

As fases de um relacionamento abusivo

Histórias de relações abusivas começam com a pessoa abusadora criando um enredo de entusiasmo, proximidade, sedução e conquista

Por **Alexandre Valverde, neurodivergente e psiquiatra***

6 jan 2024, 11h24

Do mesmo modo que um ano tem seu ciclo, assim também são as **relações abusivas (ou tóxicas)**. Se suspeita que vive em um, perceba em que fase se

encontra dessa relação e comece a se preparar para agir – ou seja, encerrar esse ciclo do qual está aprisionado.

As histórias de relações abusivas começam com um percurso que se inicia no que se chama **Bombardeio de Amor**. É uma fase em que a pessoa abusadora cria um enredo de entusiasmo, proximidade, sedução e conquista, alçando a experiência de convívio ao limite superior do que poderia ser essa relação – seja ela conjugal, de amizade, trabalho ou parental. Sim, o abuso também pode vir de pais, irmãos, amigos, colegas de trabalho.

Você se torna o melhor amigo, o melhor amante, o melhor trabalhador, o melhor lho. A intenção é criar uma **memória do alto patamar** (afetivo ou sexual) que a relação pode atingir potencialmente a fim de gerar um ponto a ser almejado novamente.

+ Leia também: **O poder perigoso do amor**

É um parâmetro de comparação que permanecerá vigente durante o resto da relação, principalmente nas fases de desvalorização e isolamento, quando a pessoa abusadora, usando de estratégias de ataque à autoestima e à autoconfiança, iniciará o ciclo de isolamento e abuso de sua vítima.

O **gaslighting** é esse ataque constante à capacidade que um indivíduo tem de se manter coerente sobre o que vê, sente e pensa. “Você está louca!”, “Que exagero, não foi isso o que eu disse”, “Estava só brincando. Você leva tudo a sério”. “Deixa de drama!”, “Você é muito sensível”, “Descompensada!”

Essas e outras frases são o arsenal com o qual o **abusador vai minando**, dia a dia, **a sua moral**, a ponto de você duvidar da própria sanidade e seguir aprisionado na relação da qual deveria se desprender, pois passa a acreditar mais nos ataques que recebe do que em si mesmo.

Pessoas **neurodivergentes** (autistas, por exemplo) são especialmente sensíveis a esse ciclo de abusos, porque têm dificuldades em entender esses ataques. Elas costumam ser mais ingênuas e crédulas. Tendem a tomar para si a responsabilidade sobre o andamento de suas relações e se tornam presas fáceis para esse tipo de predador social.



+ Leia também: **Cérebro social: decifrando as raízes da sociabilidade humana**

Abusadores parasitam alguém que lhes forneça diferentes “suprimentos”: dinheiro, atenção, conforto, posição social, sexo etc. Trata-se de uma relação utilitária onde o abusado é reduzido ao papel de provedor objetivado.

O ciclo perdura até o esgotamento dessa pessoa abusada, que pode levar à fase seguinte. É o **Descarte**, cujo nome fala por si só.

Interessante apontar que esse descarte pode se dar como **Descarte Reverso**, em que a pessoa abusadora gera uma fase de abusos tão intensos e frequentes que a abusada finalmente decide pôr fim à relação – porém, desse modo, oferecendo material para que o abusador se vitimize.

E por fim temos a **Repescagem**, momento em que os abusadores apostam na capacidade de resiliência e ansiedade de separação da pessoa abusada e jogam a isca da falsa mea culpa: “Agora eu amadureci”, “Tudo vai ser



diferente”, “Foi só um deslize”, “Você me ensinou a mudar”. É quando temos a passagem de pano e as lágrimas de crocodilo.

Lembre-se: abusadores são **mentirosos crônicos** e mestres em inverter a cena e acusar as vítimas dos crimes que cometem.

É o chefe que acusa seus funcionários pelos maus resultados que ele não conseguiu atingir. É o tirano que acusa o povo pelo mal que ele mesmo perpetra, deixando-o à míngua. No Brasil, 600 mil corpos vitimados pela Covid-19 – em túmulos ou em valas comuns –, atestam o poder nefasto que abusadores podem ter sobre nossas vidas.

+ **Leia também:** [Quer viver mais e melhor? Cuide das suas relações sociais](#)

Se você reconhece alguma das fases desse ciclo, faça uma reflexão para deixar cada uma dessas fases mais claras para você. Junte forças, recorra a sua rede de apoio (inclusive financeiramente, se houver alguma dependência econômica).

Se puder, termine essa relação. Não há saúde e harmonia no convívio com uma pessoa abusadora.

Se não puder exercer o contato zero, não aprofunde essa relação. Não se defenda, não se engaje, não se explique e não personifique. Tudo o que disser será usado como munição contra você.

No mais, procure ajuda de saúde mental e jurídica, caso não tenha ainda iniciado esse percurso. E também se informe sobre as neurodivergências e seu modo de se relacionar se enquadra nos modos de funcionamento das pessoas neurodivergentes.

Será uma ótima oportunidade para se reconhecer ao mesmo tempo em que reconhece os padrões de uma relação que pode estar minando sua vitalidade e vivacidade.

De uma experiência dessas, é possível aprender a reconhecer seus limites: aquilo que você aceita e o que não aceita, aquilo que quer e o que não quer.



Esses limites são o fim dessa antiga história, mas o começo de uma nova. Limites determinam começos e não somente fins.

*Alexandre Valverde é médico psiquiatra, neurodivergente, fundador da plataforma SOFCA – Survivors of Child Abuse & Neglected. Autor do livro Ruptura, Solidão e Desordem. Ensaio sobre fenomenologia do delírio.

Compartilhe essa matéria via:

WhatsApp

Telegram