



# **GUIA INFORMATIVO SOBRE REALACIONAMENTOS NÃO SAUDÁVEIS E SAUDÁVEIS**

por Eduardo Sande

# SUMÁRIO

- 1 – O que é um relacionamento abusivo.
- 2 – O ciclo da violência.
- 3 – O que é um relacionamento saudável.



O relacionamento é uma ligação afetiva de pessoas que possuem objetivos e interesses em comum.

Os relacionamentos podem ser saudáveis ou não saudáveis. O relacionamento abusivo é claramente um relacionamento não saudável. É sobre isso que iremos refletir neste e-book.

# 1 - O QUE É UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Informe-se: A lei Maria da Penha qualifica a violência doméstica como: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral.

**Violência física** - Condutas que ofendem a integridade ou saúde corporal da mulher.

- Atirar objetos
- Empurrar, sacudir, apertar os braços.
- Puxar os cabelos
- Tapas e socos
- Espancamento
- Lesões com objetos cortantes ou perfurantes
- Estrangulamento ou sufocamento
- Ferimentos causados por queimaduras ou armas de fogo
- Tortura

**Violência psicológica** - Condutas que causem danos emocionais, diminuição da autoestima; prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento da mulher; ou vise degradar ou controlar suas ações. Comportamentos, crenças e decisões.

- Ameaças
- Constrangimento e/ou humilhação
- Ridicularização e/ou insultos
- Chantagem e/ou exploração
- Isolamento: proibir de estudar, viajar ou de falar com amigos e parentes
- Vigilância constante e/ou perseguição
- Limitação do direito de ir e vir
- Tirar a liberdade de crenças
- Distorcer e omitir fatos para deixar a mulher em dúvida sobre sua memória e sanidade

**Violência sexual** – Conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

- Obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa
- Impedir o uso de métodos contraceptivos
- Forçar matrimônio, gravidez ou prostituição por meio de coação, chantagem, suborno ou manipulação
- Forçar a mulher a abortar
- Estupro
- Limitar ou anular o exercício dos direitos sexuais e reprodutivos



**Violência patrimonial** – Conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos. Instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

- Controlar o dinheiro
- Deixar de pagar pensão alimentícia
- Destruição de documentos pessoais
- Furto, extorsão e estelionato
- Privar de bens, valores ou recursos econômicos
- Causar danos propositais a objetos da mulher ou dos quais ela goste

**Violência moral** – Conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

- Acusar a mulher de traição
- Emitir juízos morais sobre a conduta
- Fazer críticas mentirosas
- Expor a vida íntima
- Rebaixar a mulher por meio de xingamentos
- Desvalorizar a vítima pelo seu modo de se vestir

Toda violência acima citada é crime e precisa ser tratada como tal. O que vou falar agora pode ser difícil de escutar, mas precisa ser dito.

**Que amor maluco é esse em que a pessoa diz que te ama e comete alguma dessas violências?** Isso não faz o menor sentido. O pior não é isso, o pior é que muitas pessoas vivem essa violência por anos.

Crime é crime e não tem discussão!

Não tem meio termo. “Ah, mas ele estava estressado...” Não existe justificativa para o crime. Não importa, digamos que o seu parceiro te pegue na cama com outra pessoa, nem isso justifica a agressão. Pode justificar a separação, o parceiro tem o direito de não querer mais viver contigo, mas a violência não pode e nem deve ser justificada.

É claro que casais passam por momentos difíceis, discutem, divergem e cometem erros uns com os outros. Isso tudo faz parte de um relacionamento saudável e nós vamos falar mais adiante sobre isso. O ponto principal nesse momento, é que precisamos discernir o que é saudável e não saudável do que é crime. Não tem conversa!

Pode acontecer do seu parceiro não cometer nenhum dos crimes acima citados. Nesse caso, se a sua relação não está bem, cabe uma pergunta: Você está feliz no seu relacionamento?

