

ÍNDICE

Prefácio	9
Introdução	11
1. Relações tóxicas: os quilos a mais a eliminar	19
1.1 As diferentes tipologias de toxicidade emocional	24
1.2 As características das mulheres que vivem relações tóxicas	37
1.3 <i>Porque é que fico? Porque é que fico?</i>	44
2. A diversidade de parceiros tóxicos ou como identificar	
a gordura saturada da sua vida	52
2.1 Relações saudáveis ou relações tóxicas: empatia, poder	
e emoções negativas	53
2.2 Da manifestação do ego à toxicidade emocional:	
o narcisista	55
2.3 Padrões tóxicos: o arrogante-extrovertido,	
o hipervigilante-tímido e o antissocial	60
2.4 Sinais de alarme de que está numa relação com uma pessoa	
tóxica e tendencialmente egocentrada	63
2.5 Mas de onde vêm os parceiros tóxicos?	66
3. O ciclo relacional tóxico	71
3.1 Como funciona o ciclo relacional tóxico	71
3.2 <i>Porque é que me apaixonei por ele?</i> A singularidade	
do vínculo que permite este ciclo relacional	95

4. O caminho começa agora: libertar-se de uma relação tóxica	103
4.1 A pessoa com manifestações tóxicas nunca será capaz de mudar?	103
4.2 Impacto do relacionamento tóxico	105
4.3 Plano <i>detox</i>	111
5. E depois da relação tóxica?	133
5.1 O que é feito de si após um relacionamento traumático? O processo de luto relacional tóxico	134
5.2 Reescrever a sua história	142
5.3 A próxima relação e a importância fundamental dos limites	144

**NÃO É AMOR,
É UMA RELAÇÃO
TÓXICA**

PREFÁCIO

Conheço bem a autora deste livro, a psicóloga clínica e terapeuta familiar Diana Cruz. Aprecio a sua sólida formação em psicoterapia, a sua vertente de investigadora (sobretudo através da sua tese de doutoramento sobre trajetórias autodestrutivas em adolescentes, que tive o gosto de orientar) e a sua capacidade como psicoterapeuta, em vários casos que partilhámos.

Embora soubesse que a Diana gostava muito de ler, e tendo a convicção de que a pessoa que lê tem tendência para escrever bem, esta obra foi para mim uma agradável surpresa.

Em primeiro lugar, pelo rigor da escrita. Diana Cruz foge aos estereótipos tão utilizados no tema e procura descrever as situações de forma clara e precisa. Afasta-se dos conselhos simples, tão frequentes nos livros de autoajuda, e procura envolver o leitor desde o início, porque sabe bem, pela clínica, como a capacitação da vítima de uma relação tóxica é crucial para a sua sobrevivência como pessoa.

Este livro é sobre a toxicidade nas relações de «amor». Embora a autora mencione outras relações tóxicas, centra a sua análise na relação dita amorosa entre um homem e uma mulher. Porque, como demonstra logo nas primeiras páginas, não é de amor que se trata, mas de manipulação e poder. O agressor tem um permanente desejo de controlar a companheira e de a ter só para si, sofre com frequência de desregulação emocional e falta de controlo dos impulsos, por isso é frequente a violência psicológica e mesmo física. Dá-se em seguida um complexo jogo de pedir perdão, prometer mudança e reconciliação, com tentativas quase sempre fracassadas de melhorar a relação.

Diana Cruz descreve com minúcia este jogo interativo de aproximação e distância, em que ambos mantêm a relação, às vezes durante anos, sem que a vítima se consiga afastar. Rejeita, no entanto, a ideia de que se trata de um problema de dependência e de codependência, porque essa é uma visão simplista que pode aumentar o mal-estar da mulher vítima de manipulação.

A autora não deixa também de analisar a crença, tão frequente, de que a mulher pode «transformar» o homem e de que ele não voltará a ser violento, porque essa convicção é um dos fatores que mantêm a relação tóxica.

A comparação com os problemas de comportamento alimentar, que aparentam muitas vezes ser uma verdadeira adicção pela comida, permitem elaborar uma analogia com o *detox*, muito útil para que o leitor apreenda as propostas da autora.

