempre quis e não teve; e também por si mesma e por tudo que havia passado. Outras vezes, ela ficava muito brava e indignada com o que seu marido havia feito com ela. Ela precisava expressar a raiva que sentia pelo jeito como ele a havia tratado e a raiva de si mesma por haver permitido que isso acontecesse. Quando, por fim, ela se permitiu *sentir e reconhecer* suas emoções, em vez de lutar contra elas, conseguiu passar pelo processo e crescer. Ela desenvolveu apreciação por seu eu verdadeiro e não estava mais emocionalmente atrofiada por suas experiências.

SE VOCÊ NÃO MOLDAR SUA PRÓPRIA VIDA, ALGUÉM O FARÁ

A maioria das mulheres tem um desejo inato de agradar aos outros, e isso é especialmente verdadeiro para uma mulher que tenha vivido um relacionamento abusivo. Essa tendência é o que permite que a maioria das mulheres permaneça em um relacionamento doentio. Existe uma falsa crença de que se ela fizer o que seu parceiro quer, as coisas vão melhorar. Essa mesma mentalidade costuma se estender para as relações com amigos e familiares também. O problema, obviamente, é que as mulheres se perdem nesse processo. Nós ficamos tão ocupadas, consumidas, atendendo às necessidades de todos os demais que não deixamos espaço para nós mesmas. A ironia é que, na tentativa de agradar aos outros, nós nos sacrificamos e ficamos ressentidas. À medida que o ressentimento cresce, corrói o relacionamento. Se houvéssimos falado o que realmente queríamos logo no início, não guardaríamos ressentimentos pelo outro por não antecipar ou respeitar nossas necessidades e sentimentos.

Aprender a dizer não e a estabelecer limites é uma parte crucial da recuperação de um relacionamento abusivo. Dominar essa habilidade é essencial para que uma mulher ande para frente sentindo-se forte e assertiva, em vez de impotente e oprimida. Depois que você aprende a se sintonizar consigo e com suas necessidades e desejos, fica mais claro quando quer dizer sim ou não a algo. Você não está mais oprimindo a si mesma e a seus sentimentos; está ouvindo sua voz interior. Você tem todo o direito de sentir o que sente em relação ao que quer ou não fazer. Não precisa se sentir culpada ou envergonhada se não quiser fazer algo. Não é egoísta dizer não.

Às vezes, uma das coisas mais gentis que podemos fazer conosco é dizer não a alguém ou a algo. Isso pode ser muito difícil depois de viver com medo de enfurecer o outro. No entanto, quando nos protegemos assim, passamos a mensagem de que, de fato, somos bem valiosas; que vale a pena nos defender e nos respeitar. Começamos a abrir espaço para nós mesmas em nossa própria vida, em vez de deixar que os outros nos derrotem. Isso não é só uma parte importante do desenvolvimento de um forte sentido do eu, mas também ensina aos outros como nos tratar. Se o outro sabe que não temos medo de dizer não, ou que não vamos tolerar maus-tratos, ele não terá escolha senão respeitar esse limite ou se afastar.

(Note que a pessoa pode ficar com raiva, mas não é sua responsabilidade gerenciar essa reação.) À medida que você vai ficando mais à vontade com esse processo, começa a observar a reação do outro e decide quanto deseja se envolver em um relacionamento com ele. A pessoa insegura constantemente se pergunta se o outro gosta dela; a pessoa confiante pergunta a si mesma se gosta do outro. A diferença entre as duas é enorme e determinante. Dá um poder incrível decidir com quem quer se envolver e de quem quer distância.

Quando escolhe eliminar as pessoas e as coisas que não enriquecem sua qualidade de vida, você se liberta e libera seu tempo para as pessoas e as coisas que realmente deseja. Em vez de gastar energia tentando cumprir um monte de obrigações ou lidando com relacionamentos tóxicos, você tem energia emocional para aplicar ao que vai melhorar sua vida e sua autoestima. Em vez de ser controlada por tudo ao seu redor, você está no controle de si mesma e de sua vida.



Exercício

Permita-se explorar coisas que lhe interessem ou que sejam atraentes para você. Arrume tempo para se cuidar, fazendo algo extravagante, como escolher um novo hobby, ou algo simples, como tomar um banho de espuma. Não precisa ter custo financeiro. Fazer uma caminhada todas as noites para arejar a cabeça e se conectar consigo pode lhe proporcionar um equilíbrio incrível. Assistir a um programa de tevê ou a filmes que você adora é uma maneira de se conectar consigo mesma e se curtir. Vá até a biblioteca e escolha livros que lhe interessem. Ou ouça músicas que você adora. Encontre seu jeito de tratar bem a si mesma. Você passou por algo extremamente difícil; pratique a autocompaixão, por si mesma e pelo que teve que suportar, pensando em maneiras de se conectar com o que é bom para você.

SINTA RAIVA

Apropriar-se de sua raiva é primordial em sua recuperação. Explorar sua história pessoal e seu sistema de crenças em torno da raiva é importante, pois pode ser que você não se sinta à vontade reconhecendo a sua. A raiva é uma emoção normal e saudável; não faz de você uma pessoa amarga ou

desagradável. Na verdade, quanto mais se negar a expressar sua raiva, mais ela ficará dentro de você, causando ressentimentos ao longo do tempo.

Como foi discutido, o perfil da parceira de um abusador é tipicamente conciliador, obsequioso e excessivamente responsável. Com o passar do tempo, o desequilíbrio entre os dois só aumenta, à medida que você começa a se identificar demais com os atributos acima. Reconhecer a raiva, por exemplo, pode ser algo desafiador para esse tipo de personalidade.

Carl Jung desenvolveu o conceito de Sombra, que diz que tendemos a nos identificar por certos atributos (aquilo que está na luz); mas, quanto mais nos apegamos a esses atributos, mais desequilibrados ficamos, pois negamos as qualidades opostas a eles (a sombra)⁴⁵. Por exemplo, quanto mais uma pessoa se identifica como doce, submissa e paciente, mais ela resiste às qualidades opostas: raiva, assertividade e paixão. Ela vê essas qualidades como ruins, ou não atraentes, de modo que nega sua existência dentro de si. Ela vai ficando mais infeliz conforme se afasta de uma parte muito real de si mesma. A sombra também desempenha um papel muito real em um relacionamento. Quanto mais uma pessoa expressa certos atributos, mais o outro pode tentar suprimi-los, obtendo-se um efeito polarizador no relacionamento. Isso fica bem claro no caso de uma relação abusiva. Quanto mais irado, assertivo e dominante for um, mais provável que o outro seja agradável, submisso e tolerante. As características que identificam a ambos se tornam exageradas, pois cada um nega suas sombras e permite que o parceiro as carregue. Logo o relacionamento fica desequilibrado e surgem os padrões destrutivos.

O fato é que ser humano significa ter sentimentos e pensamentos em resposta às coisas. Isso não é motivo de vergonha, e sim algo a ser aceito, celebrado. Compreender sua sombra lhe dá força à medida que você desenvolve maior consciência de si mesma, de suas necessidades e de todas as qualidades que fazem você ser quem é. Isso propicia uma vida mais equilibrada e feliz. Em vez de negar sua raiva, rotulando-a como “desagradável” ou “inaceitável” e como algo a ser evitado, dê voz a ela. Apropriar-se de sua sombra não significa que ela vai assumir sua vida ou transformar você em uma pessoa diferente. Na verdade, é o contrário.

Quando você reconhece sua sombra, torna-se mais consciente de si mesma e de suas necessidades. Fica mais forte e menos suscetível a ser vitimada à medida que começa a identificar sua força e assertividade como uma parte real de si mesma. Isso facilita viver de forma autêntica, criando, assim, menos chances de ter desejos, necessidades e sonhos insatisfeitos que mais tarde levarão à insatisfação na vida e ao ressentimento para com os outros.

O que aconteceu com você não foi culpa sua; você não fez nada para merecer ser tratada de forma abusiva. A crueldade de seu abusador não é sua. O abuso não tinha, de fato, relação com o que você é, mesmo que seu abusador tenha feito um bom trabalho convencendo-a de que era. Assuma sua parte: permitir que fosse tratada tão mal.

O que aconteceu com você não era aceitável. Você é digna de amor, bondade e respeito. Permita-se indignar-se com a maneira como foi tratada e como permitiu ser tratada. Curta sua força recém-descoberta.



Exercício

Nossa sociedade nos ensinou que não é desejável que as mulheres expressem raiva; portanto, muitas se sentem desconfortáveis sentindo ou demonstrando esse sentimento. No entanto, reconhecer a raiva é extremamente saudável, e aprender a expressá-la pode ser incrivelmente catártico.

Você vai precisar ser criativa até encontrar um jeito que lhe sirva. Escrever sobre isso em seu diário pode ser bem útil, especialmente se o fizer como se estivesse confrontando seu abusador (não precisa voltar a raiva para ele). Gritar com o rosto no travesseiro ou comprar um saco de pancada pode ser uma ótima maneira de assumir sua raiva. Fazer aulas de autodefesa pode ser incrivelmente curativo e emancipador. Muitas vezes, as mulheres relatam que se sentem mais felizes e fortes depois de liberar algum tipo de agressão física. Desafie a si mesma a avançar sem pudor. Esse é seu momento particular para soltar a raiva e criar espaço para si mesma.

