



RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

LUCIANA FRANÇA

PSICÓLOGA – CRP 06/98.202

- **Características dos relacionamentos abusivos**
- **Relacionamentos tóxicos com narcisistas – perfil do abusador**
- **Por que as pessoas permanecem em relacionamentos abusivos?**
- **Principais impactos psicológicos**
- **Estratégias de enfrentamento e autocuidado em saúde mental**
- **Quando procurar apoio especializado em saúde mental**



TÓPICOS

RELACIONAMENTO ABUSIVO

CONCEITO

“Aquele em que o (a) abusador (a) utiliza o poder para manipular, isolar, privar, violentar, controlar ou explorar a vítima. Isso pode ocorrer por meio de violência física, emocional, financeira ou sexual. [...] É frequente que, diante da expressão de ressalvas e questionamentos motivado pelas condutas abusivas, o (a) abusador justifique os ‘excessos’ como uma demonstração de afeto. Muitas vezes, a vítima fica fixada nas memórias do começo da relação e tem dificuldade para reconhecer e aceitar que as condutas da pessoa são incompatíveis com a representação inicial”.

**Você não vai
sair com suas
amigas!**

**Fica
quieta!**

**Sozinha você
não consegue**

**Você tem
sorte de estar
comigo!**

**Eu quero ver
você terminar
comigo!**

**A errada
é você!**

**A culpa
é sua!**

**Eu tenho
vergonha
de você**

**Eu só faço
isso porque
eu te amo**

**Você não vai
sair com
essa roupa!**



- **Abuso físico** - bater, socar, empurrar, morder, chutar ou usar armas.
- **Abuso sexual** - forçar a fazer sexo ou assistir pornografia, beijos ou toques indesejados, pressão para não usar anticoncepcionais.



- **Estupro** - persuadir ou forçar a fazer sexo quando a pessoa não quer.
- **Abuso financeiro** - tomar ou controlar o dinheiro, forçar a comprar coisas para, forçar a trabalhar ou a não trabalhar.
- **Abuso emocional** - insultos e xingamentos, isolamento de amigos e familiares, controle de vestimentas e condutas, humilhação.

TIPOS DE ABUSO

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA

- ✓ Amplo padrão de consideração distorcida, por si mesmo e pelos outros.
- ✓ Autocentrados e indiferentes aos sentimentos dos outros, o narcisista pode transformar um contato amigável em uma irritante demonstração de autopreocupação.
- ✓ Os relacionamentos são instrumentos – o valor dos outros está em como podem servi-lo ou admirá-lo.
- ✓ Emoções são vistas como fraquezas.

FASES DO ABUSO NARCISISTA

01

IDEALIZAÇÃO

A vítima é apreciada, encantada e bombardeada de amor.

02

DESVALORIZAÇÃO

Narcisistas mostram falta de empatia, manipulação e abuso emocional.

03

REPETIÇÃO DO CICLO

Fases de desvalorização são intercaladas com fases de idealização.

04

DESCARTE (opcional)

Às vezes narcisistas abandonam as suas vítimas ou são abandonados.

05

ASPIRAÇÃO (opcional)

Após o descarte, é comum narcisistas tentarem "aspirar" a vítima de volta.

Características do amor patológico (Sophia e Cordás)

- ✓ Sensação de aprisionamento, mesmo em um relacionamento insatisfatório
- ✓ Dependência do outro e medo de abandono
- ✓ Sintomas de abstinência quando o parceiro está longe ou quando ameaça romper a relação: insônia, taquicardia, tensão muscular, agitação ou lentidão
- ✓ Altruísmo e abandono de interesses próprios como estratégia de controle – espera reciprocidade
- ✓ Consciência das consequências negativas não ajuda a mudar

- **Pessoas com boa autoestima têm claro que são dignas de serem amadas e, mesmo com tristeza, afastam-se ao ver que o outro mente ou é inadequado.**
- **Pode perceber como familiar e atrair-se por pessoas que gerem ansia de ser amada, e não o amor mesmo.**
- **Terá dificuldade para se desprender de alguém ao ver que a relação não funciona, porque o que perderá não é o outro, mas a ilusão do que teria com esse outro (FAUR, 2012).**
- **Pessoas dispostas a assumir mais que sua parte justa de responsabilidade tendem a insistir nas relações abusivas.**
- **Quanto mais empático, mais suscetível será à manipulação, pois acredita que amar suficientemente o outro fará com que ele se “cure” (NEAL, 2018).**

POR QUÊ AS PESSOAS PERMANECEM EM RELACIONAMENTOS ABUSIVOS?



