



# *Manual prático para entender o relacionamento abusivo.*

Por Luciana Santos

---

*Entender esse processo salva vidas!  
Diga não ao feminicídio.*

 [terapeutademulheres](https://www.instagram.com/terapeutademulheres)

***\*Passo 01:**  
Ele será muito  
encantador e  
carismático ao te  
conhecer, ou no início  
do namoro. Irá te tratar  
como nunca ninguém te  
tratou, uma verdadeira  
princesa.*

(\*Os passos que você verá aqui é o que NORMALMENTE acontece, pode ser que aconteça em ordem diferente, com ou sem agressão física e etc. O importante é você se conscientizar.)



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# *Passo 02:*

*Ele irá te contar  
como a(s) última (s)  
mulher (es) que  
namorou era louca,  
não o compreendia e  
como ela ainda pode  
aparecer por puro  
ciúmes ou loucura,  
contando mentiras  
horríveis sobre ele.*



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Passo 03:

*Ele te confia  
segredos e sugere que  
faça o mesmo. Ele  
será tudo que você  
precisa, nesta fase  
você confidenciará um  
segredo seu que nunca  
contou a ninguém.*



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Passo 04:

*Ele vai errar, e quando  
você descobrir ele vai  
pedir perdão e chorar  
arrepentido. Ele será  
tão convincente em dizer  
que não suporta viver  
sem você que mesmo com  
provas concretas você o  
perdoará.*



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Passo 05:

*Ele continuará errando, mas depois de um tempo muda de prática e começará a te acusar pelas mínimas coisas, (sempre falsamente dizendo ser por amor, ou para te ajudar) ou pelos erros que você mesma confidenciou lá no início, lembra? Com o tempo você não o acusa mais para não ser acusada.*



Luciana Santos



@terapeutademuheres



# Passo 06:

*Nesse ponto ele começará a gritar com você, pode surgir algumas agressões físicas e psicológicas ( deprecição, ridicularização e calúnias) . Quando você estiver chorando ele vai se arrepender e dizer que a culpa foi toda sua, da bebida ou da roupa que você está usando.*



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Passo 07:

*Agora as agressões serão mais frequentes e as chantagens emocionais também. Provavelmente ele irá dizer que vai embora, que merece coisa melhor ( mas não vai), dirá que ninguém mais vai te querer e ele está fazendo um grande FAVOR de estar com você.*



@terapeutademulheres

Luciana Santos



# Passo 08:

*Nessa fase o ciclo do relacionamento abusivo já está tão enraizado que você já acostumou e não existe mais surpresa, você é uma desesperada. Ele é romântico, agressivo, depois engraçado, depois romântico outra vez.*

*E você  
já conhece o jogo.*

Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Passo 09:

*Você já está chata, chora por qualquer coisa, e é só um brinquedo quebrado, ele precisa de "sangue novo". Ele vai inventar um jeito de te culpar pelas traições e vai te descartar, ou pior ainda: ficar com você e com outras.*



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Passo 10:

*Agora, se você  
esperou até  
aqui, você é  
a ex louca  
da próxima  
conquista dele.*



Luciana Santos



@terapeutademulheres

# Considerações finais

*Esse Manual foi escrito pensando em MULHERES HETEROSSEXUAIS que sofrem com seus companheiros. Mas relacionamentos abusivos podem ocorrer em todas as relações humanas, incluindo amizades, pais-filhos, patrão-empregado, professor-aluno e etc.*

Tem alguma dúvida?

Quer falar comigo?

Clique aqui

