

DESCUBRA DE FORMA PRÁTICA

COMO SAIR  
DE UM  
RELACIONAMENTO  
TÓXICO

VINICIUS CRUZ

@CRUZTERAPEUTA



# SAIA DO RELACIONAMENTO TÓXICO

**2** **DEFINIÇÃO**  
ENTENDA O QUE É TOXICIDADE

**3** **ENTENDA O MOTIVO**  
DE VOCÊ ESTAR UM RELACIONAMENTO  
TÓXICO

**4** **DESCUBRA**  
SE VOCÊ TEM TENDÊNCIA A TER UM  
RELACIONAMENTO TÓXICO

**6** **SINAIS**  
QUE IDENTIFICAM SE VOCÊ ESTÁ NUM  
RELACIONAMENTO TÓXICO

**9** **TESTE**  
SEU NÍVEL DE TOXICIDADE NO  
RELACIONAMENTO

**11** **RESULTADOS**  
RESULTADO DO TESTE

**13** **PASSO A PASSO**  
PARA SAIR DE UM RELACIONAMENTO  
TÓXICO

**16** **CONSIDERAÇÕES**  
CONSIDERAÇÕES FINAIS

# DEFINIÇÃO

Pessoas tóxicas são aquelas que exalam algum tipo de sentimento ou característica ruim que pode afetar seu dia a dia, são chamados de “vampiros da energia vital”. Essas pessoas atacam suas vitimas tirando todas as suas forças, destruindo seus sonhos, podando seus objetivos e as prendendo numa redoma de controle abusivo.

De alguma forma doentia, ela se sente feliz e mais viva por suprimir a sua necessidade de viver, quanto mais vida ela tira de você mais vida ela possui.



**vampiro  
emocional**

Normalmente pessoas tóxicas, quando se relacionam, adotam seu parceiro como ponto de dreno de energia vital, fazendo com que o relacionamento se torne tóxico e por muitas vezes abusivo.

Em um relacionamento tóxico há dependência do outro, seja ela financeira, emocional ou física. Quando você dá sinais de que vai cuidar de si, o outro detesta e tenta te manter você sob controle. E, por vezes, o outro faz você acreditar que não tem capacidade para realizar seus planos.



# ENTENDA

## POR QUE VOCÊ ESTÁ NUM RELACIONAMENTO TÓXICO

O primeiro e mais importante ponto é que somente pessoas com alto grau de dependência emocional acabam se envolvendo de forma doentia em relacionamentos que são extremamente tóxicos. Isso acontece porque a pessoa não desenvolveu amor-próprio suficiente e tenta encontrá-lo no outro.

Eis que surge um ciclo vicioso de relações tóxicas que são extremamente difíceis de se romper.

Pessoas emocionalmente dependentes transformam seus parceiros em “divindades”: toda sua vida gira em torno do outro, de quem também depende toda sua felicidade ou infelicidade.

Tentam absorver completamente o parceiro, controlando cada um dos seus passos, tendo sempre na relação o papel de vítima, e no fundo do coração se deleitam com o sofrimento.



**VOCÊS ESTÃO  
EMOCIONALMENTE  
PRESOS!  
ACORRENTADOS  
A UM FALSO  
AMOR!**

# DESCUBRA

## SE VOCÊ TEM TENDÊNCIA A TER UM RELACIONAMENTO TÓXICO

Faça esta breve análise de 5 pontos para descobrir se você tem uma tendência a ter um relacionamento tóxico. Tente se inserir em todos os contextos para obter respostas verdadeiras.

1

### PENSAR IMEDIATAMENTE QUE ENCONTROU O AMOR DA SUA VIDA

A facilidade de se apaixonar, atrelado ao encantamento rápido com a pessoa que acabou de conhecer demonstra sua fragilidade emocional.

2

### IDEALIZAR O PARCEIRO DEMAIS

Idealizar o príncipe encantando ignorando pontos que você não gosta somente para manter o contato. Por exemplo, se o parceiro(a) diz: “Não vai ser fácil ficar comigo.”; mesmo que seja em tom de brincadeira, não pense que é somente uma maneira de dizer

3

### NÃO SABER DIZER NÃO

Se você é incapaz de dizer não para o seu parceiro(a) que acabou de conhecer, a probabilidade disso aumentar no futuro é muito alta.

4

## ESQUECER DOS AMIGOS PARA AGRADAR O PARCEIRO(A)

Conhecer alguém novo e este querer tirar e cortar as suas relações com seus amigos dizendo “Não vá não, vamos fazer algo somente nós.”; “Esqueça seus amigos”. A tolerância a isso ou até mesmo entender isso como um ato de amor, mostra uma tendência a entrar num relacionamento tóxico.