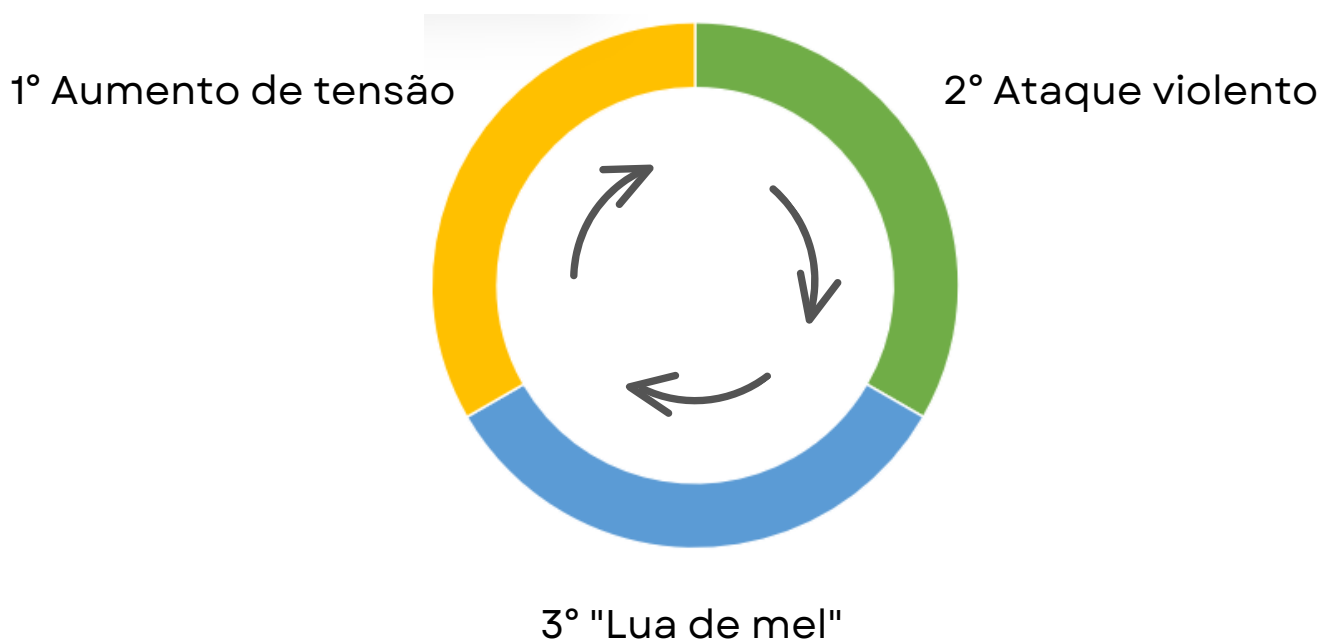
É claro que alegria e tristeza fazem parte de qualquer relacionamento, mas vale a reflexão.

Se você não estiver vivendo mais momentos de alegria do que de tristeza, você pode refletir sobre o que está acontecendo em seu relacionamento e pensar em como poderá melhorá-lo.

Uma coisa é certa, você merece ser cada vez mais feliz e realizada de verdade.

## 2 - O CICLO DA VIOLÊNCIA

O ciclo da violência doméstica costuma passar por 3 estágios: aumento de tensão, ataque violento e “lua de mel”.



## **1º estágio – Aumento da tensão**

No primeiro estágio o clima de tensão aumenta gradativamente. O parceiro passa a se irritar por coisas insignificantes e chega a ter acessos de raiva. Com o aumento gradativo desse ambiente de tensão, a probabilidade de chegar ao 2º estágio é cada vez maior.

É muito comum que a vítima tente acalmar os ânimos e evite fazer qualquer coisa que possa provocar o parceiro. Não raro, os sentimentos de aflição, tristeza, angústia, ansiedade, medo, culpa e desilusão estão presentes no 1º estágio. Além disso, há a tendência de negar os acontecimentos, de esconder o ocorrido de amigos e parentes, de achar que fez algo de errado e até de justificar o comportamento agressivo do parceiro. “Ah, ele deve ter tido um dia ruim no trabalho.” “Deve ser por conta da dificuldade financeira que estamos passando.”

## **2º estágio – Ataque violento**

É o momento em que ocorre a explosão. Toda a tensão acumulada no estágio anterior, somada a falta de controle, se manifesta em um ataque violento. Agressão verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial.



É muito comum que a vítima se sinta paralisada e impossibilitada de reagir. A tensão psicológica é severa e o sentimento de ódio, medo, solidão, vergonha, pena de si mesma, confusão e dor se manifesta na vítima. Insônia, perda ou ganho de peso, fadiga, depressão, ansiedade, angústia costumam ser consequências do ataque violento.

A vítima tende a se distanciar do agressor. A vítima também costuma buscar ajuda, denunciar, esconder-se na casa de amigos e parentes, separar-se e, em alguns casos, até cometer suicídio.

### **3º estágio – “Lua de mel”**

É o estágio em que o agressor se arrepende, pede desculpas e adota uma postura carinhosa com a vítima. O agressor se torna amável com o objetivo de fazer a reconciliação com a vítima. É comum que o agressor diga que irá mudar. E para se redimir da violência, o agressor faz declarações de amor, gestos de afeto, oferece presentes e diz inúmeras vezes que irá mudar.