O livro distribui-se por cinco capítulos, desde a caracterização minuciosa do que é uma relação tóxica e da premência dos «quilos a eliminar» até aos capítulos finais sobre o caminho de libertação e a necessidade de mudança, que passa pelo processo de luto relacional tóxico e pela nova forma de «reescrever a sua história».

São particularmente relevantes a descrição do «ciclo relacional tóxico» e as páginas sobre a mudança subjacente necessária, porque contribuem para o desfazer de muitos mitos sobre o tema, pois a autora escreve a partir da sua experiência clínica e da literatura científica, fugindo ao lugar-comum e às soluções fáceis. O caminho de reestruturação da pessoa vítima é complexo, mas possível, e essa é uma das mensagens mais importantes desta obra.

Não É Amor, É Uma Relação Tóxica é um livro muito oportuno, que recomendo a todas as pessoas interessadas ou envolvidas num relacionamento amoroso e a todos os técnicos de Saúde Mental disponíveis para escutar com atenção quem os procura.

Daniel Sampaio

Professor Catedrático Jubilado de Psiquiatria e Saúde Mental
Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

INTRODUÇÃO

Cara leitora,

O meu nome é Diana Cruz e sou psicóloga clínica, especializada em psicoterapia individual e familiar, razão pela qual muitas pessoas me procuram em busca de maior autoconhecimento e de soluções para as suas dificuldades. Escrever um livro intitulado *Não É Amor, É Uma Relação Tóxica* surgiu no meu horizonte de ideias com naturalidade, à medida que, ao longo do tempo, fui notando que a palavra «tóxico» aparecia cada vez mais associada ao contexto emocional e psicológico, e menos aos contextos alimentares e químicos a que estávamos habituados.

No interior do meu consultório, no meu círculo de amigos e na minha vida pessoal, tornava-se também cada vez mais evidente que as relações não servem apenas para nos nutrirem, fazerem crescer e fortalecerem a musculatura dos afetos e da vida. As relações podem também fazer-nos acumular substâncias que nos tiram a energia e a força, que nos trazem problemas de saúde mental e física e que, de um modo geral, nos intoxicam.

Mas, afinal, o que são relações tóxicas? Relações tóxicas são, principalmente, relações que afirmam colocar o amor acima de tudo — até do respeito e dos afetos —, como se ignorar e/ou anular o respeito, o afeto e o valor do outro pudesse ser considerado amor. Nas relações tóxicas, é referida como tratando-se de amor uma série de comportamentos que instrumentalizam o outro, o encaram como um objeto e que estimulam relações de medo e dependência. Tudo isto, como é compreensível — e ao longo deste livro tornar-se-á cada

vez mais claro —, não se trata de amor. Esta espécie de confusão resulta, por um lado, da noção (errada) que temos de amor e, por outro, de uma manipulação deste conceito, esta quase «identidade» em prol de interesses individualistas.

Parte da proliferação das relações tóxicas associa-se ao modo como encaramos o amor na atualidade: um produto perecível de prazo curto que se deve «consumir fresco» e em que aqueles que intervêm na relação — aqueles que amam — instrumentalizam os objetos de amor e o próprio sentimento. Há muito que estar numa relação se tornou «ter» um amor ou «ter» uma relação. Não «ter» estes valiosos bens é encarado como algo que não sucede «como deveria». Diria que muito disto está relacionado com expectativas, as nossas e as dos outros, relativamente ao modo como a existência de cada um deve evoluir.

A par disto, temos também muitas ideias preconcebidas sobre o que revela estatuto, competência e superioridade. Ora veja: muitas mulheres sentem-se inibidas de realizar determinadas atividades, ou de participar em certos eventos, por não terem ao seu lado um companheiro, ou por não terem filhos em determinada idade. As famílias são, muito frequentemente, uma fonte de inesgotável pressão sobre aquilo que deveríamos estar a viver, aquilo que deveríamos «ter»: crianças, um companheiro para apresentar na Consoada, uma carrinha familiar, um vestido de noiva, uma conta conjunta e um crédito habitação «para a vida».

Um sem-fim de «ter de» assinala convenções e expectativas sociais que tornaram o amor um objeto de posse e a sua (não) existência nas nossas vidas, um motivo de tensão e desequilíbrio emocional. É o culto do amor, de um amor que, assim definido, já carrega consigo bastantes elementos potencialmente venenosos.