APRENDA A DEFINIR LIMITES

Se você viveu um relacionamento abusivo, não há dúvidas de que lutou para impor limites. Os abusadores constantemente forçam a barra, e é um

trabalho tedioso tentar manter os limites. Na verdade, o abusador vê a imposição de limites como um desafio e vai encontrar várias maneiras de apagar a linha que você traçar. Nada está fora dos limites para ele, nem mesmo humilhar, criticar, debochar, desdenhar, manipular, fazer papel de vítima, fingir problemas de saúde, ameaçar suicídio e/ou ameaçar você.

Navegar pelas táticas de um abusador é tão cansativo que a maioria das pessoas descobre que é mais fácil baixar a cabeça. Com o passar do tempo, parece que a batalha não vale a pena, mesmo para tentar se afirmar. Porém, estabelecer limites é uma habilidade vital necessária para sua nova vida. Sem isso, você provavelmente vai se encontrar em outro relacionamento semelhante ou simplesmente comprometida com coisas com que não quer gastar sua energia. Lembre-se, você é valiosa, e seu tempo, também. Portanto, veja em que coloca sua energia. Proteja-se.

Conforme mencionado, o perfil da parceira de um abusador é *excessivamente* responsável e conciliador. É um trabalho crucial analisar por que você tem dificuldades para estabelecer limites. Examine por que tem dificuldade para dizer não, ou qual é seu pior medo ao estabelecer um limite. Por que você tem medo de se defender? Qual sistema de crença você tem relativo a ser assertiva ou dizer não? Analisar esse tipo de questão sozinha, com alguém em quem confia ou com um terapeuta pode ajudá-la a identificar por que isso é uma batalha.

Muitas pessoas têm dificuldade de estabelecer limites porque temem que os outros não gostem delas ou receiam magoar o outro, acabando abandonadas ou rejeitadas. Elas aguentaram muita coisa para evitar isso. O abusador sabe que, se ameaçar ir embora, você vai se esforçar mais para agradá-lo. Isso faz de você uma refém, enquanto o abusador a chantageia para que faça o que ele quiser.

Uma das melhores maneiras de superar o medo é fazendo as pazes com ele. Quando você enfrenta seu medo e se permite aceitá-lo como se o pior já tivesse acontecido, ele perde o controle sobre você. Se você conseguir aceitar a ideia de que a pessoa que enfrenta possivelmente vai ficar furiosa e basicamente rejeitá-la, não será mais refém de seu medo. Tente fazer isso. Se a pessoa ficar brava e a rejeitar por se posicionar e defender suas necessidades, você vai realmente querê-la em sua vida? Ou prefere

relacionamentos em que você seja livre para defender suas necessidades sem medo de retaliação? Em uma situação ideal, você escolheu o último e está trabalhando para aceitar a ideia de se desapegar da pessoa que a rejeita por ser autêntica.

CRIE ESPAÇO PARA SI MESMA

Normalmente, mulheres que vivem um relacionamento abusivo aprendem a se diminuir. Talvez você sempre tenha vivido assim: escondendo-se dos holofotes, pedindo desculpas demais e tolerando o imperdoável. Ou talvez você fosse assertiva e confiante, mas, depois de anos sendo silenciada, aprendeu a ficar quietinha no canto.

Viver com um abusador é muito difícil. Não é de admirar que muitas mulheres tentem ser o mais discretas possível; é uma resposta natural ao comportamento do abusador. Pedir desculpas o tempo todo, sentir-se culpada, reprimir os sentimentos e abaixar a cabeça diante do conflito são técnicas de sobrevivência com as quais a parceira de um abusador se acostuma, por necessidade. Na verdade, muitas vezes, pela linguagem corporal de uma mulher eu posso dizer quanto ela adotou esse padrão. Mulheres acostumadas a sobreviver dessa maneira tendem a se encolher, curvar os ombros e a postura, como se quisessem se fazer menores e mais insignificantes. É como se achassem que devem se desculpar por respirar. E, muitas vezes, é difícil para elas identificar seus sentimentos e preferências depois de negá-los por tanto tempo.

Caso se identifique com isso, você não está sozinha. A conscientização de que assumiu essa atitude é significativa para sua recuperação. Essa maneira de agir é, na verdade, uma técnica de sobrevivência, mas não é mais necessária! Você sobreviveu ao relacionamento e agora está pronta para relaxar os ombros, respirar fundo e erguer a cabeça. Você ganhou uma imensa força e agora está pronta para criar espaço para si mesma.

Quanto mais autêntica for consigo mesma e com seu jeito de se engajar na vida, mais satisfeita vai se sentir. A autenticidade na vida é a única maneira de alcançar a verdadeira felicidade. Para evitar conflitos em seu relacionamento abusivo, você teve que abandonar a autenticidade. Tornou-se especialista em negar seus verdadeiros sentimentos e fingir que

estava tudo bem quando não estava; que você estava bem quando não estava. Conhecer a si mesma, suas verdadeiras crenças, opiniões e sentimentos pode levar tempo.

Fingir ser alguém diferente para ser querida ou evitar a desarmonia pode ser um dos hábitos psíquicos mais desafiadores de se quebrar. Muitas vezes, o hábito está tão incrustado que você nem mesmo conhece suas preferências verdadeiras. Você tem medo de ferir os sentimentos de outra pessoa, de criar conflitos ou de ser rejeitada por mostrar seu verdadeiro eu. É importante enfrentar esse sistema de crenças, porque, enquanto viver dessa forma, não poderá manter um relacionamento genuíno consigo mesma ou com qualquer outra pessoa. Não dá para controlar o que os outros pensam de você. Tentar fazer isso só a deixa estressada. Abandonar esse sistema de crenças falido lhe dá a capacidade de só se envolver em relacionamentos com pessoas que realmente a conheçam; com quem gosta de você e a respeita por quem é. Liberte-se do fardo de fingir.

Controle-se cada vez que for se desculpar. Pare e pergunte-se por que está se desculpendo, e se não houver uma razão, não se desculpe! Não se desculpe para preencher um espaço desconfortável ou para deixar alguém mais confortável, alguém que possa ser o verdadeiro culpado. Se a culpa não é sua, não a assuma. Vale a pena se livrar do hábito de pedir desculpas o tempo todo porque as pessoas vão começar a respeitá-la mais e vão parar de pressioná-la.

O próximo passo é não se sentir culpada por NÃO se desculpar! Sentir-se culpada por existir só faz com que se sinta mal. Você passa a mensagem de que está sempre errada. Isso não é verdade e acaba com sua autoestima. Sentir-se culpada pelo passado, pelas escolhas que fez ou deixou de fazer, que ficam claras apenas em retrospectiva, só a mantém presa nesse círculo vicioso. Só a mantém em seu próprio inferno pessoal, uma vez que é aflitivo olhar para trás, mas aterrorizante olhar para frente. É debilitante. O fato é que todos nós temos arrependimentos; todos nós fazemos o melhor que podemos com a informação disponível no momento, mas, invariavelmente, podemos olhar para trás com o benefício da retrospectiva e identificar o que teríamos feito diferente. Perdoe-se pelo que você não

poderia saber e olhe para a frente de cabeça erguida, sabendo que já está mais forte para isso.

Quando falo sobre criar um espaço para si mesmas, muitas mulheres vêm com uma imagem negativa de mulher exigente, chata e mal-humorada. Elas fazem perguntas do tipo: “Isso não é egoísta?”; ou dizem coisas como: “Ninguém quer ficar perto de uma mulher muito difícil”. Com essas associações, não é de admirar que elas tenham medo de se posicionar! A maioria não quer ser descrita assim, o que é completamente compreensível. No entanto, há uma diferença imensa entre a mulher descrita acima e aquela que se sente à vontade em sua própria pele; que sabe o que vale a pena, valoriza seu tempo, toma cuidado com quem convida para entrar em sua vida, não tem medo de tentar coisas novas (mesmo com risco de falhar) e não tem medo de se defender de maneira forte e respeitosa, se necessário. Essa mulher está sendo fiel a si mesma sem violar ninguém. Ela cria espaço para si em sua vida, sem remorso. Afinal, é vida é DELA.

RECEBA

Descobri que o conceito de receber não é só difícil para muitas mulheres; é realmente tão desconfortável que chega a ser doloroso. Os comportamentos acionados para evitar receber podem variar. Talvez nos escondamos dos holofotes, desejando ser menores, para não receber atenção, e acabemos com uma sensação de isolamento e solidão. Talvez não valorizemos os elogios na esperança de desviar a atenção para outra coisa ou pessoa, mesmo que, no fundo, seja gostoso ser reconhecido. Ou, talvez, como não gostamos da tentativa dos outros de chamar a atenção, compensamos essa aversão tentando ser altruístas. Mas, se queremos que os outros se doem e que nossas necessidades sejam atendidas por nós mesmos e por eles, por que, então, muitas vezes resistimos e menosprezamos aquilo que desejamos tão desesperadamente?

A resposta a essa pergunta é complexa, e, embora as complexidades variem de pessoa para pessoa, no fundo, existe a crença de que somos indignos de receber. Receber tem significado diferente para cada um de nós. Pode ser amor, carinho, aprovação, atenção, presentes, elogios ou

qualquer coisa. Uma das melhores maneiras de entendermos a nós mesmos e a nossas necessidades mais profundas é examinando nossos sentimentos lá do começo.