É comum a vítima ceder aos apelos do parceiro por se sentir confusa e pressionada a manter o relacionamento perante a sociedade.

A vítima acaba renunciando seus direitos e recursos, principalmente quando o casal tem filhos.

Depois desse estágio a vítima se sente amada e percebe os esforços do parceiro. As mudanças comportamentais do parceiro são nítidas e o casal costuma se lembrar dos bons momentos que viveram juntos. Diante da demonstração de remorso, surge um sentimento de responsabilidade da vítima para com o agressor que, ao se reaproximar, gera a dependência emocional e física.

É comum que a vítima sinta diversos sentimentos nesse momento, uma mistura de medo, confusão, culpa, esperança e ilusão. Geralmente, depois de algum tempo, a tensão volta e a vítima se vê novamente no 1º estágio e conseqüentemente no 2º e 3º.

Com o passar o tempo os intervalos entre os estágios podem diminuir e a violência pode acontecer sem obedecer a ordem dos estágios.

Infelizmente, alguns casos terminam com o assassinato da vítima.

Não se calem diante da violência. Ao se calar diante da violência, o agressor permanece impune e não se sente responsabilizado pela violência que comete. Quebrar o ciclo da violência é fundamental. Falar sobre esse assunto é importante, falar alivia a alma e você também ajuda outras pessoas a terem coragem de quebrar o ciclo da violência.

Não se calem diante da violência. Tomem as medidas necessárias para se livrar desse fardo.

### **Telefones úteis:**

Central de atendimento à mulher – 180

Polícia – 190



### 3 - O QUE É UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL

Não existe uma fórmula mágica que possa ser aplicada para todos os relacionamentos. Porém, existem conceitos e muitos estudos acerca desse tema.

Viver um relacionamento saudável exige esforço e comprometimento diário. É uma via de mão dupla. Só o amor não é o bastante. Sei que isso contraria os contos de fadas, onde os personagens que se amam são felizes para sempre, mas essa é a realidade. Só o amor não basta, o relacionamento saudável precisa ser construído por ambas as partes e aquela frase “eu amo por nós dois” também é pura balela. Embora não seja o suficiente, o amor é importantíssimo para um relacionamento duradouro.

Podemos dizer que existem pilares que sustentam um relacionamento saudável, são eles: respeito, carinho, atenção, cumplicidade, confiança, autonomia, amor, honestidade, sensualidade, sexualidade, lealdade, diálogo e afeto.

A harmonia entre esses pilares promove o bem-estar para ambas as partes, o que estimula ainda mais a capacidade de amar e ser amado. Uma relação saudável também tem problemas e adversidades. Divergências, ciúmes e outras questões também estão presentes em uma relação saudável, mas costumam ser resolvidas com diálogo e compreensão. Os mesmos problemas geram consequências distintas em um relacionamento saudável e não saudável. Quando há harmonia entre o casal, os mesmos problemas possuem intensidades diferentes e são resolvidos com mansidão e maturidade.

São coisas simples, mas que muitas vezes são difíceis de serem aplicadas no dia a dia da relação, que faz com que o casal viva em harmonia e sejam felizes.

**Diálogo** - Uma comunicação saudável é fundamental para o relacionamento. É através do diálogo que o casal expressa os seus sentimentos, desejos, dificuldades, desconfortos, intenções, fazem planos e se organizam. O casal precisa manter uma abertura para poder falar sobre qualquer assunto com liberdade, inclusive para dizer e ouvir coisas que não são tão agradáveis.



Um bom diálogo acontece quando somos honestos e objetivos; quando somos genuínos ao nos expressar; quando usamos um tom de voz baixo em nosso modo de falar; quando somos íntegros e fazemos valer a nossa moral; quando desejamos o bem do outro, mesmo quando temos coisas difíceis para serem ditas. Isso torna a comunicação fluida e saudável.

Outro fator fundamental para o diálogo é saber escutar. Aprenda a ouvir. Durante uma conversa, o casal deve ser capaz de escutar um ao outro, sem querer retrucar ou necessariamente responder, as vezes a pessoa só precisa se expressar livremente. Para cultivar um diálogo saudável é importante que a escuta seja livre de julgamentos, isso tornará a comunicação mais saudável e mais produtiva.