A toxicidade emocional não é tão óbvia como a toxicidade alimentar. Ela pode ser tão insidiosa que a intoxicação ocorre sem que a vítima sinta que está a ser intoxicada — e sem que se queixe —, até que a concentração de elementos tóxicos na sua vida seja demasiado elevada para não causar danos expressivos e muito dolorosos, que se podem manifestar das mais diversas maneiras.

Compreendo que seja difícil acreditar, mas, no preciso momento em que está a ler estas palavras, pode estar verdadeiramente intoxicada por uma relação que considerava saudável e benfeitora, um verdadeiro superalimento emocional, mas que, afinal, se instalou no seu organismo, que é como quem diz no seu ser, de forma intrusiva e persistente e sem qualquer intenção de ser purgada ou expelida.

Em todas as histórias que ouvi, o sofrimento foi a palavra de ordem, assim como o sentimento que estas mulheres têm de terem deixado de ser quem são, e de esta erosão da sua identidade se prolongar muito além da relação tóxica que viveram. Não existe nada mais perturbador do que deixarmos de nos reconhecer ao espelho, deixarmos de reconhecer as nossas rotinas e companhias habituais, os nossos gostos, os nossos objetivos e missão de vida, o nosso propósito.

Não falo apenas de mulheres querendo com isto assumir que os homens não podem ser vítimas de relações como estas. Podem, sim. Mas, da minha experiência, são maioritariamente as mulheres que, por estarem mais orientadas para as relações e aspetos emocionais, deparam com relações desta natureza nas suas vidas. Como veremos adiante, também, homens e mulheres, regra geral (o que não significa que não existam exceções!), contribuem de forma diferenciada para este tipo de relações. Como tal, o papel de cada um na relação e o impacto desta são também distintos. Ao longo da leitura, tudo isto se tornará mais claro. Por agora, resta-me pedir aos homens que me desculpem por este livro ser de uma mulher para outras mulheres. Todavia, alguns capítulos podem também servir-lhes ou ser facilmente adaptáveis às suas vivências. É meu desejo que tenham efetivamente essa utilidade, por um mundo crente num amor melhor e mais nutritivo para a alma.

Como referi, as histórias de relações destrutivas e incapacitantes começaram a ser uma constante no meu dia a dia. Ao mesmo tempo, porém, revelaram-se verdadeiras lições de resiliência e, simultaneamente, também de escravidão perante a pressão para o relacionamento a dois e a sua importância na identidade destas pessoas, que comigo partilham a sua dor. Ao longo do tempo, comecei a questionar-me sobre como seria se estas mulheres pudessem ouvir-se

mutuamente, se pudessem saber que outras pessoas, igualmente válidas, também viveram e vivem estas dificuldades. Questionei-me também acerca da contribuição que estas mulheres, exemplos de força, poderiam trazer à nossa realidade emocional e relacional, tal como a conhecemos, nestes tempos em que vivemos. Por isso — porque estas vivências comigo partilhadas podem ser tão determinantes para que outras mulheres se sintam capazes de lutar e recuperar —, ao longo deste livro, vai também poder encontrar algumas partilhas na primeira pessoa, que muito gentil e amorosamente me foram cedidas e lhe estão a ser oferecidas, num gesto de esperança no processo de *detox* que está agora a iniciar.

Ao longo da leitura deste livro, poderá sentir algumas das coisas que estas mulheres partilharam comigo: surpresa, perplexidade, incapacidade para dar um sentido ao padrão relacional que estão a viver e para compreender como é que este evoluiu de um conto de fadas para um pesadelo destrutivo e incontornável. A somar a estes sentimentos, todas me descreveram períodos temporais variados (e sempre demasiado longos!) de imobilização e paralisação perante a incoerência daquilo que estavam a viver, e a perceção de rutura com todas as suas experiências anteriores que esta vivência lhes proporciona.

