

NÃO ABUSA!



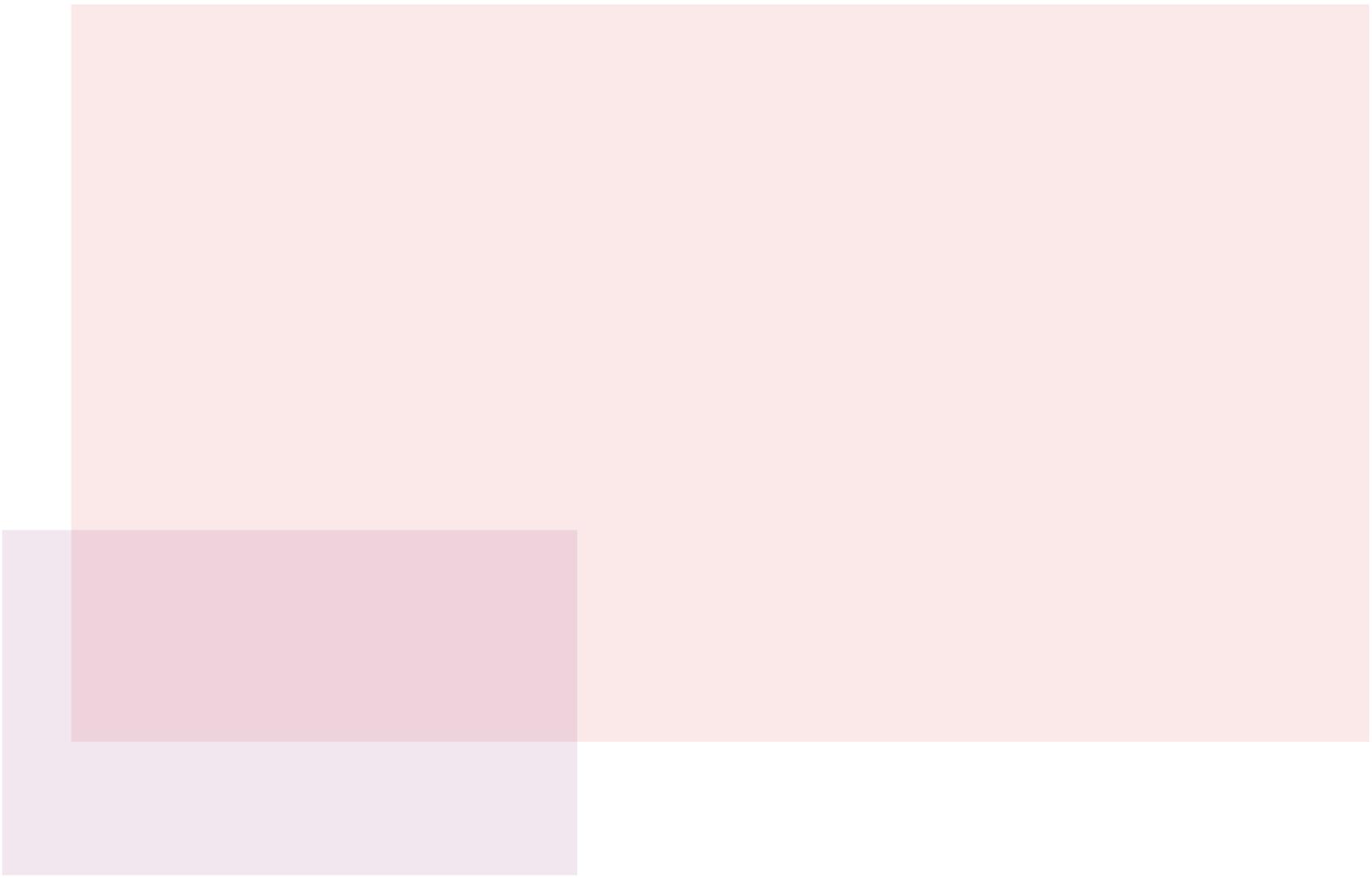
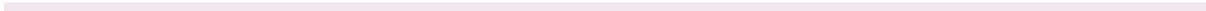
*Identificando sinais e prevenindo
comportamento abusivo
no seu relacionamento*