5

## ABANDONAR SEUS PASSATEMPOS

Se logo no começo do relacionamento você abandona seus hobbies e passatempos para passar mais tempo/tempo integral com seu parceiro(a). Substituindo o seu tempo para o autodesenvolvimento por tempo “junto” como casal.



**NÃO SEJA UMA  
ESCRAVA  
EMOCIONAL**

# SINAIS

## QUE IDENTIFICAM SE VOCÊ ESTÁ NUM RELACIONAMENTO TÓXICO

Conseguiu identificar alguns pontos que te colocam diretamente em rota de colisão com um possível relacionamento tóxico?

Ah! Você acredita que já está dentro de um relacionamento tóxico, e não sabe lidar com isso?

Seguem abaixo sinais claros que dirão e colocarão em xeque a sua visão sobre seu relacionamento.

### ▶ CIÚMES EXCESSIVO

A pessoa acredita que o ciúme demonstra o quanto ela realmente ama e valoriza o outro. Por isso tentar justificar o sentimento desta forma e começar a controlar a vida do parceiro sutilmente.

### ▶ SENSÇÃO DE EGOSTAMENTO EMOCIONAL

Você se sente apática ou cansada na presença da pessoa. Estar ao lado é pesado, te irrita e incomoda.

### ▶ VOCÊ FICA “PISANDO EM OVOS” QUANDO ESTÃO JUNTOS

Quando vocês estão muito tempo juntos de forma próxima, um sentimento de ansiedade misturado a um medo desperta, porque tem a sensação que a qualquer momento uma briga irá começar.

## ▶ CRÍTICAS, DESPREZO E JULGAMENTOS

A crítica é usada como canal para expressar desprezo com a intenção de diminuir seu valor, sendo constantes opiniões negativas com qualquer atitude que você venha a tomar.

## ▶ OFENDE SUA APARÊNCIA OU INTELIGÊNCIA

A pessoa tóxica não gosta de ouvir críticas, mesmo as construtivas. Fazendo comentários condescendentes e ofensas “mascaradas” na forma de conselhos ou dizendo “só digo isso porque me importo”, subestimando sua inteligência, constantemente xingando o outro com adjetivos como: “Burro”, “Feio(a)”, “imbecil”, entre outros. Sempre minando sua autoestima de formas cada vez mais grosseiras.

*Leia os  
Sinais!*

## ▶ SEU TRABALHO

Questiona sua capacidade na área de trabalho, cria intrigas no ambiente que não necessariamente existem, dizendo que você não pode ser amigo de fulano ou de ciclano. Controlando o que a pessoa faz no trabalho, o salário ou sabotando para que ela perca o emprego. Chegando ao ponto de impedir a pessoa de trabalhar.

## ▶ VOCÊ NÃO É MAIS O MESMO

Você tem a sensação de que se torna uma outra pessoa perto do seu parceiro(a), e as mudanças sempre tendem a fazer você tornar-se mais submisso(a) e omissivo(a) com suas vontades. Se você se comporta de forma diferente quando está com seus amigos e sem seu companheiro(a) e eles percebem, isso é um sinal que você está intoxicada.

## ▶ SUA RELAÇÃO TRAZ À TONA SUAS PIORES QUALIDADES

Você vive num estado de tensão, a ponto de as pessoas não te reconhecerem mais, inclusive se afastarem de você. Isso significa que seu companheiro(a) está estimulando suas piores qualidades, aquelas que tinha guardado e que raramente demonstrava.

## ▶ VOCÊ SE SENTE CONTROLADO.

A pessoa é como um GPS, sabendo onde você foi, que horas e com quem. Além de rastrear todos os seus passos nas redes sociais, controlando suas curtidas, suas buscas e até as suas conversas particulares com amigos e familiares.

## ▶ OPRIME PSICOLÓGICAMENTE OU FISICAMENTE

Ele coloca força contra você nas suas discussões, levantando fortemente o tom de voz e fazendo gestos bruscos, como apontar o dedo no seu rosto, chegando ao ponto de dar empurrões ou socos ou até mesmo se auto-agredir para controlar o impulso agressivo.

## ▶ TUDO É CULPA SUA

Você é a raiz de todo mal. Qualquer coisa que dê errado é culpa sua. Ele/ela culpa você por todas as suas inseguranças e é incapaz de pedir desculpas caso perceba que seu comportamento está errado.