Muitas destas mulheres partilharam comigo repetidamente que é consigo próprias que estão zangadas. Zangadas por se terem alimentado de uma relação tóxica sem terem compreendido que assim o era; zangadas por não terem excluído esta relação das suas vidas logo depois de perceberem que algo estava mal; zangadas por nem sempre conseguirem concretizar e entender dentro de si próprias o significado de «algo está errado»; zangadas por terem deixado de ser reconhecidas pelos seus próximos e, tantas vezes, por si próprias, quer a nível emocional, quer a nível interpessoal e até mesmo físico.

Todas nós podemos estar sujeitas a enredar-nos em relações deste tipo sem que compreendamos, na essência, o que nos está a acontecer. Esta não é a história de mulheres incapazes, ou pouco experientes, ingênuas ou carentes, que escolhem acreditar em tudo o que ouvem, ou não têm capacidade de avaliação e reflexão crítica acerca

dos outros e das relações. Esta é a história de mulheres como eu, ou como a leitora: autónomas, competentes, com profissões diferenciadas e, por vezes, cargos profissionais importantes, com capacidade de se projetarem no mundo, inteligentes e perspicazes, com um claro valor para acrescentar à sociedade, e com competências emocionais e sociais marcadas pelo respeito, cuidado e empatia, que lhes conferem relevância no seio da sua rede de suporte familiar e de amigos. Todas elas acabaram por cair na teia de uma relação tóxica. A boa notícia? Todas elas conseguiram sair. Na grande maioria dos casos, foi necessária muita ajuda, dos amigos e da família, e, não raramente, ajuda profissional especializada. O sucesso desta rutura passou sempre pela compreensão do papel que estas mulheres têm neste tipo de relações, pelo fortalecimento da sua autoimagem e competências pessoais, pela identificação destas relações como de risco e até mesmo de perigo, e pela aceitação de que abandonar esta batalha representa um ato de coragem e amor-próprio e nunca o contrário. É possível não se ficar presa nestas relações. E lembre-se, nunca é tarde de mais: mesmo que sinta que perdeu anos de vida, quem sabe «os melhores», que algo se destruiu irrecuperavelmente dentro de si, ou que lhe pareça que nunca mais vai conseguir encarar o amor da mesma forma, acredite. É possível voltar a viver sem toxicidade.

É importante notar que as relações tóxicas não existem apenas no âmbito das relações afetivossexuais. A toxicidade interpessoal pode encontrar-se noutro tipo de relações — de trabalho, por exemplo, com amigos ou até mesmo familiares — e assumir contornos igualmente devastadores. Isto deve-se ao facto de podermos estabelecer vínculos tóxicos em qualquer contexto em que as características pessoais e relacionais o propiciem. Não é incomum que nestes casos as relações tóxicas se tornem mais difíceis de vivenciar, uma vez que nem sempre é possível simplesmente terminar estas relações, ou terminá-las no momento desejado. Imagine-se os casos em que a relação tóxica é mantida com uma mãe ou um chefe, no emprego, por hipótese.

Onde existem hierarquias estabelecidas e relações impostas e não escolhidas, o desafio na gestão da toxicidade emocional e na definição de estratégias de *detox* é acrescido. E, claro que sim, muitas

relações familiares correspondem a relações desta natureza. Se teve essa vivência, perceberá porque é que a relação com um dos seus pais (ou ambos), por exemplo, idealmente tranquilizadora, de confiança e espontânea, foi sempre tão corrosiva para si, tão forçosamente dura em diferentes etapas do seu crescimento e da vida adulta. Voltaremos aqui mais tarde.

Se começou a ler este livro por ter sentimentos de verdadeira angústia, desamparo e solidão, que não conhecia anteriormente; se se sente como se a qualquer momento uma pilha de pratos imaginária se fosse partir toda de uma só vez, provocando um ruído ensurdecador e assustador, que a obriga a que se encolha no seu espaço individual... então abriu o livro certo. Essa tonelada de pratos já se partiu e já a magoou, já vive permanentemente com medo e com a sensação de destruição irrecuperável, já sente a ambivalência de querer, tão simplesmente, varrer os cacos e passar adiante, ou fazer um luto dilacerante por aquilo que foi perdido.