*Stephanie Lara Melo da Nóbrega Morais
Psicóloga*

S U M Á R I O

ERA UMA VEZ UMA PRINCESA QUE ENCONTROU UM PRÍCIPE ENCANTADO...	07	OS PEQUENOS DESCONFORTOS QUE PODEM SINALIZAR QUE O RELACIONAMENTO NÃO VAI TÃO BEM PARA VOCÊ	17
O QUE VOCÊ ESPERA DE UM RELACIONAMENTO?	09	MAS ELE É UMA PESSOA TÃO BOA...	19
O QUE É COMPORTAMENTO ABUSIVO	11	A PRINCESA QUEBROU SOZINHA O FEITIÇO E SE SALVOU	21
QUANDO O ENCANTO ACABA E O PRÍNCIPE VIRA VILÃO: SINAIS DE COMPORTAMENTO ABUSIVO	13	O QUE FAZER QUANDO VOCÊ PERCEBE QUE ALGUÉM PRÓXIMO ESTÁ VIVENDO UM RELACIONAMENTO ABUSIVO	23
A ESPERANÇA DE QUE ELE VAI MUDAR	15	RELACIONAMENTOS CONSTRUTIVO, ESTAGNADO E DESTRUTIVO: VOCÊ PODE ESCOLHER!	25
		QUESTIONÁRIO "IDENTIFICANDO SEU TIPO DE RELACIONAMENTO"	27



APRESENTAÇÃO

Você já se apaixonou por alguém que parecia ser a pessoa certa e depois descobriu que ele não era bem quem você pensava que fosse? Não é difícil olhar para trás e lembrar de um namorado, companheiro ou pretendente que tinha um comportamento que te deixava desconfortável, incomodada e que você pode ter tido dificuldade de identificar, mas você se sentia “invasiva”.

O comportamento abusivo em um relacionamento é muito mais comum do que você pensa, e essa cartilha foi criada com o objetivo de trazer uma reflexão sobre o tema. Cada tópico apresenta diversas perguntas que muitas vezes não nos fazemos, mas que são de fundamental importância para nos protegermos ou nos livrarmos de um relacionamento abusivo.

Você pode perceber que eu uso nesse texto a primeira pessoa do plural, eu não vivo um relacionamento abusivo, mas baseado tanto na literatura, como no atendimento a mulheres que vivem esse tipo de relacionamento, tenho a plena consciência de que nenhuma de nós mulheres, está imune a ser vitimada por um comportamento abusivo no relacionamento, mas temos o poder de evitar ou por um fim nesse tipo de relação.

Espero que esse material contribua para a sua reflexão e também para o debate acerca do tema com outras mulheres (e homens também). Para que haja a troca de experiências e criação de medidas de auto-proteção para que essa não se torne a sua realidade.



ERA
UMA
VEZ
UMA
PRINCESA
QUE
ENCONTROU UM
PRÍNCIPE
ENCANTADO...

Muitas vezes é assim que você pode se sentir, como uma princesa que encontra seu belo e forte príncipe encantado. É norma que ao conhecermos alguém que nos chame a atenção, busquemos impressionar, mostrar o melhor de nós. Porém o melhor de alguém faz parte de quem a pessoa já é e infelizmente algumas pessoas escolhem mostrar o que não são.

Você acredita que alguém que sofre um relacionamento abusivo, ou já se encontra em situação de violência doméstica se apaixonou pelo monstro com quem convive, ou por um príncipe que lhe prometia o céu e as estrelas, que a fazia se sentir a mulher mais especial do mundo?

Nenhum homem com o comportamento agressor ou abusador aborda a mulher batendo, xingando ou humilhando, muito pelo contrário, ele veste sua melhor roupa, põe o seu melhor perfume e fala as palavras mais doces, e basta esse momento para a mulher ser capturada pela ilusão de uma imagem que não é real.

Os primeiros dias e meses são uma lua de mel, você vive um sonho, é coberta de promessas e palavras que enchem o seu coração de sonhos e esperança, não importa se ele está desempregado, se ele tem um histórico de relacionamentos fracassados, se ele fala pouco de si ou de sua família, o importante é que daqui pra frente tudo vai ser diferente e você é a exata peça que falta no quebra-cabeças da vida dele para tudo dar certo.

Esse é um discurso romântico que encontra em muitas mulheres guardada, é toda uma encenação com

a finalidade de envolver a mulher de tal maneira, que fique difícil pôr os pés no chão novamente. Porém esse belo conto de fadas tem fim, ele não se sustenta porque se baseia em uma mentira, o homem com o comportamento agressor representa um papel e quando as cortinas se fecham ele se revela.

Porém essa revelação dificilmente é imediata, na verdade ela é muito sutil, quase imperceptível, ela deixa na mulher uma sensação de dúvida que a faz pensar *“será que ele queria dizer mesmo isso?”*, *“Não pode ser, acho que interpretei mal”*, *“deixa pra lá”*, *“é coisa da minha cabeça”*. Será? Na verdade esse é o momento para você parar e se fazer 3 perguntas:

- O QUE EU ESPERO DE UM RELACIONAMENTO?
- COMO É/ERA O RELACIONAMENTO DOS MEUS PAIS?
- EU QUERO TER UM RELACIONAMENTO COMO O DELES?