Todos nós temos sentimentos em resposta a eventos externos, e aqueles que mais influenciam nosso desenvolvimento são os que experimentamos na infância. Aprendemos a lidar com esses sentimentos desenvolvendo habilidades para sobreviver e prosperar em nosso entorno. Levamos essas habilidades de enfrentamento conosco até a idade adulta e as aplicamos a qualquer situação estressante que desencadeie esses sentimentos. O problema é quando essas habilidades de enfrentamento já não nos servem. Elas podem nos prejudicar, impedir que obtenhamos o que realmente necessitamos ou que crescamos. Por exemplo, uma criança que precisava desesperadamente de afeição, carinho e aprovação da mãe pode haver desenvolvido um exterior resistente para compensar o que dolorosamente lhe faltava. Ela pode ter aprendido a sobreviver sem obter o que precisava diminuindo a importância disso, tornando-se uma pessoa de muitas realizações na tentativa de conquistar sua mãe; ou pode ter aprendido a se confortar com comida/garotos/álcool, por exemplo. E, agora, seu corpo fica tenso cada vez que alguém vai lhe dar um abraço, e ela mantém as pessoas afastadas, pois não quer arriscar sentir a potencial dor ao se abrir. Por dentro, ela se sente sozinha e defeituosa, achando que não é boa o bastante nem que é digna de receber o amor pelo qual anseia tão profundamente. Esses sentimentos são muito dolorosos, de modo que ela decide permanecer onde é seguro, resistindo ao ato de receber.

Nossas necessidades não atendidas desde a infância podem se manifestar na idade adulta, moldando nossa interação com os outros e nossa qualidade de vida e relacionamentos. Talvez você se identifique, ou não, com as especificações dadas no exemplo acima, mas, se analisar suas próprias necessidades não atendidas e suas inseguranças, terá uma visão profunda de suas feridas essenciais.

Eu argumentaria que o trabalho com nossa criança interior é um dos mais poderosos e catárticos. Concentra-se nas feridas mais profundas em um nível fundamental, trazendo à consciência as necessidades não atendidas na infância, os medos que nos paralisam atualmente e aquilo de

que necessitamos para andar para a frente. Durante esse processo, aprendemos a nos “criar” de novo; aprendemos a nos dar aquilo de que ainda necessitamos, mas não obtivemos na infância.



Exercício

- Quais são as primeiras lembranças que você tem de se sentir triste, sensível, isolada, sozinha, impotente, vazia, medrosa, insegura, assustada ou preocupada?
- Quantos anos você tinha? Consegue fechar os olhos e se ver nessa idade? O que você está vestindo? Como é seu cabelo? Qual sua expressão facial?
- O que estava acontecendo ao redor? O que você sentia (não pensava) em relação a isso?
- O que essa menina fez para lidar com seus sentimentos?
- Você ainda usa essa habilidade de enfrentamento para se confortar?
- Sua habilidade de enfrentamento ainda serve para você ou a mantém paralisada?
- O que aquela garotinha precisava ouvir?
- O que teria feito aquela garotinha se sentir amada/segura/protegida/boa o bastante/merecedora?

São questões muito profundas, não é? À medida que desenvolver um relacionamento com sua criança interior, você começará a se ver de uma maneira muito mais compassiva. Sentirá empatia por sua criança interior, reconhecendo plenamente as dores que ela sofreu. E, quando surgirem situações atuais que lhe provoquem uma resposta emocional extrema, você saberá que sua criança interior estará despertando e que precisará de atenção.

Como você poderia protegê-la e mantê-la segura? O que ela precisa ouvir de você? Como poderia consolá-la?

LINDA (PARTE II)

Você se lembra de Linda? Aquela cujo marido havia morrido e que tinha tão pouca autoconfiança? Linda havia sido negligenciada física e emocionalmente quando criança. Ela tinha muitos irmãos e rotineiramente ia dormir com fome, desejando morrer pacificamente

durante o sono. Seus pais preferiam seus irmãos e diziam que era óbvio que ela seria um fracasso na vida.

Quando Linda fez o trabalho com sua criança interior, viu-se com apenas 5 anos de idade, no jardim de infância, achando que não era boa o bastante para estar ali. Suas roupas estavam sujas, e ela sabia muito bem que seu cabelo não havia sido escovado como o de todas as outras menininhas da classe. Ela tentava se diminuir, fazendo tudo que estava ao seu alcance para não se destacar, preferindo a segurança que decorre de passar despercebida.

Cinquenta anos depois, Linda ainda preferia passar despercebida e julgava não ser merecedora de coisas boas. Ela fugia de qualquer tipo de relacionamento, exceto com seus filhos. Quando eu lhe perguntei do que necessitava aquela garotinha que estava ali, sozinha, na sala de aula do jardim de infância, brotaram lágrimas de seus olhos, e ela disse: “Eu precisava saber que era importante. Que eu era importante o bastante para ser alimentada e cuidada. Eu precisava ser importante o suficiente para que escovassem e desembaraçassem meu cabelo. Eu precisava que alguém me dissesse que eu era boa o bastante, que eu era como todas as outras crianças”.

Às vezes, simplesmente dizer a sua criança interior que você está aqui agora para protegê-la e lhe dar aquilo de que ela necessita é suficiente; outras vezes, é preciso um trabalho mais profundo. Você pode até escrever para ela, se isso ajudar. Assim como no exercício de terapia narrativa, quando você exterioriza sua criança interior, permite que ela expresse seus sentimentos mesmo que não esteja disposta ou não consiga se expressar. À medida que você vai ficando mais à vontade com esse conceito, descobre que está realmente *permitindo que sua criança interior receba*, pois você começa a lhe dar aquilo de que ela necessita. Esse é o processo de se “criar” de novo. Você está ativamente atendendo às necessidades mais profundas de sua criança interior. À medida que você permite que sua criança interior experimente a dádiva de receber, ela vai ficando mais confortável com essa prática, acreditando que é, de fato, merecedora. E, talvez pela primeira vez na vida, você comece a acreditar que também é merecedora.

Se você viveu um relacionamento com um abusador, não há dúvidas de que se acostumou a receber apenas migalhas do que realmente necessita. Sua criança interior existia durante o relacionamento, mas não tinha coragem de expor suas necessidades. Como uma cliente disse: “Eu me sinto como um cachorrinho sentado à porta dos fundos esperando que ele me jogue alguma migalha”. Acho que esse é um reflexo bastante preciso de como é o receber no relacionamento com um abusador. O abusador é

capaz de dar um pouco, mas limitado e em seus termos. Ele decide o que e quando está disposto a dar. E isso ocorre com tudo: desde apoio emocional e palavras amorosas até dinheiro e coisas materiais. A parceira de um abusador se acostuma a não obter aquilo de que necessita. Ela pode ser funcional, mas, certamente, não tem como prosperar.

Receber pode parecer estranho depois de aprender a sobreviver em um deserto emocional. Muitas mulheres se veem desprezando elogios, não aceitando o crédito por um trabalho benfeito, não reconhecendo desejos ou necessidades ou se justificando. É desconfortável quando as pessoas dão essas coisas, e esse desconforto impede que muitas mulheres as aceitem depois que acaba o relacionamento.

Aprender a receber é um dos melhores presentes que você pode se dar. Não precisa mais se esconder ou se fazer pequena, fugindo das variadas experiências que a vida tem para oferecer. Você é valiosa, digna de deixar que as coisas boas cheguem. Mudar de uma mentalidade defensiva para uma que encoraje experiências positivas melhora perceptivelmente sua qualidade de vida. Você não precisa se proteger a todo custo. Essa mesma proteção que você se dá é também um obstáculo no caminho do receber.

A esta altura, você acredita que é forte e capaz de conseguir qualquer coisa. Então, permita-se abrir-se e mergulhar nas coisas mais maravilhosas que a vida tem para oferecer. Incentivos, elogios, apoio, amizade, amor e sucesso estão disponíveis quando você se permite recebê-los. Você é digna de todas essas coisas, e quanto mais as obtém, mais elas a preenchem e reabastecem. Com o passar do tempo, você passa de alguém emocionalmente esgotada com nada para dar a uma pessoa que tem tanto que quer dar mais. Isso é lindo. Permita-se receber.

ABANDONE O MEDO

Reconhecer o papel que o medo vem desempenhando em sua vida pode ser um dos problemas mais difíceis de enfrentar depois de terminar um relacionamento com um abusador. O abusador é mestre em criar e manter uma sensação de medo em sua presa, de modo que, mesmo quando não exista ameaça real, o medo continue ali.

O medo é insidioso. Consegue se espalhar por todas as facetas de sua vida uma vez que se estabelece. O medo se manifesta em todas as formas: algumas claramente ligadas a experiências traumáticas com o abusador, outras menos óbvias. Conheço mulheres que desenvolveram medo de andar de avião, de dirigir e até de andar de escada rolante. Nesses casos, o medo não estava diretamente relacionado com o abuso. No entanto, elas viviam em um estado de estresse tão crônico que a sensação de impotência e medo foi transposta para algo mais tangível. É muito mais fácil dizer que tem medo de andar de avião que confessar (se tiver consciência disso) que teme a raiva de seu marido, não é?

Seu medo pode induzir você a se questionar sobre sua capacidade de trabalhar, de cuidar dos filhos e até mesmo de cuidar de si mesma. Para algumas mulheres, o medo é debilitante.