PRINCIPAIS IMPACTOS PSICOLÓGICOS

“[...] as consequências de vitimização por violência variam em severidade. Assassinatos e suicídio estão entre as mais graves. Além destas, existem outros efeitos negativos, como desenvolver transtorno de estresse pós-traumático, usar álcool e drogas, perder a concentração nos estudos, diminuir a produtividade no trabalho, sentir-se deprimido e ter medo de envolver-se em novos relacionamentos íntimos” (MURTA ET AL, 2014, p. 15).

- **Déc. de 60:** compreende que as nossas emoções, comportamentos e fisiologia são diretamente influenciados por nossas avaliações e interpretações dos eventos.
- **Crenças centrais:** descrevem as ideias mais enraizadas sobre si, das pessoas e do mundo – é o nosso entendimento sobre como as coisas são. Desenvolvem-se desde a primeira infância.



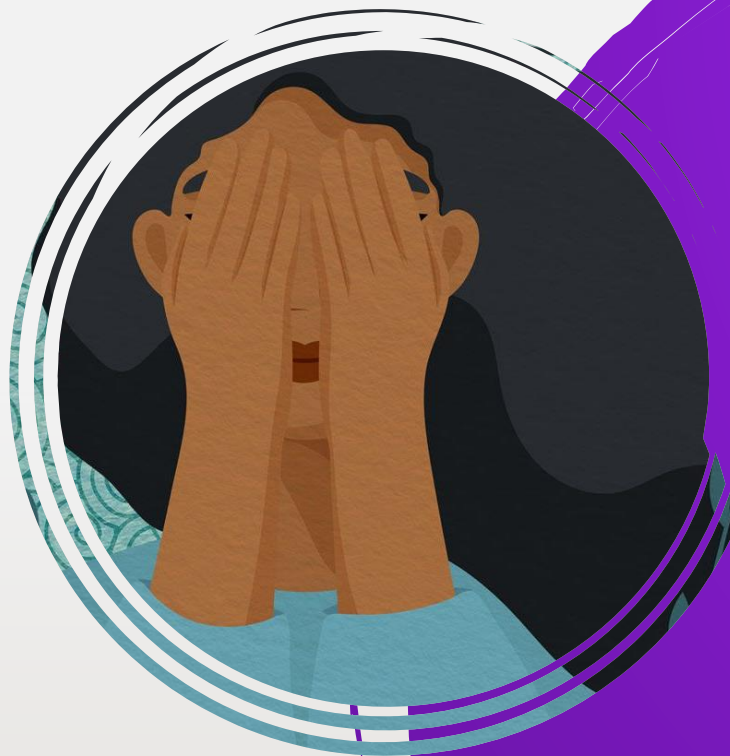
TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (BECK)

- **Déc. de 40 e 50:** Os padrões de apego humano observados nas interações bebê-cuidador desempenhariam um papel vital no desenvolvimento humano “desde o berço até o túmulo”.
- Esse modelo sugere que a primeira forma que você aprende a amar e a se comportar nas relações é baseada na forma como seus pais (figuras de vínculo primário) cuidaram de você quando criança e como eles demonstraram afeto.



TEORIA DO APEGO (BOWLBY)

- Um Esquema é um padrão de funcionamento que se inicia na infância e se perpetua por toda a vida. Fomos abandonados, criticados, superprotegidos, abusados, excluídos ou privados – fomos maltratados de alguma forma. Inevitavelmente, o Esquema acaba fazendo parte de nossa personalidade.
- **11 Esquemas:** de abandono; de desconfiança e abuso; de privação emocional ...



TERAPIA DO ESQUEMA (YOUNG)

**ESTUDO DE BROWN (2018)
SOBRE O PERFIL DAS
MULHERES “QUE AMAM
PSICOPATAS”**

- ✓ Extrovertidas. Grande parte é instruída e/ou muito competente no trabalho.
- ✓ Antes do relacionamento, tinham segurança financeira ou eram bem-sucedidas em sua área, tinham boa autoestima, eram voltadas para metas e tinham atitudes competitivas.
- ✓ À medida que o relacionamento começa a se tornar patológico, a mulher tende a permanecer e lutar.