Você pode perguntar *“por que botar a mãe e o pai no meio da conversa?”*. Simplesmente porque muitas vezes reproduzimos o modelo que somos mais acostumados e caso você possua um pai abusivo e uma mãe vitimada por esse comportamento, é possível que você reproduza esse modelo de relacionamento, inclusive, escolhendo parceiros com esse perfil, mesmo que inicialmente ele não demonstre quem realmente é.

Se você sabe a mulher que você é e o tipo de relacionamento que você quer, não “pense com o coração”, olhe para a sua história, suas conquistas, seus fracassos, seus pontos fortes e fracos (você pode inclusive anotar em um papel essa lista), os seus sonhos em todas as áreas da sua vida e pense friamente, se essa pessoa realmente seria um parceiro de caminhada que caminharia com você e contribuiria positivamente nessa caminhada.

O QUE VOCÊ ESPERA DE UM RELACIONAMENTO?



Os relacionamentos são cercados por expectativas, isso não é diferente nos relacionamentos amorosos, o que pode representar uma grande decepção. Partindo do pressuposto que todas nós mulheres somos seres humanos imperfeitos, acreditar que em um relacionamento o nosso parceiro deva ser perfeito é uma grande ilusão.

O relacionamento é uma construção coletiva, ela não depende apenas de uma pessoa ou de uma vontade. Muitas mulheres, se submetem a relacionamentos abusivos quando abrem mão de quem são em um relacionamento para se submeter a vontade do parceiro. Você acredita que uma mulher que quer um relacionamento sólido, construir uma família, vai ter um relacionamento saudável com um homem que não quer nenhum tipo de compromisso, que o máximo de compromisso que consegue assumir é um namoro? Esse relacionamento se sustenta por quanto tempo, a que custo, e quem vai sair no prejuízo?

Tomemos o exemplo de uma casa em construção, geralmente ela conta com um arquiteto para desenhar, um engenheiro para calcular e orientar a execução, conta também com pedreiros, eletricitas, encanadores, serventes de pedreiro, ou seja, cada um tem um trabalho para desempenhar com o sentido de construir uma casa.

Um relacionamento assim como a casa que precisa de um objetivo, que seria no exemplo da casa como o trabalho do arquiteto. Quais são seus objetivos individuais e como casal? Do que vocês estão dispostos a abrir mão para chegar nesses objetivos?

Você está preparada (o) para as perdas/ os fracassos?

Outro ponto relevante é comparar o momento da vida que você vive, com o momento da vida em que seu pretendente/crush/ficante/namorado/namorido/etc., está vivendo. Maturidade não depende exclusivamente da idade, porém um relacionamento é um grande investimento, pois consiste em depositar no outro a confiança de suas emoções, afetos, tempo, sonhos, dedicação, trabalho e principalmente é “tatuá-la” a pessoa na nossa história, é entender que no futuro essa pessoa vai fazer parte das nossas memórias, e que tipo de lembrança você quer ter de um relacionamento.

É muito bom a possibilidade de viver um sonho, como aquele filme antigo 9 semanas ½ de amor (que não acabou muito bem, diga-se de passagem), mas não é real, por isso sempre acaba, talvez seja esse o motivo das histórias de princesas serem escritas em forma de contos (gênero literário, caracterizado pela narrativa curta).

Por outro lado a possibilidade de encontrar um homem real, com defeitos, imperfeições, mas com objetivos semelhantes aos seus e que tenha não apenas compromisso com você, mas com o crescimento do relacionamento e esteja disposto a aprender e crescer junto com você, não é nada fácil, mas é mais fácil encontrar amor, segurança, companheirismo, respeito e futuro nesse tipo de relacionamento.

O QUE É COMPORTAMENTO ABUSIVO?

De acordo com o dicionário Aurélio¹ a palavra abuso pode ser definida como: “1. Usar ou consumir de forma excessiva, errada ou inconveniente; 2. Procurar relações sexuais com alguém sem o seu consentimento; 3. Insultar; 4. Agir de forma a servir apenas os próprios interesses, mesmo se prejudicando outrem.” Em outras palavras, tratar alguém de forma inadequada, maltratar.

O comportamento abusivo é uma imposição sobre o outro, agindo em suas emoções, na sua moral, no seu corpo, na sua mente e na alma, em outras palavras, pode compreender todos os aspectos de uma pessoa.

Os comportamentos abusivos estão presentes em todos os tipos de relações humanas e pode ser caracterizado por qualquer atitude ou comportamento que tenha a intenção de intimidar, amedrontar, assustar, humilhar, manipular, culpar, magoar, dominar, injuriar, difamar, machucar, isolar.