Com *Não É Amor, É Uma Relação Tóxica*, gostaria que compreendesse melhor como se reequilibrar após esta vivência traumática e que criasse a sua própria «roda dos alimentos emocionais». Ao longo desta viagem desintoxicante, vai, primeiro, poder compreender o que são relações tóxicas, contextualizando-as na perspetiva moderna do amor veiculada pela nossa sociedade, e de acordo com aquilo que a ciência psicológica demonstra. Vai também aprender a reconhecer as características negativas destas relações e avaliar se mantém uma na sua vida. Possivelmente, esta vai ser a primeira vez em que se irá permitir assumir o «loop dramático» que tem vivido e toda a destruição das suas crenças e da sua identidade que se tem desenrolado diante dos seus próprios olhos, dentro do seu ser.

Paralelamente, ao aprofundar as suas ideias sobre estas relações, vai também ter oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre si. Aprender mais sobre as suas vulnerabilidades vai deixá-la menos exposta à toxicidade das relações e permitir também a aprendizagem acerca dos «nutrientes» emocionais que a fortalecem. Isto é, pode colocar em prática competências emocionais e relacionais que melhor contribuem para que se mantenha longe de relações

negativas e alimente relações satisfatórias, anulando cada vez mais ingredientes tóxicos e nocivos para a sua saúde mental. Este trajeto permite-lhe fazer o luto destas relações, reciclar e redefinir alguns comportamentos e atitudes, face a si mesma e aos outros, restabelecer o seu equilíbrio emocional, físico, social e laboral e equacionar novos padrões de interação.

No decorrer da leitura, irá encontrar alguns exercícios práticos que servem precisamente os objetivos acima referidos. A este propósito, convido-a a ter o seu caderno *detox*, um simples bloco de notas no qual pode escrever as respostas aos exercícios, as reflexões e sentimentos que lhe forem surgindo e, quem sabe, metas e compromissos que queira cumprir com o seu *detox* emocional. O mais importante é que tenha um espaço para expor os seus sentimentos e que possa consultar sempre que necessitar. Não pense que vai ser fácil! Vou convidá-la a pensar sobre a sua felicidade, as suas metas e o seu caminho de vida, além de lhe estimular a necessidade de observar, notar verdadeiramente, o seu relacionamento e tomar decisões, encetando mudanças responsáveis e conscientes acerca do mesmo.

Os últimos capítulos deste livro vão dedicar-se precisamente a isto: o recomeço. O vislumbrar de um outro processo regenerativo, fresco, positivo, no qual possa haver lugar para alegria e felicidade.

Esta é a SUA metamorfose.

1

RELAÇÕES TÓXICAS: OS QUILOS A MAIS A ELIMINAR

Se neste preciso momento, e desde há algum tempo, se questiona sobre se está numa relação tóxica, só tenho uma resposta para si: **provavelmente, está.**

Por esse motivo, toda a leitura que se segue pode tornar-se imensamente desconfortável e, por momentos, desconcertante e angustiante. É difícil pensar sobre as relações interpessoais, algumas tão íntimas, e verificar que elas podem ser tão nefastas e perturbadoras do bem-estar. Este é, precisamente, o significado de «relação tóxica»: relações com pessoas que apresentam comportamentos que são emocionalmente — e, eventualmente, também do ponto de vista físico — prejudiciais para si. Isto porque, nestas relações, podemos identificar todos os ingredientes que potenciam a destruição da identidade e do projeto de vida: a carência de empatia, a manipulação e o desrespeito pelos seus limites, levando-a a fazer aquilo que não quer ou com que não concorda; e o controlo excessivo dos seus passos, bem como o ciúme patológico de colegas, amigos ou familiares, arrastando-a para um isolamento social muito marcado que a deixa ainda mais exposta à natureza abusiva da relação.

Mais do que disfuncionais, estas relações são verdadeiramente impactantes na sua autoestima e energia geral. Elas criam um desgaste da sua identidade, que provoca uma dissonância dolorosa entre a pessoa que a leitora julgava ser e a pessoa que sente ser neste relacionamento: com o passar do tempo, pressente que se perde cada vez mais da primeira, mas, apesar disso, não consegue distanciar-se do parceiro que forja a sua personalidade como

se fosse um qualquer material. Quando dá por si, já está a pesquisar as redes sociais do seu companheiro, a ter crises de ciúmes como nunca teve ou a mentir aos seus amigos e família para evitar contactos com eles que podem denunciar a situação em que se encontra e o seu estado emocional.