**Individualidade** – Ser um casal não significa que vocês devam fazer tudo juntos sempre. A liberdade é fundamental. Quando o casal se sente seguro, mesmo quando se está longe do parceiro, isso é sinal de que estamos vivendo um relacionamento sadio. Ambos devem ter a liberdade para ter a sua individualidade e se sentir livre para viver os seus próprios interesses. A confiança é fundamental para que a individualidade possa existir

**Aceitação e apoio** – Nós nunca seremos aquilo que realmente não somos. Querer mudar o outro ou mudar a si mesmo para o outro é um tiro no pé. É natural que as pessoas mudem ao longo do tempo, a mudança faz parte da vida. Ocorre também, que no início do relacionamento, quando estamos no estágio da paixão e idealizando o amor eterno, somos capazes de aceitar determinados comportamentos. Com o passar do tempo, os mesmos comportamentos passam a ser motivos de críticas e desavenças. Um relacionamento saudável depende que ambos sejam flexíveis para aceitar as imperfeições e capazes de apoiar um ao outro nas mudanças naturais de interesse e desejos. Amar as qualidades e aceitar os defeitos é primordial para uma boa convivência.

**Atenção, carinho e afeto** – Ambos precisam de atenção. É importante que o casal tenha momentos de intimidade e cultivem momentos de lazer juntos, apenas o casal. Busquem se divertir, fazer elogios, agradar um ao outro, fazer surpresas, abraçar, beijar, fazer carinho, se entregar completamente na hora do sexo e focar nas necessidades de si e do outro. O relacionamento saudável é um belo ato de servir e ser servido. Ser capaz de trazer o melhor do outro à tona é extraordinário.

## **Se sentir bem e criar um ambiente de bem-estar –**

Ambos precisam se sentir bem ao estar na presença do outro. É claro que o relacionamento é feito de altos e baixos, de fases boas e ruins, mas é de extrema importância que os bons momentos prevaleçam. Tem dias que acordamos com o pé esquerdo, que acontece um problema no trabalho ou que estamos estressados por algum motivo. Cada um tem que entender o momento do outro e ser capaz de transformar um clima ruim em bom. Ao invés de colocar mais lenha na fogueira, o melhor é ser capaz de fazer com que a energia negativa do outro se dissipe. Para isso, basta proporcionar ao outro a possibilidade de viver momentos agradáveis. Nem sempre estaremos de bom humor, mas com atenção e carinho somos capazes de melhorar a situação. O normal deve ser um ambiente propício para criação de bons acontecimentos e boas memórias.

## **Resolver as questões e terminar o dia em paz com**

**o parceiro** – Não importa qual é o problema, resolvam antes de ir dormir. Dormir com raiva, medo, angústia e ansiedade não é bom para o casal. Através de um diálogo saudável, somos capazes de resolver as questões e colocar um ponto final nas coisas que poderiam abalar o relacionamento. Resolvam as questões e durmam em paz todos os dias.

Os casais que adotam essa regra possuem um trunfo de longevidade. Resolvam os mal-entendidos prontamente e durmam em paz. Essa é considerada como a regra de ouro para um casal.

**Deixe o passado no passado** – É muito ruim ficar remoendo os acontecimentos que não foram agradáveis. Ficar trazendo o passado negativo para o presente e ficar alfinetando um ao outro é uma estupidez que só distanciará o casal. Todos os erros e mal-entendidos do passado podem ser superados e deixados no passado.

**Honra e lealdade** – Sejam amáveis entre si, sejam virtuosos e compreensivos. A lealdade está além da fidelidade, ser leal ao parceiro é fortalecê-lo em momentos difíceis e de glória. Tem momentos em que você será a protagonista da relação e tem momento em que o outro será o protagonista. Sejam leais e horem os acordos do casal. Estar junto é uma decisão e não uma obrigação. Quando as coisas derem errado, se amparem, quando as coisas derem certo, gozem juntos.

Essas são apenas algumas reflexões sobre o que pode e deve ser um relacionamento saudável. A questão não é não ter problemas, mas sim a forma com que o casal é capaz de lidar com eles.

O comodismo pode destruir um relacionamento. Não deixe que o seu relacionamento esteja no piloto automático, invista no relacionamento e principalmente em você.

Quando nós mudamos, todo o nosso entorno muda.

Invista em conhecimento, autoconhecimento, terapia, meditação, matricule-se na academia, em uma aula de dança, pratique esportes, se alimente melhor, leia livros, beba água e faça atividades que estimulem o seu crescimento individual.

Seja responsável pela sua felicidade, afinal de contas, a vida é boa.

### **GRUPO REDE DE APOIO - A VIDA É BOA**

Toda terça-feira, às 19h - Gratuito

[www.avidaeboa.com.br](http://www.avidaeboa.com.br)

### **TERAPIA INDIVIDUAL E DE CASAL**

[www.eduardosande.com](http://www.eduardosande.com)

### **CONTATO**

(61) 99690-8988