O medo não se limita às atividades diurnas. Ele pode afetar a mente inconsciente de maneiras que você nem sabia que eram possíveis até acabar o relacionamento. Conforme você vai sentindo segurança com o fim do relacionamento abusivo, não é raro que comece a processar e digerir o que passou. No estresse pós-traumático, pesadelos são comuns. São uma maneira inconsciente de trabalhar aquilo que ainda não foi completamente processado. Eles podem durar anos e anos após um relacionamento abusivo, mas tendem a diminuir de frequência e severidade com o passar do tempo.

O medo em si não é ruim. Na verdade, ele serve a um propósito incrivelmente importante. O medo é essencial para nossa sobrevivência, pois nos alerta sobre possíveis riscos. Como afirma Gavin de Becker em seu livro *Virtudes do medo*, “Você recebeu a dádiva de um maravilhoso guardião interno que está pronto para alertá-lo de perigos e guiá-lo em situações de risco”⁴⁶. Sua intuição lhe disse que devia temer seu parceiro, com um bom motivo. Ela não falhou, mas você acabou decidindo ignorá-la. Viver em um estado de medo crônico, mesmo que seja um medo de baixo grau, pode roubar sua qualidade de vida e facilmente se projetar em tudo e qualquer coisa.

Viver um relacionamento abusivo certamente pode fazer com que você tenha mais que sua parte justa de medo. E viver com medo constante de ser

machucada física, verbal ou psicologicamente causará um estrago. Como a agressão pode acontecer a qualquer momento, você fica em um estado de medo crônico. E mesmo depois de a ameaça desaparecer, ele continua presente, para não correr riscos, por assim dizer. Eu sempre me lembro da história do pássaro na gaiola; mesmo depois que a porta é aberta, ele fica no lugar, com medo de aceitar sua potencial liberdade.

Trabalhar seu medo, em vez de evitá-lo ou se forçar a superá-lo, é extremamente importante. Você não pode intelectualmente *ponderar* sobre o fato de *sentir* medo, por mais ilógico que lhe pareça. Você deve aceitar o sentimento, por mais incômodo que seja. Quando você se move em direção ao medo, em vez de se afastar dele, permite-se trabalhá-lo por completo e, conseqüentemente, libertar-se dele.



Exercício

Comece sintonizando em si mesma e percebendo quando seu medo se manifesta. Muitas vezes é algo que o desencadeia, e isso merece mais exame. Talvez você viva em um ciclo e fique reproduzindo mentalmente sem parar algo que aconteceu ou que tem receio de que aconteça. Essa é uma resposta ansiosa ao trauma, extremamente comum. Não se magoe de novo censurando-se por ter esses pensamentos ou sentimentos; seja paciente consigo mesma. Você foi ferida, e curar-se leva tempo. Tentar afastar seu medo forçando-se a superá-lo não dá certo, pois ele vai reagir, causando-lhe mais ansiedade e desconforto. Em vez disso, fique quieta e, da maneira mais objetiva e inquisitiva possível, observe esses sentimentos; compreenda que eles são resultado do trauma e estresse. Só isso.

Anote todos os seus medos e como lidaria com cada um deles se o que teme acontecesse. Não esqueça que você é forte e capaz. Fazendo isso, esses sentimentos não terão vida própria. Exteriorizando-os, você pode ver claramente como são e por que estão com você. À medida que for se sentindo mais forte e confiando mais em si mesma e em sua capacidade de lidar com qualquer coisa, o medo vai cada vez menos desempenhando um papel em sua vida, e você vai descobrir que suas fobias desapareceram.

DESENVOLVA SEU SONHO SOZINHA

Em uma relação abusiva ou controladora, não há espaço para sonhar. Mesmo que encontrasse tempo para pensar no que quer, provavelmente

sua visão ou seus desejos não seriam valorizados ou respeitados, menos ainda seu parceiro a ajudaria a alcançá-los.

No esforço de sobreviver com seu parceiro, você deve ter fechado partes de si, temendo graves repercussões se deixasse que ele conhecesse seu verdadeiro eu e seus sonhos. Era mais fácil abandonar partes de si mesma, e agora você não sabe quem é ou o que deseja. Se você foi controlada, criticada ou punida na infância, isso pode ter sido muito ameaçador, a ponto de você não se arriscar a expor seus sentimentos, necessidades e esperanças mais profundas. Se foi esse o caso, talvez você nunca tenha experimentado um contato mais profundo consigo mesma. Viver em um ambiente onde não se sente segura (e as crianças precisam de um senso de segurança maior) impede que você explore suas necessidades mais elevadas.

A hierarquia de necessidades de Maslow sugere que as necessidades *fisiológicas* básicas devem ser atendidas antes que possamos avançar para as do nível mais alto. Sua teoria sugere que devemos primeiro ter oxigênio, comida, água e abrigo antes que possamos nos preocupar com a *segurança*, o que é a segunda na hierarquia de necessidades. Se as necessidades básicas de segurança não forem atendidas devido a guerras, desastres naturais ou violência familiar, viveremos estresse (pós) traumático. A categoria segurança inclui segurança pessoal, saúde física e estabilidade financeira. Se essas forem atendidas, poderemos, então, passar para o *amor e a aceitação*. Todos nós precisamos vivenciar esses sentimentos, sentir verdadeira intimidade com os outros. Infelizmente, a *necessidade de se sentir amado e aceito é tão forte nas crianças que elas se dispõem a desconsiderar suas necessidades de segurança e se apegar a seus pais abusivos*. O próximo na hierarquia é a *estima*, ou a necessidade de ser respeitado e valorizado, pelos outros e por nós mesmos. E, por fim, no topo da pirâmide está a *autorrealização*, que é o potencial total de uma pessoa e a realização desse potencial. Maslow descreve esse nível como o desejo de realizar tudo que se pode, para se tornar o melhor de si mesmo⁴⁷.

Se as necessidades básicas de sobrevivência não forem atendidas, não poderemos avançar para as mais elevadas. Não vamos nos preocupar com treinar e aperfeiçoar habilidades de dança se vivermos no meio de uma

zona de guerra, temendo por nossa vida e ansiando famintos a próxima refeição. E o mesmo acontecerá se vivermos em um ambiente agressivo ou controlador. Como não é seguro, nem há espaço para explorarmos necessidades mais profundas, portanto, nós as deixamos de lado.

Depois que passar algum tempo lamentando como essa teoria se aplicou a você durante seu relacionamento e, possivelmente, sua vida, quero que recorde que não está mais vinculada a seu passado. Você está segura agora. Está livre para mudar, criar relacionamentos saudáveis e solidários e conhecer a si mesma e a seus interesses.

Não é hora de ficar parada. Se não tiver certeza de quem você é, dê-se tempo. Isso é um processo, e você precisa ter paciência. Pouco a pouco, pensamentos, imagens e ideias começarão a surgir. Aceite-os. Não há absolutamente nada fora dos limites aqui; seja livre para explorar seus desejos sem julgamento ou crítica.

Quem é você, sozinha, sem alguém para controlá-la? A beleza de estar longe desse tipo de relacionamento e desenvolver um forte sentido do eu é que você se torna o arquiteto de sua própria vida. É muito emocionante!



Exercício

Refleta sobre as seguintes perguntas e anote as respostas no diário:

- O que eu valorizo?
- O que penso?
- Como eu me descreveria?
- Como eu me vejo no futuro?
- Como quero ser tratada em meus relacionamentos?
- O que mereço em meus relacionamentos?
- Como vou saber se estou sendo valorizada e amada em meus relacionamentos?
- O que eu queria para mim no passado, mas ainda não consegui?
- Quais paixões eu tinha antes, mas abandonei?
- Quando eu me sinto mais eu mesma?
- O que eu sempre quis, mas tinha muito medo de pedir?
- O que eu sempre quis fazer, mas tinha muito medo de tentar?

- Que tipo de relacionamento quero ter com meus filhos?
- Minha carreira/trabalho é o que eu quero, ou isso precisa evoluir de forma mais completa ou em uma direção diferente?
- Quais são meus interesses?
- Como posso arranjar tempo para fazer as coisas de que gosto?

Se desenvolver um sonho de vida parece muita coisa para imaginar no início, comece com algo pequeno. Havia uma mulher que adorava música, e isso tinha sido uma parte importante de sua vida. Durante seu casamento, ela havia desistido porque o marido mudava a estação de rádio quando tocava uma música de que ela gostava, debochava de seu gosto musical e sempre insistia em ouvir o que ele queria (o fato de não compartilharem gostos musicais não interessava). Ela desistiu de lutar por suas músicas no início do relacionamento. Mas, quando o casamento acabou, começou a ouvi-las de novo. Ela conseguiu entrar em contato com a parte de si mesma que conseguia sentir a música, e isso a ajudou a superar a tristeza, a dor, a raiva, a energizou e inspirou como antes. Não demorou muito para que achasse muito fácil pensar em outros interesses e coisas que gostaria de tentar. A música foi um catalisador para entrar em contato consigo mesma e a ajudou a se entusiasmar com uma vida nova.

Como um exercício, desligue a voz crítica que censura suas vontades; que diz que você é velha demais, jovem demais, não suficientemente esperta, nem suficientemente magra, que não tem o histórico ou a experiência certa. Livre-se de tudo que a magoa ou que passa a mensagem de que você não pode ser o que deseja nem desenvolver o que sempre quis. Mesmo que só por um momento, pratique acreditar em si mesma. Imagine que tudo é possível.

- Quais imagens surgem em sua mente?
- O que você está fazendo em sua visualização?
- Quem está ao seu redor?
- Quais sentimentos você está experimentando em sua visão?

