

Destrinchando o Relacionamento Abusivo



Por **Jean Bombazar**
Psicoterapeuta Cognitivo Comportamental

O que você
vai encontrar
nesse ebook?

1

Introdução

3

Origem

4

**O início de um
relacionamento abusivo**

5

Como identificar?

7

**Por que não consigo
me desprender**

9

Como sair?

10

Conclusão

Introdução:

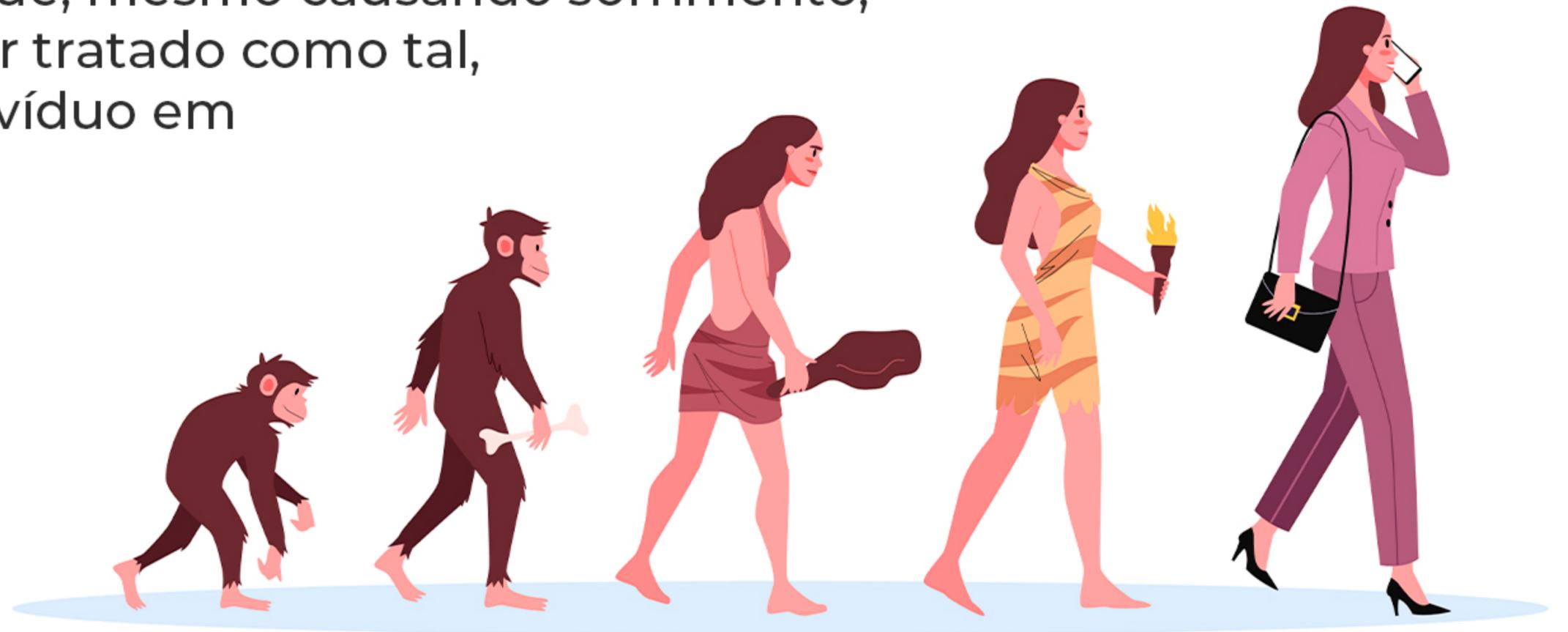
A vida humana é constituída por relações, à todo momento vivemos e temos que manter uma vida social em que lidamos com várias personalidades, sendo a maioria delas será muito próspera, plena e, principalmente, livre. Porém, em algum determinado momento teremos que lidar com relações que podem se tornar nocivas para nós, nos dando muita dor de cabeça e sofrimento, mas por algum motivo não conseguimos nos desprender desse relacionamento. O conteúdo que você vai ler agora foi feito para que você entenda o início, meio e fim de um relacionamento abusivo.

É preciso que entenda que esse tipo de relacionamento não se resume apenas à aquele conjugal mas se abre para todas as relações que temos em nossa vida.



Origem

Na infância, quando há alguma negligência de atenção ou carinho por parte daqueles que estão ao redor da criança e, além disso, o ambiente em que ela viveu era hostil, cheio de brigas, discussões e até mesmo violência. A mente dela começa a constatar de que aquele tipo de relação é natural e que, mesmo causando sofrimento, é algo normal e deve ser tratado como tal, habituando aquele indivíduo em relações nocivas.