Muitas vezes é difícil reconhecer determinado comportamento como abusivo, principalmente porque o abuso pega a gente de surpresa e ele não chega gritando, ele se inicia com um sussurro e com o tempo vai aumentando o tom até nos calar completamente.

É comum que os primeiros abusos se apresentem em forma de críticas, proibições (justificadas pelo amor, como uma forma de cuidado ou de preservar o relacionamento). Os exemplos mais comuns, é criticar as roupas, a aparência da mulher, falar do seu peso, do cabelo da maquiagem, proibir que a mulher use determinada roupa, frequente determinados ambientes, ou o contato com amigos ou familiares.

¹Fonte: <https://dicionariodoaurelio.com/abuso>

Pode parecer muito absurdo, mas se aquele príncipe acima de qualquer suspeita que me prometeu os céus e a terra diz que eu não estou bem com essa roupa, que me faz parecer um botijão de gás, pode ser que ele tenha razão, ou se ele diz que minhas amigas ou família implicam com ele e isso prejudica nosso relacionamento, acho que vou precisar me afastar da inveja das pessoas. Falando assim fica um pouco mais fácil de entender.

Outras atitudes como convencer a mulher de que ela deve parar de trabalhar para ter mais tempo para se dedicar ao relacionamento, à família, justificando muitas vezes que o que ela ganha é pouco e não vale a pena trabalhar. Não caia nessa! Por menos que você ganhe, seu trabalho é sua independência, além do que, uma vez fora do mercado de trabalho, fica mais difícil voltar.

Atitudes como desvalorizar seus planos, seus sonhos, seu trabalho, seus estudos, te desestimular, dizer que você não é capaz, que não tem o que precisa para realizar o que você deseja, é uma forma de abuso, pois todas essas afirmações agem no seu sistema de crenças e valores e podem contribuir para a redução da sua confiança e autoestima, chegando ao ponto de acreditar, que sem ele, você não é capaz de nada, mesmo porque ele faz questão de dizer isso com todas as palavras.

Impedir seu acesso às redes sociais, assim como não permitir que você tenha acesso ao celular dele, ou impedi-la de colocar senha no seu celular, quando ele não lhe informa a senha do celular dele assim como uso de aplicativo rastreador de localização. Imputar a você relacionamentos com outras pessoas de forma infundada ou ter relacionamentos paralelos e usar isso para te humilhar e constranger, alegando muitas vezes que procura outros relacionamentos por sua causa.

Não acredite nessas mentiras, saia dessa imediatamente! O abusador “corta suas asas” para que você não voe mais e não consiga ir além do seu domínio, assim como um criador de pássaros, e dessa mesma forma assim que suas asas começam a crescer novamente, volta a cortá-las com atitudes abusivas. Acredite que suas asas vão crescer de novo.

QUANDO O ENCANTO ACABA E O PRÍNCIPE VIRA VILÃO: SINAIS DE COMPORTAMENTO ABUSIVO

Já pensou se houvessem sinais que você pudesse observar antes de se envolver com um homem com comportamento abusador? Pois bem, esses sinais existem e foram listados pela psicoterapeuta Avery Neal (2018,p. 30,31)², e são eles:

- ELE É INTENSO E SE ENVOLVE DEMAIS;
- TEM NECESSIDADE DE CONTATO CONSTANTE;
- CONSIDERA O RELACIONAMENTO SÉRIO EM POUCO TEMPO;
- É EXCESSIVAMENTE SIMPÁTICO OU NÃO PARECE SINCERO;
- MONOPOLIZA SUA ATENÇÃO OU A DESENCO-RAJA 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 “MONITORA SEUS PASSOS”;
 - É CONTROLADOR;

²NEAL, Avery. Relações Destrutivas: se ele é tão bom assim, porque eu me sinto tão mal?. São Paulo: editora Gente, 2018.

-
- 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 HUMILHA EM PARTICULAR OU NA FRENTE DE 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.

Seria oportuno nesse momento se perguntar: é com esse homem que eu quero compartilhar a minha vida? Em um relacionamento com uma pessoa dessas quem é beneficiado e quem é prejudicado? Eu preciso de uma pessoa assim na minha vida?

Se você observa esses sinais no seu companheiro, que tal começar a reavaliar o seu relacionamento e se necessário procurar uma ajuda especializada para te orientar, esclarecer suas dúvidas e te ajudar no processo de tomada de decisão?

A ESPERANÇA DE QUE ELE VAI MUDAR

Você realmente crê que ele vai mudar através do seu esforço ou pela “força do seu amor”, paciência ou qualquer outra coisa que você acredita que precisa fazer?