Continue praticando esse exercício. Anote seus pensamentos no diário. Esse é outro exercício que você pode repetir várias vezes. À medida que suas imagens evoluírem, você fará o mesmo. À medida que for ficando à vontade e se permitindo explorar seus desejos mais íntimos, suas imagens EVOLUIRÃO. Essa é uma parte maravilhosa do processo. Seus sonhos vão ficando maiores conforme você começa a acreditar em si mesma, em seu valor e suas capacidades.

COMO É UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL

Em um relacionamento saudável, os dois são livres para falar e expressar suas opiniões e sentimentos sem ter medo de punição. O relacionamento se baseia no respeito e no apoio mútuos. Os dois ficam à vontade para comunicar suas necessidades, sabendo que serão ouvidos e não criticados, desmerecidos ou magoados. Ambos têm permissão para ser um indivíduo, são encorajados em seus sucessos e apoiados na convivência com outras pessoas.

Relacionamentos saudáveis têm conflitos. Um casal é composto de dois indivíduos com crenças, opiniões, ideias e sentimentos separados. Mas, em uma relação saudável, existem alguns princípios básicos que operam durante um período de conflito. Para começar, os dois estão dispostos a ouvir um ao outro e se permitem o espaço para falar sobre seus sentimentos. Mesmo que um não concorde com o outro, ambos respeitam a diferença de percepções e opiniões e cada um entende que o parceiro tem esse direito. Os dois trabalham para tentar encontrar uma solução para o problema. Não há ataques pessoais, xingamentos, humilhações, ameaças, manipulação ou agressão física⁴⁸. Além disso, os dois são responsáveis por seu próprio comportamento. Não se atribui ao outro a culpa das ações, nem há justificativas para infligir dor ao outro (ou seja, não há espaço para “estou com raiva e tenho o direito de fazer você pagar por isso”).

Você deve se sentir amada no relacionamento. Casais passam por desentendimentos e momentos em que ambos se sentem magoados ou não compreendidos. É comum haver períodos em que um ou os dois se sentem mais desconectados que o normal. No entanto, mesmo nesses momentos, você não precisa questionar se é valorizada e amada.

Você deve se sentir encorajada e apoiada por seu parceiro, e não como se estivesse em uma competição ou fosse sabotada. Ambos devem se sentir igualmente incentivados, apoiados, valorizados e amados. Não deve haver desequilíbrio nisso. Sua voz, opiniões, pensamentos e ideias devem ter o mesmo peso que os de seu parceiro. Embora às vezes sejam necessários ajustes, nenhum dos dois deve sacrificar demais para dar ao outro o que ele quer.

Em um relacionamento saudável, ambos querem de verdade o que é melhor para o parceiro, reconhecendo como os dois se beneficiam com o

sucesso do outro. Vocês fortalecem um ao outro, não se derrubam. Cada um procura fazer o outro feliz, bem como respectivamente apoiar seus sonhos. Existe uma verdadeira intimidade entre o casal. Ambos têm a sensação de que têm um *parceiro* de verdade, um companheiro para a vida, e são vistos como realmente são⁴⁹.

Pode parecer bom demais para ser verdade, mas não é. É isso que você deve estar preparada para oferecer em um relacionamento e o que deve esperar em troca. Relacionamentos longos, comprometidos e amorosos existem e se baseiam no respeito mútuo.

Um relacionamento saudável se baseia no amor, não na propriedade. Há espaço para que os dois explorem interesses separadamente. O crescimento individual e a expansão são incentivados; existe confiança porque é seguro ser vulnerável e aberto no relacionamento. A integridade das duas pessoas é preservada⁵⁰.

ENTREGAI OS VOSSOS CORAÇÕES, MAS NÃO AO CUIDADO UM DO OUTRO.
POIS SÓ A MÃO DA VIDA PODE CONTER OS VOSSOS CORAÇÕES.
E FICAI JUNTOS, MAS NÃO DEMASIADO JUNTOS:
POIS OS PILARES DO TEMPLO ESTÃO AFASTADOS,
E O CARVALHO E O CIPRESTE NÃO CRECEM À SOMBRA UM DO OUTRO.
Khalil Gibran, *O profeta*⁵¹, 1923

APRENDA A CONFIAR EM SI MESMA DE NOVO

Muitas vezes ouço mulheres dizerem que têm problemas de confiança depois de sofrer tanto. Muitas têm medo de avançar em relacionamentos futuros. Claro, isso é compreensível, considerando o quanto já sofreram.

O fato é que *sua falta de confiança nos outros é, na verdade, falta de confiança em si mesma*. Essa talvez seja uma das partes mais desafiadoras da recuperação. Você não confia mais em sua intuição sobre os outros, nem em seu “faro” para saber o que é um tratamento aceitável ou não. Você não acredita que vai saber se posicionar ou detectar padrões abusivos em outros relacionamentos.

É difícil não se questionar e julgar depois de viver com um abusador. É fácil perder a fé em sua intuição se sentir que ela a levou pelo caminho errado no passado. É importante se lembrar dos pontos sobre os quais

você tinha poder e daqueles sobre os quais não tinha. Como um abusador ganha mais poder no relacionamento, é fácil sentir-se impotente à medida que você é vitimada. Parece que a sensação de impotência está além de seu controle; as coisas acontecem e você é impotente para detê-las. Mas vamos acabar com isso. Sua intuição falhou, ou você escolheu ignorá-la? Você decidiu fazer vista grossa porque era mais fácil que confrontar aquilo em que não queria acreditar? Você tolerou maus-tratos porque queria apenas ser amada?

Essas podem ser perguntas difíceis de encarar. É fácil ficar na defensiva e negar seus sentimentos anteriores. Mas compreenda que não se trata de *culpar-se* pelo que você passou, e sim de *entender-se*, e entender também suas tendências nos relacionamentos. Quando você se entende, ganha um conhecimento incrivelmente valioso sobre si em relação aos outros, que vai ajudá-la a conhecer suas vulnerabilidades e suas tendências diante do estresse dentro do relacionamento. Aprender a honrar seus sentimentos, em vez de negá-los ou ignorá-los, permitirá que você se sinta muito menos impotente.

Não se esqueça de que um relacionamento abusivo é complexo. Há muitas sutilezas, que muitas vezes não são detectadas durante anos. Você não pode pretender ser onisciente e se culpar por não ter visto os padrões destrutivos antes ou por não ter agido mais rápido depois de tê-los visto. Isso não é jeito de se tratar e só perpetua o ciclo de maus-tratos.

Você soube quando soube, pronto. E o fato de estar disposta a enfrentar os padrões destrutivos que tão arduamente tentou não ver por tanto tempo é motivo de muito orgulho. Você teve a coragem de sair de um relacionamento abusivo, que é uma das coisas mais difíceis e intimidadoras que uma mulher pode fazer. E, agora, está disposta a fazer o trabalho de autodescoberta, que pode ser esmagador e doloroso. Você é corajosa.

Quando entender que a falta de confiança nos outros (ao exteriorizar o problema, você perde o controle sobre ele, se sente impotente e teme o que possa acontecer) é, na verdade, um problema de autoconfiança, você poderá começar a curar sua dor e se permitir avançar em relacionamentos futuros, emocionalmente livre e desimpedida.

Então, confie em si mesma e em sua capacidade de lidar com o que for. Não, você não é onisciente. Sim, talvez tenha dado a seu parceiro muitas chances de abusar de você. Mas você foi embora. Escolheu abandonar uma dinâmica destrutiva que nunca mudaria. E, agora, é mais forte e mais sábia por causa disso. Então você é, de fato, bastante capaz. Quando acreditar em sua capacidade, poderá começar a confiar em si mesma e, por sua vez, começar a confiar nos outros.

Você não é a mesma pessoa que era quando começou essa jornada. Não é mais ingênua nem desconhece os padrões de um abusador. Estudou e aprendeu como é um relacionamento saudável e como é viver um. Você não ignora mais seus sentimentos, justifica o abuso ou se responsabiliza pelas ações dos outros. O benefício de haver vivido o que viveu é ter experimentado o suficiente para saber exatamente o que lhe serve ou não. Você sabe seu valor não vai aceitar nada menos que um relacionamento no qual seja valorizada e respeitada. *Se um relacionamento não parecer aceitável, pode confiar em seus sentimentos E em sua capacidade de sair dele e seguir a vida.*

NOTAS

44. Orsillo, Susan M.; Roemer, Lizabeth. *The Mindful Way Through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*. New York: The Guilford Press, 2011.

45. Johnson, Robert A. *Magia interior: como dominar o lado sombrio da psique*. São Paulo: Mercury, 1996.

46. de Becker, Gavin. *Virtudes do medo: sinais de alerta que nos protegem da violência*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

47. Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Addison-Wesley Longman, 1970.

48. Engel, Beverly. *The Nice Girl Syndrome*. New Jersey: John Wiley and Sons, 2008.

49. Bancroft, Lundy; Patrissi, Jac. *Should I Stay or Should I Go?* New York: Berkley Books, 2011.

50. Beattie, Melody. *Codependência nunca mais: Pare de controlar os outros e cuide de você mesmo*. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2013.