# TESTE

## SEU NÍVEL DE TOXICIDADE NO RELACIONAMENTO



	SIM	AS VEZES	NÃO
Seu parceiro(a) já disse para você trocar de roupa alguma vez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te proíbe de falar com algumas pessoas, como amigos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ele(a) já apareceu de surpresa em algum lugar para ver se você estava lá mesmo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A pessoa não fica feliz com suas conquistas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você não se sente confortável para sair com outras pessoas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sente que está se distanciando das pessoas que gosta, como amigos e familiares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você acha que mudou sua personalidade por causa do seu relacionamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você não tem autoconfiança e se sente desvalorizado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As pessoas que você ama falam mal da pessoa que você se relaciona?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ele(a) promete que vai melhorar e isso nunca acontece?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ele(a) te pune com falta de sexo por alguma atitude que você teve?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vocês terminam e voltam com frequência?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seu parceiro(a) é explosivo e depois pede desculpas mostrando arrependimento(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usa drogas ou álcool para te ofender e dizer coisas indelicadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quando você sai, ele(a) quer saber todos detalhes? Com quem, onde que horas? E o que conversaram?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# TESTE

## SEU NÍVEL DE TOXICIDADE NO RELACIONAMENTO



	SIM	AS VEZES	NÃO
É grosseiro(a), gritando, beliscando, agarrando, empurrando ou até agredindo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sente que seu parceiro(a) é superior a você?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ele(a) já apareceu de surpresa em algum lugar para ver se você estava lá mesmo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seu parceiro(a) tem ciúme de tudo e de todos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diz a você que sem ele você não é ninguém ou que ele não é nada sem você?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sente que está se distanciando das pessoas que gostam como amigos e familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem a senha do seu celular e acessa suas redes sociais e telefone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controla com quem você fala ou o que você curte nas redes sociais?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Já te mandou excluir pessoas específicas das redes sociais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



A coluna SIM - VALE 1 PONTO  
A coluna DE VEZ EM QUANDO - VALE 0,5 PONTO  
A coluna NÃO - vale 0 ponto

**Some sua pontuação!**

# RESULTADO

CONFIRA O RESULTADO DO SEU TESTE

**0 a 6,5**

**PARABÉNS!**

Você está num  
relacionamento saudável!

De forma simplificada, podemos definir um relacionamento saudável como aquele que dá igualdade de oportunidades aos envolvidos e que harmoniza o ambiente. É aquele tipo de relação em que há respeito, autonomia, carinho, atenção e liberdade em doses equilibradas. Para usar uma palavra da moda, é aquela relação “leve”, sem tantas pressões e cobranças desmedidas, que acabam consumindo a energia e tirando a vitalidade de quem sofre com elas.

**6,5 a 14**

**ABRA O OLHO!**

Seu relacionamento é  
considerado tóxico.

Relação tóxica é aquela que é nociva para uma ou ambas pessoas. Ela causa sofrimento, desrespeito ou passa por cima do indivíduo. É embasada no egoísmo, no sentimento de posse.

# RESULTADO

CONFIRA O RESULTADO DO SEU TESTE

14 a 24

## CUIDADO!

Você está em um  
relacionamento abusivo!

Relacionamento abusivo é a definição de uma relação que tem abuso físico ou emocional. Abuso pode ser entendido como o uso incorreto e excessivo de poderes. Portanto, mesmo que não haja agressão, o abuso pode ter forma de violência psicológica, sexual e financeira.

Conseguiu calcular os resultados?

### CONSIDERAÇÕES

CONSIDERAÇÕES  
CONSIDERAÇÕES  
CONSIDERAÇÕES

Se você se encontra na fase do relacionamento saudável merece os meus sinceros parabéns, entretanto, se no resultado final você chegou próximo do número 6,5 faça ajustes para que seu relacionamento não caminhe para um relacionamento potencialmente tóxico.

Entretanto, se encontrou um resultado que categoriza seu relacionamento como tóxico, faça planos e ajustes para melhor adequá-lo.

### CONSIDERAÇÕES

CONSIDERAÇÕES  
CONSIDERAÇÕES  
CONSIDERAÇÕES

Mas o recado principal fica para você que encontrou-se no relacionamento abusivo

Você precisa começar a agir agora, pois sofrerá consequências graves de forma fisicamente emocional e psicológica.

Tome ações HOJE! para se desvencilhar deste relacionamento.