Infelizmente o homem que possui um comportamento abusivo se encontra em uma posição privilegiada e confortável, para que ele vai querer mudar se ele não se sente incomodado com a situação? Basta lembrar do ditado “quem apanha lembra, quem bate esquece”.

Como se trata de uma relação de poder, a única forma de quebrar esse ciclo, impedir que esse comportamento continue, é tirar o poder do abusador, como se tira esse poder? Comece mudando a si mesma, se afaste do Abusivaldo³, busque se fortalecer e se aproximar de pessoas que te ajudem a reconquistar sua autoestima.

Ninguém muda por ninguém, a mudança é uma escolha individual e quem quer mudar busca os meios de mudar. Não adianta o homem chorar, dizer que quer mudar, que é assim porque seu pai era assim, ou porque teve uma vida muito dura, ou apresentar qualquer outra justificativa, se ele não buscar ajuda, não se esforçar, não vai mudar, comportamento não se muda com a “força do querer”, a determinação é importante, mas o comportamento só muda com esforço, trabalho diário e contínuo.

A título de reflexão observe: durante o relacionamento, quais foram as mudanças deles? Foram mais positivas ou negativas? E você, quais foram as suas

³Nome fictício de caráter ilustrativo.

mudanças? Você se sente bem ou se sente mal em virtude das suas mudanças?



OS
PEQUENOS
DESCONFORTOS
QUE
PODEM
SINALIZAR
QUE
O
RELACIONAMENTO
NÃO
VAI
TÃO
BEM
PARA
VOCÊ

Certa vez li um livro chamado “A Dádiva da Dor”⁴, no qual o autor falava da sua experiência no trabalho com portadores de Hanseníase (popularmente conhecida como Lepra) e ele trazia uma constatação que me chamou muita atenção: os portadores de Hanseníase pelo comprometimento das terminações nervosas decorrentes da doença, muitas vezes morriam não diretamente pela hanseníase, mas por exemplo, pisavam em um prego e como não sentiam passavam dias com o prego no pé e acabavam morrendo de tétano.

Pode parecer absurdo, mas os incômodos, assim como a dor ou a febre, revelam que algo não vai bem conosco, que existe um invasor que ameaça o nosso equilíbrio, portanto, não ignore os sinais da sua mente que podem vir em forma de sensação de desconforto, insegurança, ansiedade, insônia, irritação, mudança de apetite, etc.

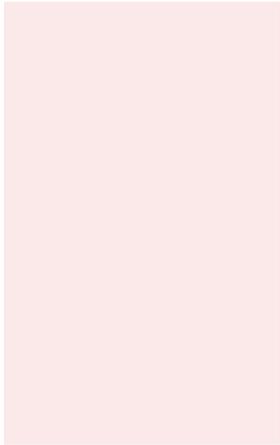
Em situações como essa, as atitudes mais simples fazem toda a diferença e a primeira é se ouvir, se perceber e assumir uma atitude de autorrespeito, bem como as medidas de autocuidado e de autoproteção. Você se sente presa em um relacionamento desse?

A primeira coisa a fazer é respirar, criar um plano para sair desse tipo de relacionamento e caso seja muito difícil para você, procure ajuda, caso tenha acesso, procure uma psicoterapia esse é um passo muito importante para organizar a mente e os sentimentos, outra alternativa são os Centros de Referência da Mulher-CREAM de sua cidade, procure o mais próximo,

⁴YANCEY, Philip; Brand, Paul. A dádiva da dor: por que sentimos dor e o que podemos fazer a respeito. São Paulo: Mundo Cristão, 2005.



se não tiver na sua cidade, procure um CREAS próximo ou uma delegacia especializada no atendimento à mulher DEAMs ou ainda existe o disque 180.



MAS
ELE
É
UMA
PESSOA
TÃO
BOA...

Mas você pode me dizer: isso tudo faz sentido, mas você não conhece o Abusivaldo, ele é uma pessoa muito boa, é prestativo, trabalhador, ele só faz isso quando bebe, ou quando está muito estressado... Eu poderia te devolver a pergunta, ele faz isso com todo mundo ou é só com você?