51. Gibran, Khalil. *O profeta*. New York : Alfred A. Knopf, 1984.

CAPÍTULO 7:

AJUDANDO NOSSAS FILHAS

ELE DIZ A ELA QUE A TERRA É PLANA.
ELE CONHECE OS FATOS, ENTÃO É ASSIM.
EM FEROZES E LONGAS ALTERCAÇÕES
ELA TENTA AO MÁXIMO PROVAR QUE ELE ESTÁ ERRADO.
MAS ELE APRENDEU A ARGUMENTAR BEM.
DIZ QUE OS ARGUMENTOS DELA SÃO FRACOS
E MUITAS VEZES LHE PEDE PARA NÃO GRITAR.
ELA NÃO PODE GANHAR. ELE FICA FIRME.
“The planet goes on being round”, Wendy Cope [tradução livre]

O ESQUEMA

A coisa mais importante que você pode fazer por sua filha é dar o exemplo de relacionamentos saudáveis em casa. É onde tudo começa. Algumas garotas provenientes de famílias abusivas acabam se tornando extremamente firmes e não toleram que ninguém mexa com elas. Mas isso é, de longe, uma exceção à regra. A maioria das meninas cresce observando o comportamento da mãe no relacionamento familiar e, depois, reproduz as mesmas atitudes em seus próprios relacionamentos. Faz sentido; incontestavelmente, dependemos de nossa mãe desde o momento em que passamos a existir. Esperamos que ela nos alimente durante a infância, que nos elogie quando damos os primeiros passos, que aprove nossos esforços quando tentamos coisas novas, que nos ensine a

arrumar o cabelo e nos mostre como existir dentro de um relacionamento romântico.

Se sua filha vir uma relação saudável entre você e seu parceiro, aprenderá o que significa ser respeitada e valorizada. Ela descobrirá que, mesmo em momentos de conflito, todos podem falar de seus sentimentos livremente, sem medo. Ela confiará que, mesmo em momentos de raiva, não haverá ofensas nem ataques ao caráter do outro, mas sim uma discussão sobre quais comportamentos machucam e precisam ser resolvidos. Ela não vai achar que deve se defender ou se explicar o tempo todo, porque haverá testemunhado o respeito do parceiro da mãe com relação aos sentimentos e desejos dela, mesmo que não concordem um com o outro.

Não espere que sua filha seja assertiva com o namorado se ela viu você se curvar em seu relacionamento. Se ela cansou de ver você tentar se explicar e torcer para que seu parceiro permitisse que você fizesse o que realmente queria, sua filha vai acreditar que é impotente para tomar suas próprias decisões. Se ela testemunhou você deixar que seu marido tomasse todas as decisões para não provocar discussões, sua filha vai duvidar de suas próprias habilidades, pequenas e grandes. Se ela testemunhou o pai falando com você de forma degradante ou batendo em você para lhe ensinar uma lição, não só ela provavelmente vai acreditar que você mereceu quando ele a culpar de provocá-lo, como também será muito mais provável que ela tolere que alguém a trate exatamente da mesma maneira. À medida que ela vir você lentamente desaparecer na escuridão, vai acreditar que esse é o destino dela também.

Nossa mãe é nossa guia. Quer você acredite ou não, sua filha a observa para ver como ela pode esperar ser tratada pelos outros. Ensinar dando o exemplo é, de longe, a maneira mais eficaz de ajudar sua filha.



Exercício

Responda às seguintes perguntas:

- Tipicamente, como o conflito é tratado em sua família? Há ofensas, gritos ou críticas ao caráter?
- Como você costuma lidar com conflitos? Tem medo deles e os evita? Você se defende e/ou ataca as pessoas ao seu redor?
- Que padrão de comportamento sua filha testemunha entre você e seu parceiro?
- Você sempre precisa se explicar a seu parceiro? Está ensinando sua filha a achar que tem que fazer o mesmo?
- Você tenta dar desculpas para as atitudes de seu parceiro para que sua filha não veja o que está acontecendo? Você tenta compensar o comportamento dele tentando fortalecê-lo aos olhos de sua filha?
- Acha que seu parceiro e sua filha (ou filho) fazem complô contra você, especialmente depois de um conflito com ele?
- Você se sente intimidada e não apoiada por seu parceiro? Sua filha faz você se sentir da mesma maneira?

Algumas dessas perguntas são difíceis de responder. É doloroso reconhecer o comportamento abusivo, por mais sutil que seja. Também é extremamente difícil reconhecer que sua filha pode ter assumido alguns dos padrões abusivos de seu parceiro.

Se você está lendo isto e se sentindo culpada e sem esperanças porque sua filha cresceu testemunhando seu comportamento em uma relação agressiva e controladora, não pense que tudo está perdido. Nós só podemos ensinar aquilo que sabemos. Nunca é tarde demais para falar sobre comportamentos saudáveis *versus* comportamentos não saudáveis em um relacionamento. Sua filha pode ter feridas profundas da infância, mas é capaz de explorá-las e ganhar sabedoria enquanto se cura, assim como você.

ENSINE SUA FILHA

Acredito que a coisa mais importante que podemos fazer para ajudar nossas filhas é ensinar-lhes, enquanto são jovens, os primeiros sinais de alerta de um relacionamento abusivo. A maioria das meninas (assim como a população em geral) pensa que um relacionamento abusivo é aquele no qual a mulher sofre violência física. Algumas meninas incluem na definição

o abuso verbal, percebendo que ser xingada não é certo. Tragicamente, essa definição restrita deixa muitas garotas (e mulheres) vulneráveis, uma vez que se expõem inconscientemente a todos os outros tipos de abuso.

É preciso ensinar sobre abuso sutil no início da adolescência, antes que nossas filhas possam se comprometer com um relacionamento. Quando ensinamos às meninas fatos básicos sobre relacionamentos abusivos e como detectar se vivem uma relação assim *antes* de elas se comprometerem, serão muito mais receptivas à informação, porque estarão menos na defensiva. As garotas também costumam ser um pouco mais cautelosas quando entram em novos relacionamentos. Assim como aprendemos que devemos ensinar a nossas filhas sobre predadores sexuais, precisamos ensinar-lhes sobre relações agressivas e controladoras.

Vejam alguns sinais de alerta precoces que as jovens precisam conhecer. Como todo o resto, será muito mais eficaz se você conversar com sua filha sobre abuso sutil, em vez de simplesmente ler a lista para ela uma ou duas vezes. Quando convidar sua filha para ter conversas interativas, abra espaço para ela fazer perguntas, isso a encoraja a se envolver em mais diálogos sobre o tema no futuro. Tenha em mente que o abusador pode apresentar somente alguns desses comportamentos. Por exemplo, só porque um abusador não joga algum objeto quando está furioso, não significa que ele não seja abusivo de outras maneiras.

COMO SERIA O COMPORTAMENTO DELE:

- *Ele não fala respeitosamente sobre outras meninas ou seus amigos. (Tudo bem se ele não gostar de algo que alguém fez, mas não deve xingar essa pessoa, criticar seu caráter ou tentar fazer você mudar sua opinião sobre ela.)
- *Ele debocha de você, de sua aparência, de seus interesses ou realizações.
- *Ele trata você diferente quando outras pessoas estão por perto.
- *Diz que você tem sorte por ele querer estar ao seu lado; que ninguém mais gostaria de estar com você; ou que ninguém a entende como ele.
- *Ele quer ficar o tempo todo com você e com mais ninguém. Abandona outras atividades só para passar mais tempo com você.

- *Ele sente ciúmes ou se sente ameaçado por sua relação com outros amigos ou com sua família.
- *Ele é possessivo ou territorial com você.
- *Ele debocha ou critica sua família ou amigos.
- *Ele pede que você faça coisas que podem parecer bobagem, mas que a deixam desconfortável.
- *Ele pressiona você para obter sexo ou por favores sexuais.
- *Ele fala sobre a aparência e partes do corpo de outras meninas.
- *Ele minimiza ou deprecia seus sentimentos, diz que estão errados, ou tenta convencê-la a não dar importância ao que sente.
- *Ele não se desculpa quando faz algo errado. Ou se desculpa, mas você não acredita nele porque ele continua fazendo o mesmo.
- *Ele culpa você por todos os problemas.
- *Ele tenta evitar que você saia, bloqueando seu caminho ou se posicionando entre você e a saída.
- *Ele a ameaça ou tenta assustá-la quando está bravo.
- *Ele dirige de forma imprudente quando está furioso ou chateado.
- *Ele joga coisas quando está bravo.
- *Ele a pressiona.
- *Ele agarra você, dá tapas, estrangula, joga longe, empurra, puxa seu cabelo, derruba ou pratica qualquer outro ato fisicamente violento.
- *Ele ameaça se machucar, ou a você, se tentar deixá-lo.

O QUE VOCÊ SENTE:

- *Você sente que precisa defender sua família ou amigos quando está com ele.
- *Você sente que precisa se justificar por ficar um pouco com sua família ou amigos.
- *Você sente que precisa ter cuidado com o modo de explicar seus sentimentos para que ele entenda.
- *Você se sente pressionada a passar mais tempo com ele (especialmente se ele cancelou compromissos para ficar com você).
- *Você sente que precisa abandonar suas amizades, interesses, outras atividades ou responsabilidades para ficar com ele.

