

Relações Tóxicas

[Lucy Rocha](#)

<https://www.facebook.com/NarcisismoPatologicoeRelacoesToxicas/>

Muito tem se falado sobre relacionamento abusivo. Dedico uma página inteira ao tema, pois, por trás dessas relações, há assunto para uma coleção de livros e muito estudo. Para quem está fora de uma relação tóxica, parece bastante fácil identificá-las. Mas quem está dentro, vive mesmo é num estado constante de confusão mental e dúvida, onde nada parece tão óbvio.

Meu relacionamento é abusivo ou não?

As relações tóxicas/abusivas/destrutivas/doentias são, não raro, formadas por indivíduos com características do transtorno de personalidade narcisista ou antissocial de um lado e pessoas exacerbadamente empáticas ou emocionalmente dependentes do outro. Dificilmente cria-se uma situação destrutiva por um longo período entre pessoas emocionalmente saudáveis, pois não toleram e rompem rapidamente. Já entre narcisistas e dependentes emocionais cria-se uma simbiose.

Trata-se daquelas relações em que, não importa o que aconteça, a parte que se submete não consegue sair dela, como se estivesse quimicamente viciada e emocionalmente cega, e a parte que se submete, parece alimentar-se daquele estado de coisas.

Se você não tem certeza se está vivendo uma relação tóxica, um método bastante simples é verificar se está presente a ocorrência de um ciclo repetitivo de abuso dividido em 4 fases principais que formam, resumidamente, a rotina do casal por toda a duração da relação.

Nesse cenário, passados os primeiros momentos da fase de conto-de-fadas, característico das relações tóxicas, a dinâmica relacional passa a ser marcada por esse ciclo ininterrupto de abuso, até que se dê a ruptura pelo alvo de abuso ou pelo descarte do abusador (mais comum).

Entenda o que forma esse ciclo. Você se identifica?



CICLO DE ABUSO NAS RELAÇÕES TÓXICAS

1. TENSÃO

Surgem momentos de tensão, a maioria das vezes, imotivados ou causados por algo sem significância. Há interrupção brusca de comunicação com o alvo e uso silêncio passivo-agressivo. O alvo sente medo e confusão mental, passando a tentar apaziguar, compensar, reverter o comportamento tenso da pessoa abusiva

2. INCIDENTES

Ocorrem “incidentes” de abuso verbal, emocional ou físico. Há brigas, gritos, xingamentos, cara feia, ameaças, vitimização, intimidação e culpabilização. Inicialmente o alvo diz para si mesmo que não vai tolerar, mas...

3. RECONCILIAÇÃO

A pessoa abusiva se desculpa ou dá desculpas para o seu comportamento. Culpa o alvo por ter-lhe feito “perder a cabeça” e ou por ter criado aquela situação que resultou no incidente. Algumas vezes nega que o abuso tenha

ocorrido ou que tenha sido tão grave quando o alvo afirma. Minimiza e estipula “novas regras”. O alvo se esforça para não ter novos incidentes.

4. CALMARIA

O “incidente” é esquecido. Há uma pausa nos comportamentos abusivos, dando início a uma fase de “lua-de-mel”. O alvo crê que exagerou. Sua crença na relação se fortalece novamente.

Volta-se à fase 1.

Se você se identificou e crê que seu relacionamento esteja permeado desse ciclo abusivo, talvez seja a hora de criar coragem e romper. Em que pese o fato da ruptura em relacionamentos tóxicos ser dolorosa e por a parte submissa numa espécie de crise de abstinência duríssima, ela é necessária e urgente para garantir sua saúde mental, emocional e física. Se você não põe um fim nesse ciclo, ele põe um fim em você. Não adie.