Não é infrequente dar por si, por exemplo, a reincidir em comportamentos que não lhe eram característicos até então, como ignorar os seus amigos porque o companheiro não gosta de que fale com eles, ou mentir à sua família para evitar um evento familiar. Algumas mulheres também descrevem sentir desconfiança como nunca haviam sentido anteriormente, levando-as a estar atentas aos movimentos nas redes sociais ou a pormenores comportamentais do parceiro, de uma forma que, em relações anteriores, considerariam exagerada. Todas estas mudanças que nota em si fazem-na sentir-se mais ansiosa e crítica consigo mesma. Sente-se inadequada e culpada por sentir e fazer coisas que não estão de acordo com os princípios e valores com os quais se identifica.

Daqui decorre um outro aspeto importante: para criar uma relação tóxica não basta o seu parceiro. Ambos contribuem para este tipo de relacionamento, ainda que, claro, de modos diferentes: um tem comportamentos e atitudes tóxicas e o outro permanece na relação mesmo quando sente que esta traz mais consequências negativas do que felicidade. Esta dinâmica instala no casal uma cristalização do poder no parceiro tóxico e a completa passividade no parceiro que permanece na relação. Não existe uma verdadeira partilha e alternância de poder, como se verifica nas relações saudáveis, muito devido à rutura da autoestima e da autoconfiança, gerada pela toxicidade relacional.

Estes relacionamentos tipicamente abusivos têm estas características pois são, regra geral, estabelecidos entre pessoas muito egocentradas (isto é, centradas em si mesmas), com fraca empatia, que se colocam sempre em primeiro lugar na relação, entre outras características; e pessoas que sentem que devem suportar tudo isto, que têm dúvidas sobre se merecem melhor e que,

frequentemente, justificam a sua permanência na relação com um «excesso de compreensão» e necessidade de «salvar», «curar» os parceiros.

Esta não é a única possibilidade quando deparamos com uma relação tóxica. Os relacionamentos também se podem tornar altamente tóxicos quando se estabelecem entre pessoas com traços de dependência emocional muito marcados. Com isto, quero dizer que nem todas as relações tóxicas correspondem ao mesmo «tipo» de parceiros, embora todas as relações deste género revelem características semelhantes de desrespeito pelos limites e necessidades do outro e pela crença de que «é o meu parceiro quem tem a obrigação de adaptar o seu comportamento às minhas necessidades e de regular as minhas emoções».

Em jeito de clarificação, em qualquer relação saudável entre indivíduos emocionalmente equilibrados, existe a clareza de que a regulação emocional é uma necessidade «pessoal e intransmissível» — é a cada um de nós que cabe encontrar serenidade, alegria, resposta para as nossas questões mais profundas; a relação não está ao nosso serviço.

Notando o perfil que identificamos habitualmente quando estamos na presença de elevada toxicidade emocional, podemos considerar, ainda assim, que uma grande maioria destas relações é estabelecida entre pessoas com características autocentradas (tema que iremos desenvolver no capítulo 2) e pessoas que sentem que devem suportar isto, sobretudo porque têm dúvidas acerca do seu merecimento. Por esse motivo, e não descartando outras possibilidades, esta exposição terá por base esta configuração (chamo a atenção que esta obra não pretende ser um manual técnico para profissionais ou estudantes na área da saúde mental, logo, faz sentido colocar de parte critérios rigorosos de diagnóstico clínico psicológico ou psiquiátrico).

À medida que o relacionamento evolui, as dificuldades impostas pela relação e as características anteriormente mencionadas começam a ser mais claras, alterando a sua forma de olhar para a mesma. A desilusão com o relacionamento iniciou-se exatamente

nesse segundo de hesitação em que começou a sentir que o seu parceiro já não era perfeito e encantador, como antes, e que não demonstra, afinal, amá-la como inicialmente parecia. Vive num conflito interior atroz porque, quando tudo começou, sentia ter encontrado a sua alma gémea. Tudo parecia ser aquilo com que sempre sonhou e sentia-se «nas nuvens», nutrida no mais profundo do seu ser e muito grata por ter encontrado a relação que desejava tão intensamente. Agora, tudo parece desmoronar-se.