- * Você sente que precisa sempre assegurar seu amor e lealdade por ele.
- * Você sente vergonha do comportamento dele, ou tem que explicá-lo ou pedir desculpas aos outros pelo que ele faz.
- * Você sente que precisa esconder dos outros partes do relacionamento porque sabe que não aprovariam se soubessem o que acontece.
- * Você sente que precisa agradá-lo ou fazer o que ele pede, senão ele não vai gostar de você, vai terminar ou dizer coisas falsas ou maldosas sobre você para os outros.
- * Você se sente pressionada a satisfazê-lo sexualmente.
- * Você se sente intimidada quando ele está com raiva.
- * Você se sente ansiosa ou temerosa das reações dele.
- * Você não tem respeito por quem ele é como pessoa nem pelas escolhas dele.
- * Você está infeliz com o relacionamento com ele.
- * Você tem medo da reação dele se tentar acabar o relacionamento.

Dar informação às meninas atende a dois propósitos muito importantes. Primeiro, ensina a elas o que é um comportamento aceitável ou não. A maioria das garotas não tem ideia do que esperar de um relacionamento. Quando nos dedicamos a explicar como é um relacionamento saudável e como é um relacionamento doentio, capacitamos nossas filhas a dizer não e a sair de um relacionamento destrutivo. Sua filha saberá que tem seu apoio para terminar um relacionamento se desde uma idade precoce você lhe houver dado permissão para abandonar uma dinâmica nociva, ensinando-lhe como reconhecê-la. Apoio e aprovação tornam muito mais provável que ela, de fato, dê fim a uma situação prejudicial para si mesma.

O segundo objetivo diz respeito à formação dos meninos. Quanto menos garotas estiverem dispostas a tolerar qualquer tipo de comportamento abusivo, mais provável será que os garotos sejam forçados a mudar o comportamento negativo. Isso não acontece do dia para a noite, mas é inevitável que as coisas mudem se as meninas se tornarem mais assertivas, tomando satisfações pelo mau comportamento e terminando a relação quando for doentia. As meninas precisam saber o poder da força que têm.

O SENTIDO DE EU DE SUA FILHA

Você é o espelho de sua filha. Desde os primeiros anos dela, você foi a primeira pessoa a refletir para ela o que via. Foi assim que ela formou suas primeiras impressões de si mesma e determinou seu próprio valor, e por isso é tão importante refletir as coisas positivas que você observa nela. Se sua filha receber feedback positivo de você, construirá uma boa autoestima e autoconfiança durante seu desenvolvimento.

Qualquer comportamento indesejável deve ser discutido e abordado como o *comportamento*, não como se *ela* fosse a indesejável (ex.: dizer que não gosta do jeito como ela se comporta nesse momento e declarar suas expectativas, em vez de chamá-la de pestinha). O sentido do eu de uma garota é muito frágil, e, mesmo sem nenhum feedback negativo dos pais, ela vai assumir sua própria voz crítica enquanto estiver crescendo. Se uma garota ouve que é sensível demais ou que está errada por ter ou expressar sentimentos, vai pensar que há algo errado com ela e aprenderá a não confiar em si mesma, em seus sentimentos e em sua intuição. Com o passar do tempo, ela começará a se desligar de seu eu interior, criando muros intransponíveis ao seu redor para evitar ser vista de verdade. Pais que criticam a aparência, o intelecto, o caráter e o valor geral da filha a estão preparando para uma luta eterna com a baixa autoestima e a sensação de falta de merecimento.

A maioria das pessoas sabe que meninas que têm baixa autoestima são muito mais propensas a acabar em um relacionamento abusivo. Elas são o principal alvo de um predador que busca moldar sua presa e transformá-la no que quiser. Ele a atrai para o relacionamento dando-lhe aquilo que ela tão desesperadamente anseia: aprovação e elogios.

Mesmo que o comportamento dele mude durante o relacionamento, ela continua buscando sua aceitação e amor infinitamente. E só terá esperança de acabar com esse ciclo se for capaz de sair do relacionamento; coisa que, a menos que ele termine ou que algo imprevisto ocorra, só vai acontecer se ela tiver boa autoestima e um sistema de apoio.

Começando o mais rápido possível, elogie sua filha por quem ela é, não apenas por suas conquistas, realizações e aparência. Aquilo que você elogiar crescerá. Diga a ela quanto você admira sua capacidade de

trabalhar duro, sua paixão pelas coisas de que gosta e sua bondade para com os outros. Diga como ela é concentrada quando se dedica a algo, quão capaz é de tomar boas decisões para si mesma e quão forte é, mesmo quando ela não se sente assim. Ensine-a a confiar em seus próprios sentimentos, validando-os, mesmo que você não os compreenda. Incentive sua filha a crescer como indivíduo, dando-lhe a liberdade de cometer alguns erros. É assim que todos nós aprendemos. Não a julgue quando ela falhar, mas crie um lugar seguro para ela cair. Ela vai aprender com sua própria experiência sem as críticas da mãe.



Exercício

Responda às seguintes questões:

- Você xinga sua filha ou a chama disso ou daquilo, em vez de abordar o comportamento problemático e falar de suas expectativas futuras?
- Você elogia sua filha pelas qualidades específicas que a tornam a pessoa única e maravilhosa que é?
- Você encoraja sua filha a expressar seus pensamentos e sentimentos e os valida, reconhecendo sua importância?
- Você se concentra nos pontos fortes de sua filha ou a faz recordar suas fraquezas?
- Quando ela falha, você é a primeira a dizer “eu avisei” ou a faz recordar que todo mundo falha em algum momento, inclusive você?
- Você a encoraja a resolver problemas, superar obstáculos e explorar outras oportunidades na vida ou diz a ela que deve viver com o que escolheu?

Algumas dessas perguntas podem ser difíceis de enfrentar. Muitas vezes, transmitimos aos nossos filhos mensagens que recebemos de nossos pais, mesmo que hajam sido ferinas ou destrutivas. Inconscientemente, podemos preparar nossas filhas para duvidar de si mesmas e questionar implacavelmente sua própria força e capacidade.

Você pode investir toda sua energia em tentar garantir que sua filha tenha boa autoestima e autoconfiança. Mas, apesar de todos os seus melhores esforços, é inevitável que, em algum momento, à medida que for

crescendo, ela sinta decepção, frustração, coração partido e mágoas. Cada um desses eventos pode ameaçar sua autoestima e testar sua autoconfiança. O melhor que qualquer uma de nós pode esperar é que nossa filha tenha uma base sólida, para que possa enfrentar tempos difíceis e sair mais forte que antes. A dor nos obriga a crescer.

O RELACIONAMENTO DESTRUTIVO DE SUA FILHA

Você pode incondicionalmente amar, valorizar e elogiar sua filha, dando-lhe todas as ferramentas certas para navegar na vida com sucesso; mas, às vezes, as coisas não saem como você esperava para ela. Isso é profundamente doloroso para os pais dedicados ao bem-estar de seus filhos. E uma dessas situações devastadoras pode ocorrer quando sua filha acaba em uma relação controladora.

Muitas garotas dotadas de uma forte autoestima que provêm de famílias amorosas, solidárias e saudáveis inconscientemente acabam se relacionando com um abusador. Lembre-se, é um mito que só garotas com baixa autoestima se envolvem em relacionamentos destrutivos. O problema, como você já sabe se descobriu neste livro, é que os abusadores se disfarçam muito bem. Sua filha provavelmente vai pensar que o novo namorado dela é o sujeito mais amoroso, solidário e atencioso que já conheceu. Então, ela desenvolve um amor muito real por ele.

Observando de longe, você pode notar mudanças nela. A filha de quem você sempre foi tão próxima pode estar se afastando, ficando mais distante em suas interações com você. Talvez passe menos tempo com você, dizendo que está ocupada ou que precisa passar mais tempo com o namorado. Se você a pressionar, ela vai ficar brava, afirmando que você simplesmente não gosta do fato de que agora tem que dividi-la com outra pessoa.

Talvez você note que sua filha ficou mais fechada e menos disposta a falar de sua vida. Ela já foi muito comunicativa com você, confiava em você para compartilhar os prós e contras de sua vida, mas agora dá respostas curtas e genéricas. Talvez ela se irrite mais nas conversas ou diga que há certas coisas que ela não quer mais discutir com você. Quando você lhe diz como as coisas mudaram entre vocês duas depois que ela começou

a namorar, sua filha fica na defensiva, contando todas as coisas maravilhosas que ele faz e acusando você de não o aceitar.

Talvez você note que sua filha não sai mais com os amigos nem participa das atividades que costumava apreciar. Ela passa todo seu tempo livre com o namorado, abandonando suas amigas e várias paixões no caminho.

Com o passar do tempo, talvez você veja o brilho de sua filha desaparecer. Ela ganha ou perde peso. Ou começa a beber demais, ou a dormir mais. Pode começar a se exercitar compulsivamente. E, quando você olha nos olhos dela, nota embotamento onde um dia houve brilho.

Isso é absolutamente devastador para você como mãe. Você pode se sentir impotente, pois não consegue encontrar a filha viva e animada que sabe que ainda deve estar dentro dela. Mas não a alcança. Na verdade, quanto mais você tenta se aproximar, mais encontra resistência e mais distante se sente.

É normal tentar confrontar sua filha e dizer o que pensa do namorado dela. Você pode tentar ser diplomática e imparcial, citando os motivos pelos quais chegou à conclusão de que o namorado não é saudável para ela. Infelizmente, ela vai ficar na defensiva, defendendo o namorado e atacando você por dizer essas coisas sobre o homem que ela ama. Ela não consegue ver o relacionamento de maneira objetiva.

Lembre-se: sua filha investiu tudo de si em alguém que acredita ser aquele parceiro amoroso, atencioso e solidário. Quanto mais energia ela dedica ao parceiro, até mesmo excluindo todo o resto, mais ela acredita que deve defender sua escolha. Ela já investiu muito, e pensar em ceder agora é mais do que ela pode suportar.