**ESTUDO DE BROWN (2018)
SOBRE O PERFIL DAS
MULHERES “QUE AMAM
PSICOPATAS”**

- ✓ Sua solidariedade, aliada à sua tolerância, a mantém ao lado do psicopata como uma grande incentivadora da vida dele. Ela será leal mesmo quando sua lealdade não for retribuída.
- ✓ As ameaças ao vínculo amoroso causam depressão, estresse, ansiedade e o “pânico” de perder aquele que elas amam/odeiam.

- Invalidação dos outros
- A vítima se culpa e/ou se envergonha por não ter percebido / não conseguir romper o vínculo definitivamente
- Depressão
- Se ela tiver TEPT, pode ter um “distanciamento” que talvez mantenha as emoções e o limite da dor entorpecidos para o sofrimento que ela está de fato vivendo.
- Despersonalização: sensação de irreabilidade, “vazio”



FATORES DE RISCO

IMPORTÂNCIA DO CUIDADO ESPECIALIZADO

“Quem chega ao consultório do médico ou do terapeuta é, via de regra, um caco de gente. A vítima aparece ou em pleno processo de destruição, ainda mantendo um relacionamento com o psicopata, ou já descartada, mal conseguindo ficar em pé” (BARANY, 2017, p. 65).



maria capitolina

@anttrindade

próxima vez q eu conhecer alguém
eu só aceito ter o primeiro encontro
depois q me enviar o laudo do
psiquiatra

VOCÊ ESTÁ EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO COM VOCÊ?

- Quando nos invalidamos, quando nos criticamos sem compaixão, quando diminuimos as nossas conquistas... estamos praticando uma forma de autoabuso.
- E essa relação interna pode abrir espaço para aceitarmos, ainda que de forma inconsciente, relações abusivas em outros contextos.
- Se eu me considero insuficiente ou inadequado(a); se acredito que preciso me esforçar e sempre agradar aos outros para ser amado(a) ... acreditarei mais facilmente quando alguém tentar me manipular ou diminuir o meu valor.

COMO SABER SE EU SOU ABUSIVA(O)?

Muitas vezes é difícil para as pessoas admitirem ou perceberem que estão sendo ABUSIVAS em um relacionamento, pois isso implica em assumir a responsabilidade pelas próprias ações e mudar comportamentos que podem estar enraizados há muito tempo

- Avalie o impacto do seu comportamento no relacionamento:

Sinais

- Tentar controlar as ações, finanças, amizades ou rotina do parceiro, ou usá-los para te fazer sentir seguro.
- Fazer críticas destrutivas, humilhações constantes, chantagens emocionais ou jogos de culpa para fazer o outro se sentir mal.
- Afastar o parceiro dos amigos e familiares, ou a tendência a se isolar.
- Dizer que vai mudar sem realmente mudar, ou não assumir responsabilidades pelos seus erros, pode criar um ciclo de agressão e desculpas.

Sinais

- Colocar-se como prioridade constante, ignorando as necessidades e problemas do parceiro, e esperando que ele faça o mesmo.
- Ter uma necessidade excessiva de estar sempre junto, a ponto de rejeitar tudo o que vem de fora e se sentir incompleto sem o outro, pode ser um sinal de fusão e falta de autonomia.

- “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”.
- “Não se culpe. Sejam quais forem as razões do seu envolvimento com um psicopata, é importante que você não assuma a culpa nem pelas atitudes nem pelo comportamento dele” (HARE, 2013, p. 219).



ESTRATÉGIAS DE CUIDADO QUE PODEM AUXILIAR O PROCESSO

- “Seu ex-companheiro ou ex-companheira pode lhe inspirar muitos sentimentos contraditórios: ressentimentos, compaixão, amor, ódio, tristeza, decepção, entre outros. Se você quer se livrar do seu ex e manda-lo para o espaço com serenidade e sensatez, precisa ser capaz de perdoá-lo, o que não significa esquecê-lo, nem se humilhar, nem se justificar, mas sim recordá-lo sem sofrer. O ódio o mantém preso ao ex tanto quanto o amor. Deixe-o ir. Perdoar alguém não o exime da justiça” (RISO, 2018).



