



**CARLA EGÍDIO LEMOS**

**PSICÓLOGA**

**Relacionamento  
Abusivo**

## ***Relacionamento Abusivo***

Quando ouvimos falar de “Relacionamento Abusivo” geralmente nos lembramos da relação amorosa em que a mulher é sempre a vítima, e o homem o abusador. Mas esta não é uma verdade.

Isso acontece em qualquer tipo de relacionamento, seja ele profissional, de amizade, dentro da família, amorosa (casamento ou namoro). E não necessariamente o homem é o abusador, uma mulher também pode ser.

Entender isso pode te ajudar a identificar se você está envolvido em uma relação assim ou conhece alguém que esteja.

Um relacionamento abusivo é aquele em que o abusador manipula, controla, humilha, usa a vítima e sempre a faz sentir culpada por isso.

Vivenciar esta relação adoece as pessoas. Elas se sentem mal com elas mesmas, prejudicando sua autoestima e despertando quadros depressivos e/ou ansiosos. ([Para assistir ao vídeo sobre autoestima e ter mais informações clique aqui.](#))

Para você saber se está ou não em uma relação doentia eu separei algumas características para te ajudar a identificar a qualidade dos seus relacionamentos.

### ***Características de um Relacionamento Abusivo***

1 – Perceba se existe muito controle na relação. A pessoa em questão controla tudo o que você faz para saber todos os seus passos, pensamentos e atitudes? Este controle não é para te proteger ou te ajudar de alguma forma, mas o intuito é exatamente controlar o que você faz. Se isso acontece, esta é uma característica de uma relação abusiva.

2 – Superioridade x Inferioridade. O abusador utiliza recursos como ações, discursos, e situações para colocar a vítima sempre em inferioridade em relação a ele, fazendo com que aparentemente ele sempre seja superior. Isso traz um sentimento de inutilidade para a vítima,

que reflete diretamente no seu estado emocional e psicológico, assim como outros sinais de abuso nas relações.

3 – O abusador desperta na vítima um sentimento de incapacidade. Falas como “você nunca faz nada certo”, “você não é bom nisso”, “com você só poderia dar errado mesmo”... ou ter atitudes que levem a vítima a pensar que ela é incompetente, incapaz, burra, entre outras... Faz com que a pessoa se sinta mal com ela mesma. Este comportamento faz com que a vítima acredite que nada do que ela faz dá certo, ao contrário do abusador, que está sempre certo em tudo, e faz todas as coisas muito bem.

4 – O abusador manipula a vítima e situações para que as coisas saiam conforme ele deseja. Ele cria contextos para que as suas vontades sejam atendidas pela vítima. Isso torna esta pessoa um mero objeto, e não alguém digno de respeito e de uma troca saudável no relacionamento.

5 – Intimidação e ameaça é um recurso também utilizado em relacionamentos abusivos. Discursos como: “se você não fizer...”, “você vai ver se tal coisa acontecer...”, “pode parar com isso, senão...”, “é melhor você fazer o que eu tô falando...”. Estas são ameaça de reações negativas a possíveis atitudes que a vítima possa tomar. Nesta característica também podem acontecer agressões físicas.

6 – A punição é outra característica deste tipo de relação. Ela acontece como resultado de algo que desagradou o abusador. Ela pode ser física, como um tapa, ou moral, como um xingamento, psicológica, como uma depreciação, emocional, como uma ameaça de ir embora... Enfim... a punição pode acontecer de várias formas.

7 – Agressões também são bastante usadas neste relacionamento. Elas podem ser físicas, leves ou fortes, ou ainda psicológicas e morais.

8 – A desvalorização e ridicularização acontecem de forma com que o abusador faça a vítima passar constrangimento. Isso pode ocorrer só entre os dois, ou em público. Ele deprecia as qualidades ou valoriza os defeitos para que o outro se sinta humilhado e ridicularizado.

9 – O desrespeito, por tudo isso que já falamos fica bem claro na relação. A vítima é tratada como um objeto, alguém sem valor, sem importância...

10 – As reações exageradas aos fatos também podem acontecer. A vítima faz algo, considerado simples, mas o abusador reage com extrema ignorância ou violência. Esta reação não é proporcional ao que aconteceu, mesmo que a vítima tenha realmente errado em algum momento.

11 – Forçar a relação sexual também pode acontecer. Muitas vezes a vítima não quer fazer sexo naquele exato momento, mas é convencida através de chantagens, manipulações, ameaças, ou mesmo um ato agressivo de estupro. Podemos também pensar em insinuações sexuais dentro do ambiente de trabalho ou mesmo em uma amizade.

12 – A vítima sempre se sente culpada por tudo. Ela olha pra si mesma e vê alguém que só faz tudo errado, nada nunca está bom e tudo o que está errado nesta relação é culpa dela. Isso é consequência de todas estas outras características que falamos acima. Sentir-se culpado por tudo é fruto de como este relacionamento vai acontecendo.

---

Se estas características fazem parte de algum dos seus relacionamentos é importante que você acabe com isso agora. Esta relação destrói quem você é e mina a sua autoconfiança e autoestima.

É muito provável que o abusador saiba o que está fazendo, mas em alguns casos talvez eles não percebam. Por isso, eu sempre indico o diálogo antes de qualquer coisa.

Porém, se não houver mudanças consistentes e reais você pode se desfazer desta relação.

E lembre-se sempre: a culpa não é sua! Este sentimento de inutilidade, de culpa, de peso, de que você não pode viver sem estar neste relacionamento, é algo que o abusador te induziu a sentir e a pensar.

Tente focar no seu bem estar e se liberte desta relação que te faz mal, e que é doentia.

Se você estiver precisando de ajuda, entre em contato pelo site - [www.carlaegidio.com.br](http://www.carlaegidio.com.br) – ou pelo email - [contato@carlaegidio.com.br](mailto:contato@carlaegidio.com.br) - podemos marcar uma sessão para conversarmos.

Espero ter te ajudado com estas informações.

Um super abraço!

**CARLA EGÍDIO LEMOS**

**PSICÓLOGA**