O tempo passa e torna-se cada vez mais difícil não ouvir aquela SUA voz interior que lhe diz que não se sente bem e que algo está errado, mas é muito difícil abdicar das emoções arrebatadoras que sentia quando, no início, esta pessoa parecia ser a sua «alma gémea». Por este motivo, sente-se cada vez mais confusa e ambivalente; não se quer confrontar com os seus sentimentos atuais e com a possibilidade de tudo isto não ter passado de um sonho, do qual acordou com uma valente queda.

Agora que estamos prestes a dar início a este programa de desintoxicação emocional, com o objetivo de a impedir de continuar a viver envenenada pela presença de alguém nocivo na sua vida, é importante que analise a sua situação e a possível presença de sinais de alarme, e que aprenda o suficiente sobre relações e sobre si própria.

Está pronta? Vamos a um pequeno teste de diagnóstico. Para identificar se está a vivenciar uma relação tóxica, deve verificar se as afirmações seguintes estão de acordo com aquilo que está a viver. Quanto mais vezes responder «sim», maior a probabilidade de estar realmente numa relação tóxica.

EXERCÍCIO

1. Está surpreendida: parecia ter encontrado a sua alma gêmea e ter a relação perfeita, mas a ilusão caiu por terra. S ☐ N ☐
2. O tempo com o seu parceiro deixou de ser positivo e inspirador, já não sente que a relação lhe traga brilho e inspiração. S ☐ N ☐
3. A violência começa por ser subtil e vai escalando psicológica e talvez fisicamente. S ☐ N ☐
4. De repente, já nada é perfeito. O drama é c-o-n-s-t-a-n-t-e e a culpa, essa, é sempre sua, na perspectiva do parceiro.
S ☐ N ☐
5. Dá por si a aceitar comportamentos que desrespeitam a sua ética e os seus valores, porque tem medo de estar sozinha. S ☐ N ☐
6. A comunicação é negativa e hostil, está constantemente a ser criticada. S ☐ N ☐
7. A relação entra num *loop* de experiências negativas que se repetem. S ☐ N ☐
8. Nota que se sente cada vez mais triste, desesperançada e ansiosa.
S ☐ N ☐
9. Sente-se uma pessoa diferente e perdeu toda a noção de valor próprio — não gosta da pessoa em que se tornou. S ☐ N ☐
10. Nesta relação, sente-se como um prolongamento do seu parceiro, a quem tem de satisfazer, e não como um ser único e autónomo.
S ☐ N ☐
11. Está infeliz e profundamente sozinha nesta relação; à sua volta, ninguém parece compreendê-la. S ☐ N ☐

Observe as respostas ao exercício anterior. Certamente começa a compreender (ou a confirmar) que está numa relação tóxica, ou que isto se passa com alguém muito próximo de si, com quem se preocupa. É então chegado o momento de perceber que existem diferentes sinais de toxicidade emocional.

1.1 As diferentes tipologias de toxicidade emocional

As relações tóxicas representam o pior tipo de relação que pode ter. Apesar da sua diversidade e da multiplicidade de impactos que este tipo de relações pode ter na sua vida, existem alguns aspetos comuns que nos ajudam a identificar «tipologias» de toxicidade.

Vamos analisá-los em pormenor de seguida. Sempre que possível, apresento citações que exemplificam o tipo de discurso e de interações que se podem estabelecer no seio destas dinâmicas relacionais. Todas elas são reais, não ficcionais e foram recolhidas em conversas clínicas e não clínicas com pessoas que têm a experiência de viver relações tóxicas na primeira pessoa.

Esgotamento «congelante»

As relações tóxicas têm um impacto transversal em toda a sua vida e experiências, mesmo as internas, ou seja, aquelas que se cingem ao seu sentir. Com isto, começa uma operação de destruição, da qual falaremos bastante, que determina que deixe totalmente de ter confiança em si e nas suas competências para ir mais além: «Tu não percebes nada, mas eu percebo e vejo.» Os seus objetivos e capacidades, o seu propósito, a sua autoestima e as suas convicções pessoais são todos «congelados», tudo isto em nome do «amor». Exemplos deste tipo de destruição são as críticas a tudo o que faz e a manipulação das suas características para que pareçam defeitos: «Não pensas nas coisas, és sempre levada pelas conversas dos outros», «Se tivesses umas pernas como as da minha colega, eras perfeita», «Não achas parvo o teu objetivo ser chegar a chefe numa empresa como a tua?!», «Agora já percebo o teu ex-namorado».