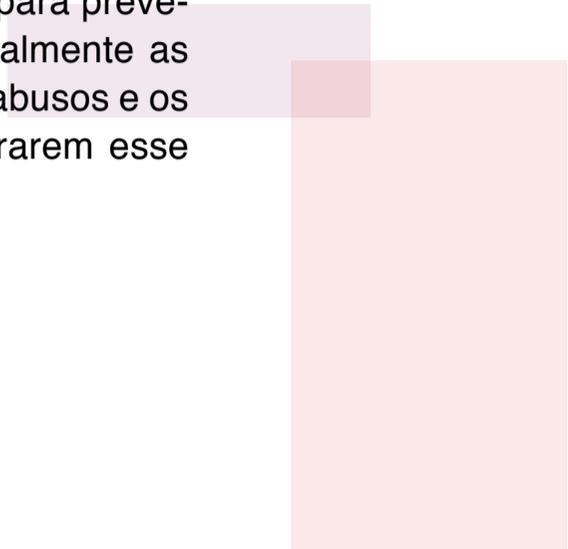
Compartilhar a vida com alguém, ter um relacionamento, não é nada fácil, existem muitos altos e baixos, momentos de tranquilidade e de muito estresse. Como esse tipo de comportamento interfere em um relacionamento?

O comportamento abusador pode ser psicopatológico, mas ele é principalmente cultural, pois apesar de existir nas mais diversas culturas, dos grandes centros até as comunidades mais remotas, algumas culturas reforçam mais esse relacionamento, no qual é permitido, “descontar o estresse” na mulher e é proibido se meter em “briga” de marido e mulher.

Imagine um ringue: de um lado um Abusivaldo com 90kg, 1,75m, que tem um emprego estável, apoio da família e dos amigos e garantias constitucionais que garantem a presunção de sua inocência e advogado particular além do silêncio de quem não quer se “envolver” e do outro lado, Maria Vitimilda⁵ (também conhecida como “a que gosta de apanhar”, “besta”, “safada” etc), com 58kg, 1,57m, 2 filhos pequenos e um na barriga, do lar, sem contato com a família, sem amigos, sem bens e sem a mesma assistência jurídica e submetida aos prazos processuais da Justiça. Quem tem mais chances de vencer?

⁵Nome fictício de caráter ilustrativo.

Uso esse exemplo apenas para ilustrar o caráter cultural impregnado na nossa sociedade que aceita o comportamento abusivo e ainda não apresenta respostas suficientemente efetivas para prevenir esse comportamento. Mas o que se pode fazer para prevenir? A resposta é só uma: educar! Principalmente as crianças, as meninas para não permitirem abusos e os meninos para não reproduzirem nem tolerarem esse comportamento.



A PRINCESA QUEBROU SOZINHA O FEITIÇO E SE SALVOU

Caso você não tenha percebido, cada tema abordado apresenta um grupo de questionamentos, caso você não os tenha respondido, aconselho a voltar a leitura e respondê-los (não precisa pressa, responda com calma, no seu tempo, você pode inclusive responder em um papel).

Após responder todas as questões anteriores, eu gostaria de te fazer outra pergunta: baseado em tudo que você refletiu agora, quem você acha que pode te tirar dessa? Vou te dar uma dica, se você olhar no espelho, você vai encontrar a única pessoa no universo que pode te tirar dessa.

Talvez sua situação não seja tão simples, e é claro que você precisa de ajuda de outras pessoas, mas quem toma as decisões é você, quem decide a hora certa é apenas você. Se existe uma rede de apoio confiável, busque-a, não se acanhe, algumas vezes na vida é importante reconhecer nossa vulnerabilidade, ter uma atitude humilde e pedir ajuda, isso não te diminui, apenas te fortalece, como uma mulher que reconhece seus limites e decide seu destino.

O primeiro passo é acreditar em você, acreditar que você pode ser feliz e desfrutar de um relacionamento que não te destrua, mas que você possa construir junto com alguém. Esses homens existem sim, não são perfeitos, mas também não são abusadores. Se cuide, cuide da sua saúde (principalmente da mental), procure se conhecer, se perceber, se amar, se perdoar, tenha paciência com você mesma, se respeite, se permita, se valorize, respire fundo, levante e acredite

que você é tão merecedora de amor como qualquer outra mulher que tem um relacionamento saudável.



O
QUE
FAZER
QUANDO
VOCÊ
PERCEBE
QUE
ALGUÉM
PRÓXIMO
ESTÁ
VIVENDO
UM
RELACIONAMENTO
ABUSIVO

Não é nada fácil ter uma mãe, filha, neta, prima, tia, sogra, cunhada, sobrinha passando por uma situação dessa, sem muitas vezes perceber que vivencia uma relação destrutiva e como isso reflete na sua família, é realmente angustiante e o primeiro impulso é dar o choque de realidade, dizer a verdade de forma direta, na lata, “para ver se acorda”.

Só me responda: quantas vezes essa estratégia funcionou com uma pessoa apaixonada? Você pode dizer: “porque não é a sua família”, infelizmente essa situação alcança um número de famílias muito superior ao limite do absurdo.