O início de um relacionamento abusivo

Depois de ouvir muitos relatos de pessoas que sofreram abusos sexuais, foi possível montar uma fórmula que constatava um padrão entre esses relacionamentos, interpretando melhor como essa relação de abusador e vítima funcionava.

Entenda: o abuso não estará diretamente ligado ao sexo mas sim envolve muito mais o lado emocional.

O abuso está ligado à chantagem por parte do abusador para convencer essa vítima à ceder. Essa manipulação é atrativa, por isso é tão difícil de se desprender dela, sendo um jogo de sedução para que deixe o outro à mercê das vontades do abusador.

No início dessa relação, será tudo muito lindo, cheio de alegria e promessas, por isso o abuso não é perceptível de primeiro momento, acontecendo de forma sutil. Só depois de já estar lá dentro dessa relação, a gente vai entender que por trás de toda aquela imagem, há uma pessoa que quer o teu mal e apenas saciar vontades próprias.



Se não tivermos a nossa própria identidade, nem soubermos quem realmente somos ou o que queremos, a gente vai ficar submisso e preso nesse relacionamento.

[Sign up](#)

[Work](#)

[Blog](#)

[About](#)

[Communi](#)



Como identificar?

Nesse relacionamento, você não terá respeito e nem ganhará o devido valor, o abusador quer que você se torne quem ele quer que seja, como a sua propriedade.

Gradativamente, você começa a perder a sua própria identidade, sendo esse o momento em que é possível identificar que você está inserido em um relacionamento abusivo.

Antes do relacionamento, você tinha certas amizades, relações com a família, colegas de trabalho e frequentava alguns lugares que gostava muito, porém a partir do momento que passa a viver esse relacionamento, você começa a perder essas coisas, parando de ser quem era, perdendo a sua essência, seu espaço e até mesmo seus objetivos.



Quando falamos em identidade, estamos nos referindo à quem você é, seu espaço, seus gostos, quem foi antes desse relacionamento, e quais eram as suas relações com a família, amizades, colegas de trabalho e conhecidos.

Por que não consigo me desprender?

A parte mais difícil não é romper um relacionamento abusivo, a real complicação é manter-se fora dele, pois é tão forte esse trauma que, às vezes, a pessoa volta atrás na decisão que tomou, tendo o pensamento de que não é merecedora de ter uma vida plena, saudável e livre.

Tenha em mente que é como se fosse a teoria da Inércia, um corpo parado vai querer continuar parado ou um objeto em movimento tende a permanecer em movimento.

Esse abuso se torna um vício, para o indivíduo é muito mais fácil continuar vivendo aquilo que estava acostumado, já que passou a vida toda sendo tratado daquele jeito. Esses são os chamados “vícios emocionais”.



As pessoas têm esses relacionamentos com maus tratos, porque viveram isso a vida inteira e, fazer algo diferente, é algo que não consegue lidar, pois não conhece, tendo então medo e se estagnando naquela situação. Sendo preciso um esforço maior para que esse seja possível parar essa inércia.

Lembrete: você não é culpado pelas ações que te afetam, então não busque uma justificativa dessas ações com o único intuito de puxar a culpa delas para você)



Como **REALMENTE** sair?

Essa é uma decisão muito difícil e importante, é algo novo na vida de quem nunca precisou decidir por isso, pois nunca pensou que fosse algo que devesse mudar em sua vida. Só que para tentar esse novo, é preciso ter outras mudanças além de apenas decidir sair disso, pois senão pode ter o risco de voltar atrás na decisão e formar um ciclo vicioso. Vamos entender que é preciso ser uma pessoa nova, porém para alguém que nunca se portou de forma diferente, como é que conseguirá? É um trabalho mental de autoconhecimento, autoestima e autovalorização. Entenda, para que consiga dizer “não” para o outro, é necessário que você diga “sim” para si mesmo.

Sendo possível, a partir do momento em que você recuperar a sua identidade, se dar mais valor e descobrir quem você é.

Se faça as seguintes perguntas:

Quem é você?

O que quer para sua vida?

O que você gosta?

Quais são seus sonhos?

Com quem você gosta de se relacionar?

Sendo possível, a partir do momento em que você recuperar a sua identidade, se dar mais valor e descobrir quem você é.



Lembrete: É preciso que trabalhe a sua autoestima, o jeito que você se enxerga, para conseguir ficar bem consigo mesmo e saber se valorizar.

Durante esse percurso, você estará desenvolvendo a sua independência, para que consiga viver sem ter que depender emocionalmente do outro e, assim, será possível romper definitivamente os laços entre você e esse relacionamento abusivo.



Conclusão

Quando percebemos que estamos em uma dessas situações difíceis, é extremamente importante entendermos que esse processo deve ser acompanhado com um profissional, para que seja realizado de forma adequada, pois você terá as instruções ideais para o seu tipo de problema.