ESTRATÉGIAS DE CUIDADO QUE PODEM AUXILIAR O PROCESSO

- **Diário**

“A cura de um relacionamento abusivo é uma jornada, e o aspecto mais importante é se reconectar consigo mesma. Registre suas experiências, reflexões ou os sentimentos durante o processo (NEAL, 2018).”



ESTRATÉGIAS
DE CUIDADO
QUE PODEM
AUXILIAR O
PROCESSO

- **Desenvolvendo o sentido do eu (NEAL, 2018)**

“Perdoe-se por tudo que você passou. 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 aprender com nossas experiências. Nossa maior força também pode ser nossa maior fraqueza. Gentileza e empatia são qualidades maravilhosas, mas compartilhá-las com alguém disposto a explorá-las pode nos levar à destruição.



**ESTRATÉGIAS
DE CUIDADO
QUE PODEM
AUXILIAR O
PROCESSO**

- Aceite essas suas qualidades; você não seria quem é sem elas. Ame-se por todos os seus atributos 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. Depois, concentre-se nas qualidades e atributos de que você gosta e seu valor como pessoa.



ESTRATÉGIAS DE CUIDADO QUE PODEM AUXILIAR O PROCESSO

- Se for útil, pense em si como uma criança, para evitar se sobrecarregar com autocríticas e julgamentos.
- De quais qualidades suas você gosta? Que atributos lhe dão confiança? Atente-se para as coisas positivas que fazem você ser quem é” (NEAL, 2018, p. 200).



ESTRATÉGIAS DE CUIDADO QUE PODEM AUXILIAR O PROCESSO

- Quando estiver em risco ou sofrimento (físico, psicológico, ou qualquer outro).
- Quando perceber que há algum tempo não tem encontrado espaço para cuidar da sua saúde mental.
- Quando se sentir sobrecarregada(o) e precisar lembrar que você também é importante.



**QUANDO
PROCURAR
APOIO
ESPECIALIZADO
EM SAÚDE
MENTAL**




QUEM É VOCÊ?

- O que eu valorizo?
- O que eu 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?

FONTE: NEAL, A. Relações destrutivas. Editora Gente, 2018.

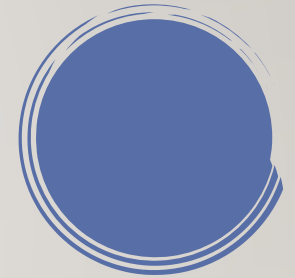




you are the only person
responsible for you. only you
know what you feel and what you carry.
only you understand your marks.
only you can heal. no one
will do for you!

i'm not saying that you don't
need anyone. i'm
saying that you need
yourself before anyone else.

iandê albuquerque



DICA/

UNASUS EAD

- **Atenção a homens e mulheres em situação de violência por parceiro íntimo**
- **Políticas públicas no enfrentamento da violência por parceiro íntimo**

Carga horária: 30 horas (cada)

Público-alvo: Gestores e profissionais da saúde do SUS

REFERÊNCIAS

BARANY, J. **O mal disfarçado de bem: manual de sobrevivência para vítimas de psicopatas.** São Paulo: Barany, 2017.

BECK, A.; FREEMAN, A. e DAVIS, D. **Terapia cognitiva dos transtornos da personalidade.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

BROWN, S. L. **Mulheres que amam psicopatas.** São Paulo: Cultrix, 2018.

FAUR, P. **Amores que matam: quando um relacionamento inadequado pode ser tão perigoso quanto usar uma droga.** Porto Alegre: L&PM Pocket, 2012.

HARE, R. D. **Sem consciência: O mundo perturbador dos psicopatas.** Porto Alegre: Artmed, 2013.

MURTA, S.G ET AL. **Libertando-se de namoros violentos: um guia sobre o abandono de relações amorosas abusivas.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

NEAL, A. **Relações destrutivas: se ele é tão bom assim, por que eu me sinto tão mal?** São Paulo: Editora Gente, 2018.

RISO, W. **Já te disse adeus, e agora, como te esqueço?: um guia para tirar o ex da cabeça e do coração.** Porto Alegre: L&PM, 2018.

SOPHIA E CORDÁS. **Como lidar com o amor patológico.** São Paulo: Hogrefe, 2018.



OBRIGADA

seacomp@santos.sp.gov.br