# PASSO-A-PASSO

## PARA SAIR DE UM RELACIONAMENTO TÓXICO

### 1 RECONHECER QUE A RELAÇÃO É TÓXICA

Esse é o primeiro grande passo e, frequentemente, o mais difícil por inúmeras razões. O questionário acima pode te ajudar a chegar a essa conclusão

### 2 TENHA FIRMEZA NAS ATITUDES

Defina os limites do seu relacionamento. Até onde vai a liberdade que você deu a outra pessoa? Seja firme caso o outro ousar ultrapassá-los.



UM PASSO DE CADA VEZ



### 3 FALE

Um dos passos mais importantes para se livrar de um relacionamento tóxico é não guardar nada para você. É fundamental conversar com amigos, familiares ou até mesmo com a pessoa em questão sobre como você está se sentindo. Você precisa por esses sentimentos para fora, pois não te darão nada de bom se ficarem guardados.

#### **4 NÃO SE DEIXE SER PRESO**

Se achar que seu relacionamento está começando a te dominar e a controlar todas suas atitudes, brigue por sua liberdade e pela necessidade de espaço. Não deixe que o outro limite suas vontades e desejos

#### **5 NÃO DÊ OUVIDOS A DESCULPAS ESFARRAPADAS**

Seu parceiro(a) irá tentar te convencer de todas as maneiras de que a situação não é tão grave quanto você imagina. Vai se humilhar e dizer que irá mudar, que as atitudes abusivas e tóxicas que ele(a) teve nunca mais se repetirão; mas seja firme e não dê ouvidos a desculpas esfarrapadas.

#### **6 TOME A DECISÃO DE TERMINAR**

Após identificar em que pé está o seu relacionamento termine, e seja firme. Pense em você e no seu bem-estar. Cuide-se muito, e para isso, comece se afastando esse relacionamento tóxico, assuma a realidade da infelicidade

#### **7 AFASTE-SE**

Afaste-se fisicamente da pessoa, tire a proximidade que existe entre vocês. Corte qualquer tipo de contato nas redes sociais ou via telefone. Isole-se da pessoa o mais firme possível.

**8**

## **BUSQUE AJUDA DE UM PROFISSIONAL**

Se você achar que é necessário, busque um profissional para te orientar em um momento como esse. Você também pode buscar outro tipo de apoio emocional, por exemplo, realizar um curso de crescimento pessoal. Esse é o momento para se começar a valorizar-se, amar-se e ser ainda melhor.

**9**

## **SEJA FORTE**

Será um momento difícil, pois você além de estar fragilizada(o) por toda a circunstância, você acreditará que não terá o apoio necessário para enfrentar a situação; agravante a isso você começara a dar desculpas considerando voltar a manter o relacionamento com o abusador(a). Por isso seja forte, as verdadeiras vitórias vem para aqueles que enfrentam dificuldades de frente e miram o resultado final.

**10**

## **FIQUE PERTO DE QUEM TE AMA**

Fique próximo de pessoas que te amam verdadeiramente, amigos e principalmente a sua família. Neste momento preencha o coração com um amor puro que te dará todo o suporte necessário nessa fase turbulenta.

**11**

## **INVISTA TODA SUA ENERGIA EM VOCÊ**

Você passou muito tempo dependendo de outra pessoa. Você agiu como um pequeno satélite orbitando em volta de um planeta que não te beneficiou em nada. É hora de se mover, de encontrar seu próprio horizonte e começar a sonhar, sonhos que são seus, próprios, e que todos nós merecemos.

# CONSIDERAÇÕES

## FINAIS

Enfim você tirou suas conclusões, e se orientou sobre quais passos deve ser tomado. O intuito do livro é te apresentar um passo-a-passo para que consiga sair do lamaçal que se encontra.

Deixo meu incentivo para que tenha forças e reúna energias necessárias para lutar por sua felicidade e plenitude. Afinal, por mais completos que possamos nos sentir, se estivermos desequilibrados no trato com nosso parceiro(a), a nossa vida estará a mercê de que a qualquer momento tudo desmoronará.

Portanto tire as vendas que te cegam, as correntes que te prendem e os laços que te sufocam. Seja o agente causador da sua felicidade, nem que para isso tenha que lutar contra feras, pressões psicológicas e controles emocionais.

Esteja apto(a) a ter a capacidade de fazer desabar todo o mal que lhe causam, implicando força contra tudo que de ruim tentarem lhe causar.

E lembre-se você não está sozinha. Busque ajuda de um profissional que irá te dar todo o respaldo e força para te guiar à solução de todos os problemas que te afligem.

Conte comigo!



**LUTE**  
POR VOCÊ  
E POR SUA  
**FELICIDADE**

*Seja você a sua  
melhor versão!*

VINICIUS  
CRUZ

PSICANALISTA



@cruzterapeuta