Gritar, bater, xingar, criticar o Abusivaldo, só vai reforçar todo o trabalho do abusador que afirma enfaticamente que a família não que a felicidade de Vitimilda e que ele é injustamente julgado e odiado, provocando a reação completamente contrária à desejada.

Mas o que se pode fazer: em primeiro lugar não se deve atacar o abusador, isso lhe dá poder, o poder do “coitadinho injustiçado”, o “Romeu” moderno. Nunca julgue, você não sabe o que acontece entre quatro paredes.

Ouçã, sempre que ela te procurar ouçã e economize ao máximo as palavras, para não acabar falando demais, o mais importante é a mulher saber que existe um canal aberto, alguém que ela pode confiar, que a ouvem sem julgar, sem pressioná-la a fazer aquilo que ela não tem forças ainda para fazer, o mais importante é que a mulher se sinta acolhida.

Encoraje a mulher, procure reforçar suas qualidades, seus pontos positivos, suas conquistas, coisas que muitas vezes ela esquece no relacionamento, ajude-a a se sentir fortalecida e motivada, sempre focando nela e não no relacionamento, pois é comum a mulher se esquecer de quem é e da sua capacidade.

Passe segurança e se disponha a apoiá-la caso ela precise tomar uma decisão que é muito difícil para ela, por mais que pareça simples para você ou ilógico. Os medos da mulher são reais para ela e sentir que tem uma rede de apoio nesse momento é fundamental.

Não precisa deixar de dar a sua opinião, apenas procure fazê-lo de forma respeitosa. Muitas mulheres quando se percebem em um relacionamento abusivo se sentem envergonhadas, constrangidas, humilhadas e pedir ajuda é um grande esforço, trate como uma grande vitória, um ato de bravura. O amor da família e amigos faz toda a diferença, então faça essa diferença na vida de uma mulher que você ama!

RELACIONAMENTOS CONSTRUTIVO, ESTAGNADO E DESTRUTIVO: VOCÊ PODE ESCOLHER!

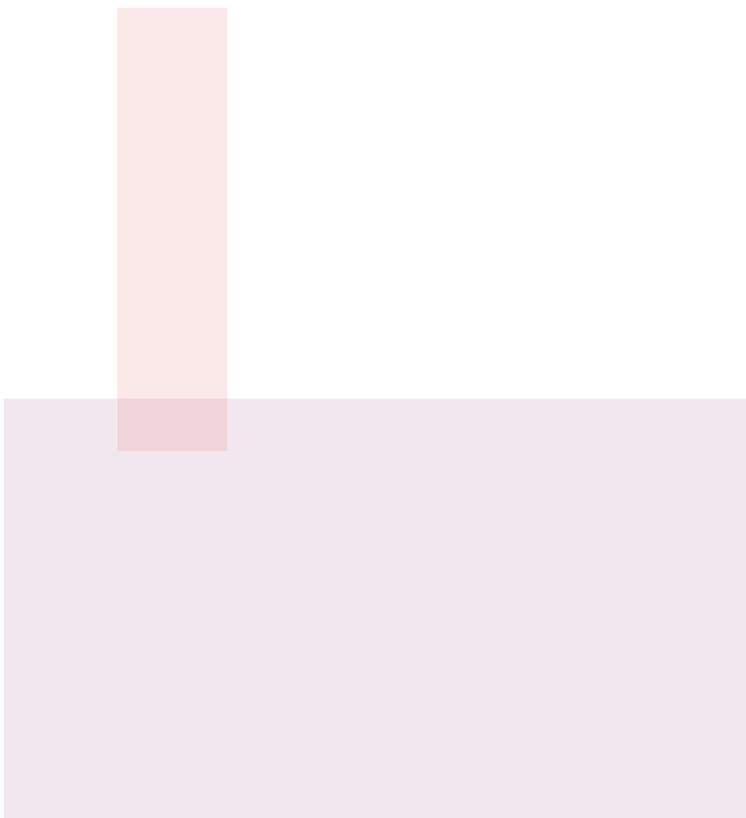
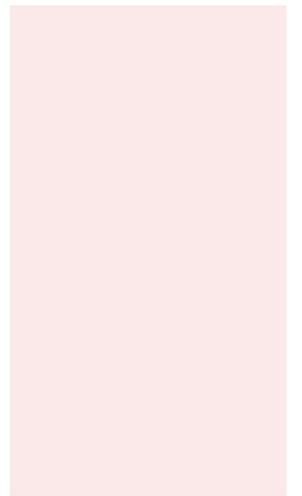
Vamos retomar o exemplo da casa, imagine a construção de uma casa, cada um tem um papel, por um acaso um electricista levanta sozinho uma casa? Ou um arquiteto pode construir em qualquer terreno ou precisa do conhecimento e da técnica do engenheiro pra saber se é possível? Um relacionamento construtivo, funciona assim, cada um contribui conforme o seu papel, assim como existe o respeito do limite de atuação de cada um.