Então, quais são suas escolhas? Você pode continuar tentando convencê-la de que o namorado não é bom para ela e que o relacionamento é doentio. Mas, se fizer isso, ela vai continuar na defensiva e se afastar ainda mais. Na verdade, provavelmente ela vai tentar manter o relacionamento por mais tempo, só para provar a si mesma que estava certa. O namorado vai reforçar isso sendo incrivelmente doce e gentil com ela por defendê-lo diante de você. Isso fará com que ela questione ainda

mais você e seus motivos, ficando ainda mais dependente dele como seu único apoio, que é exatamente o que ele quer.

Na melhor das hipóteses, sua filha ficará dividida, defendendo o namorado para você e você para o namorado. Ela vai se esforçar incansavelmente para tentar explicar a posição de cada um para o outro, falhando em ambos os casos. Esse tipo de estresse crônico e contínuo, sem dúvida, vai deixá-la esgotada, com menos energia para enfrentar o problema real em questão. Na pior das hipóteses, sua filha decidirá que ficar entre a mãe e o namorado é muito difícil e vai diminuir o contato com você.

É muito menos provável que sua filha termine o relacionamento com o abusador se ela diminuir o contato com você. À medida que for se sentindo mais infeliz no relacionamento, ela vai se sentir presa, achando que você está brava com ela, que desaprova suas escolhas ou que se envergonha dela. Se vocês não se falarem mais, ela vai pensar que não tem nenhum apoio para terminar o relacionamento.

A outra escolha que você tem é ficar de boca fechada. Pode parecer quase impossível, mas não é uma opção tão ruim quanto você pensa. O fato é que nada do que você diga a sua filha sobre o namorado dela vai adiantar se ela o amar ou estiver fortemente envolvida. Ela vai terminar a relação quando tiver que acabar. Se não estiver pronta, ela vai continuar voltando para ele. Então, é melhor não discutir, a menos que seja de uma forma neutra. Não seja falsa, não finja que gosta dele. Basta não entrar em detalhes sobre as razões de não gostar dele.

Ao guardar para si sua opinião sobre o namorado de sua filha, você mantém as linhas de comunicação abertas entre vocês duas. Se ela souber que você não vai fazer um escândalo quando ela tiver dificuldade com ele, saberá que pode confiar em você.

Prover esse sistema de apoio a sua filha é fundamental, pois isso impedirá que ela fique muito isolada e lhe dará suporte para quando sentir que algo está errado no relacionamento, mas não estiver pronta para desistir. Se ela pedir sua sugestão, tente ser imparcial, independentemente de quanto não goste do parceiro dela. Fale de forma genérica sobre o que é um comportamento aceitável ou não nos relacionamentos. Faça-a recordar

como uma mulher merece ser tratada pelo parceiro. Mostre-lhe quais comportamentos preocupam você e, então, pergunte-lhe o que acha disso e o que sente. Continue fazendo-a se expressar. Assim, vai encorajá-la a questionar e enfrentar o comportamento abusivo; ela vai processar tudo conforme precisar e terá a capacidade de formar suas próprias ideias e opiniões. Além disso, você estará reforçando a mensagem de que ela é totalmente capaz de pensar por si mesma e tomar decisões, independentemente de quão difíceis possam ser. Quando ela for capaz de processar o nível de destruição de seu relacionamento e acreditar em si mesma e em sua capacidade de fazer escolhas boas e corajosas, será muito mais provável que ela abandone seu abusador.

(Por favor, atente para o fato de que se sua filha e/ou netos estiverem correndo perigo físico, pode ser necessária uma intervenção. Consulte a seção de orientações úteis no final deste livro para obter mais assistência.)

Ver que sua filha está em um relacionamento agressivo e controlador é doloroso e revoltante, mas não existe uma maneira ideal de lidar com isso. Haverá conflito, perdão e conflito de novo. Não é fácil saber como lidar com isso. Tente pegar leve consigo mesma; esse é um momento estressante para qualquer mãe. Faça um esforço consciente para se engajar em coisas de que gosta, para não se perder no estresse que a faz se sentir tão impotente. Afinal de contas, você não pode controlar as decisões de sua filha. Tem que deixar as coisas acontecerem, o que é, sem dúvida, a coisa mais difícil de fazer quando se trata do bem-estar de um filho. É interessante notar que, quanto mais você puder se render, mais forte e mais resolvida se sentirá e terá energia suficiente para cuidar de si e daqueles que ama.

BELEZA NA DOR

Enquanto não passar pelo processo de cura, pode parecer estranho acreditar que você poderia sair de sua experiência mais inteira que alquebrada. Tendemos a acreditar que as coisas ruins que acontecem conosco nos deixam temerosas, desconfiadas e amargas. Embora esse seja o caso para algumas, aquelas que se permitem curar completamente suas feridas acham que são mais fortes por as terem.

Assim como a flor de lótus floresce na lama, você emerge das profundezas de seu sofrimento com mais conhecimento, compaixão e força interior. Sem essa experiência, você não teria ficado tão arrasada a ponto de não ver saída, exceto voltar-se para dentro. Agora, você conhece as profundezas de si mesma e pode apreciar plenamente sua resiliência.

Essa é a beleza da dor. Enquanto você foi submetida a um tratamento ao qual nenhum ser humano deveria ser submetido, seu sofrimento a ensinou a se defender, a enfrentar seus medos, a ter autocompaixão e se tornar inteira... talvez pela primeira vez. Levante a cabeça, erga o queixo e respire fundo. Tenha confiança em si mesma e orgulho das descobertas que a trouxeram até aqui. Você é valiosa e merece ser amada exatamente por quem é e por onde esteve.

ORIENTAÇÕES ÚTEIS

Secretaria Nacional de Políticas para Mulheres: no site é possível encontrar informações, dados e orientações sobre os mais diversos assuntos, inclusive a violência contra a mulher, alguns dos links de destaque são Lei Maria da Penha, Ligue 180 (Central de atendimento à mulher), Programa “Mulher, viver sem violência”, campanhas, publicações e pesquisas.

WWW.SPM.GOV.BR

DELEGACIA DE DEFESA DA MULHER: coordenadas pela polícia civil, essas delegacias especializadas em atendimento a mulheres vítimas de violência e abusos são subordinadas às secretarias de segurança pública de cada estado. para saber qual a delegacia mais próxima de sua região, ligue gratuitamente para o número 180 ou consulte o portal referência nacional para encontrar o site da polícia civil do seu estado.

REFERENCIANACIONAL.COM.BR/POLICIA-CIVIL-NO-BRASIL-SITES

Mete a colher: é uma rede de apoio que atua em duas frentes: uma rede colaborativa e geração de conteúdo educativo. A rede colaborativa funciona através de um aplicativo que conecta diretamente mulheres que precisam de ajuda com outras que podem oferecer apoio. A interface oferece três opções às mulheres que se cadastrarem, voluntariamente, para colaborar: apoio emocional, ajuda jurídica e oportunidades de trabalho. O aplicativo é acessível apenas a mulheres, e as conversas trocadas pelas usuárias são apagadas em 24 horas, para garantir sua segurança e privacidade. O outro pilar do Mete a Colher, de geração de conteúdo, é

voltado para educar sobre relacionamentos abusivos, violência doméstica e sororidade.

 REDE METE A COLHER

 APPMETEACOLHER

 APPMETEACOLHER

 APPMETEACOLHER

WWW.METEACOLHER.ORG

LEITURA ADICIONAL

BANCROFT, Lundy; PATRISSI, Jac. *Should I Stay or Should I Go?* New York: Berkley Books, 2011.

_____. *When Dad Hurts Mom: Helping Your Children Heal the Wounds of Witnessing Abuse.* New York: Berkley Books, 2005.

_____. *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men.* New York: Berkley Books, 2002.

BEATTIE, Melody. *Codependência nunca mais: Pare de controlar os outros e cuide de você mesmo.* Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.

BEHARY, Wendy T. *Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving With the Self-Absorbed.* Oakland: New Harbinger Publications, 2003.

CARTER, Jay. *Nasty People.* New York: McGraw-Hill Education, 2003.

CARTER, Les. *Enough About You, Let's Talk About Me: How to Recognize & Manage the Narcissists in Your Life.* San Francisco: Jossey-Bass, 2008.

CHODRON, Pema. *Quando tudo se desfaz: Orientações para tempos difíceis.* Rio de Janeiro: Gryphus Editora, 2014.

EDDY, Bill; KREGER, Randi. *Splitting: Protecting Yourself While Divorcing Someone with Borderline or Narcissistic Personality Disorder.* Oakland: New Harbinger Publications, 2011.

ENGEL, Beverly. *The Emotionally Abused Woman: Overcoming Destructive Patterns and Reclaiming Yourself.* New York: Ballantine Books, 1990.

_____. *The Nice Girl Syndrome.* New Jersey: John Wiley and Sons, 2008.

GOLOMB, Elan. *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in their Struggle for Self.* New York: William Morrow & Company, 1992.

KREISMAN, Jerold. *I Hate You, Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality*. New York: TarcherPerigee, 2010.

SIMON, George Jr. *Como lidar com pessoas manipuladoras*. São Paulo: Universo dos Livros, 2016.

STOUT, Martha. *Meu vizinho é um psicopata*. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Porto Alegre: Artmed, 2014.