O relacionamento estagnado é como uma pessoa que recebeu uma herança e vive de renda, se acostuma em uma situação confortável, investir é um risco alto demais, e perder está fora de cogitação, mas quando a perda vem, o herdeiro lamenta, mas volta a seu estado de conformismo.

Mas o relacionamento destrutivo é exatamente como a relação entre prego e martelo, o martelo bate e o prego a cada martelada se enterra mais em uma superfície dura, onde ele nunca mais vai sair como entrou, sempre sai com uma marca.

- *VOCÊ SE IDENTIFICA COM ALGUM TIPO DE RELACIONAMENTO DESSES?*
- *COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO NO SEU RELACIONAMENTO?*
- *VOCÊ DESEJA CONTINUAR OU SAIR DESSE RELACIONAMENTO?*
- *CASO VOCÊ QUEIRA SAIR, PRECISA DE AJUDA?*

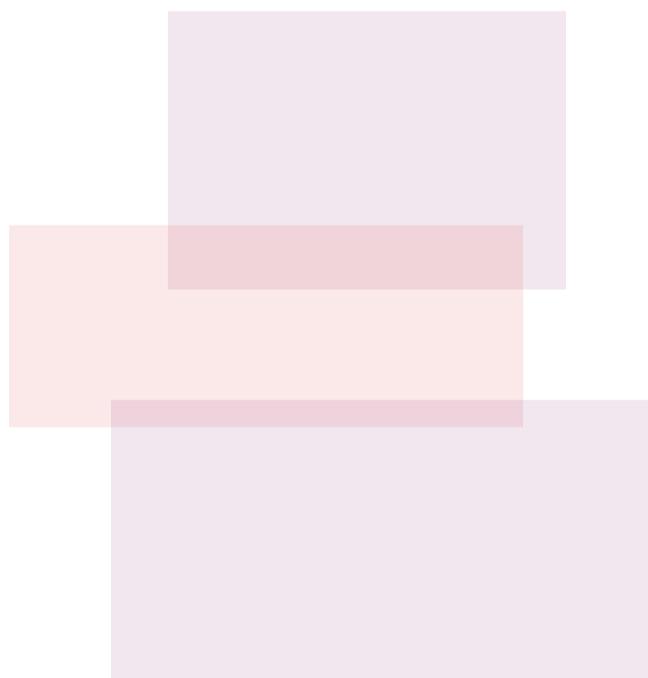
Acredite que você tem o poder de decidir, por mais que você acredite que tem o famoso “dedo podre”, saiba que os padrões antigos podem ser quebrados, basta você tomar consciência da sua situação, se conhecer e começar a fazer escolhas que contribuam para o seu bem-estar. E lembre-se que se você pegou o caminho errado e não enxerga outro, você tem o poder de abrir um novo caminho para a sua vida!



QUESTIONÁRIO “IDENTIFICANDO VIOLÊNCIA DOMÉSTICA”



Diante de tudo que foi exposto, proponho que você responda o questionário abaixo, diferente do que foi exposto, ele verifica situações de violência doméstica, que é a expressão mais grave de um relacionamento abusivo. E mesmo que você em alguma situação tenha “provocado”, o homem sempre tem a opção de sair, de não agredir.



PERGUNTA	SIM	NÃO	NÃO SEI	NÃO SE APLICA
Seu companheiro já te fez se sentir, constrangida/humilhada ou com medo?				
Ele já tentou usar os filhos para conseguir algo de você? (sexo, dinheiro, que você não se separe, que guarde algum segredo dele)				
Ele já te proibiu ou “sugeriu” que você parasse de trabalhar/ estudar?				
Ele age de um jeito diferente com você quando está na frente de outras pessoas?				
Ele já te acusou de paquerar outros homens ou ter “amantes” sem fundamento?				
Ele te proíbe de ter alguma rede social, ou exige saber suas senhas?				
Ele nunca te informou o quanto ganha ou esconde extratos bancários/contracheques de você?				
Ele já te perseguiu?				
Ele já te ameaçou?				
Ele já ameaçou algum familiar seu?				
Ele já “forçou” relação sexual mesmo contra sua vontade?				
Ele já te agrediu fisicamente?				
TOTAL:				

Caso você tenha marcado mais de 1 resposta positiva, procure ajuda imediatamente, vá a uma DEAM e quebre esse ciclo. Violência doméstica, é crime, é desleal e desumano. Não aceite! Ligue 180.



Stephanie Lara Melo da Nóbrega Morais
Psicóloga CRP: 17/2421