Habitualmente, este efeito é de a extenuar e de interromper o seu modo habitual de funcionamento, bem como as suas motivações e propósitos anteriores, razão pela qual lhe chamei um «esgotamento congelante». Estas críticas provocam uma exaustão física e psicológica dolorosa e têm o poder de «enregelar» todas as outras facetas

da sua vida, deixando-a em suspenso e impedindo-a de realizar coisas importantes para si, estabelecer planos e cumprir objetivos, ficando completamente paralisada para tudo o que não seja satisfazer as necessidades e expectativas do seu parceiro. No fundo, elas funcionam como drenantes, mas, neste caso, drenantes indesejáveis, que sugam toda a sua energia, deixando-a sem ação, sem iniciativa, cansada de tudo e até de si própria, menos do seu parceiro, claro.

Lembre-se de que uma relação tóxica é uma relação que utiliza o fundamento do amor para permitir tudo aquilo que o próprio amor não deve permitir: falta de respeito, controlo e posse, falta de afeto e falta de confiança em si e no outro; «Não me preocupa o que me dizes, preocupa-me o que não me dizes», pode ouvir o seu parceiro dizer. Embora seja esperado de uma relação que esta permita a partilha de sentimentos positivos, as relações tóxicas definem-se sobretudo por sentimentos negativos como crítica, humilhação, vergonha, raiva, ciúme, ressentimento, instabilidade e insegurança, entre outros, que abalam fortemente a sua ideia sobre si, sobre a sua relação e sobre a crença na fiabilidade dos outros, de modo geral — «És uma triste, ridícula, pobre e mal-agradecida.» Uma relação tóxica não é uma relação de amor; é uma relação de codependência, de carência emocional, mas não de verdadeiro amor. A este assunto, voltaremos mais tarde.

Provavelmente, estão a desenhar-se na sua mente inúmeras questões. Peço-lhe paciência: um passo de cada vez.

«Restrição calórica» afetiva

Como vimos, quando está numa relação tóxica, sente progressivamente que deixou de ser um objeto de amor, que o seu parceiro não manifesta afeto e que a relação não alimenta o seu desenvolvimento como pessoa nem a sua felicidade. Pelo contrário, a relação deixa de ter espaço para si, tudo é sobre o outro e à medida das necessidades dele. O seu parceiro desrespeita-a cada vez mais, invadindo a sua liberdade e privacidade, violando os seus valores e gerando

infelicidade, com a justificação de que o desabamento de todas as suas noções de cuidado, romantismo e lealdade acontece em nome do amor e que é o seu «mau comportamento» que o provoca: «Cuidado, ainda ficas sozinha...» Apesar de nunca ter sentido que era uma «má» companheira nas suas anteriores relações, o seu parceiro diz-lhe frequentemente que mais ninguém, além dele próprio, a vai conseguir amar e que ninguém se relacionaria consigo — «Ninguém vai conseguir ver o que eu consegui ver em ti.» Por vezes, diz-lhe que é uma mulher «difícil» e que só ele pode compreender (e aguentar!) o seu «mau feito»; em todos os formatos, a mensagem que passa é a de que ou o tem a ele ou a ninguém, pois, no fundo, nas palavras dele, não está à altura.

A verdade é que a leitora também acredita que mais nenhum homem a vai amar «assim». Provavelmente não, mas porque o amor não é isto, o amor não é destrutivo. Provavelmente não, se aprender esta arte de identificar e aniquilar relações tóxicas, claro!

O amor só passará a fazer parte da sua vida quando, no seu interior, sentir e aceitar que o amor não abalroa os seus limites de dignidade, nem serve para a magoar profundamente. Contudo, até que tal aconteça, todos os minutos da sua existência são pautados pela angústia de se sentir desvalorizada e desqualificada nas suas características pessoais mais íntimas e honestas.

Um dos aspetos confusos das relações tóxicas reside em, apesar desta demolição interior a que está sujeita, continuar a acreditar nas palavras do seu parceiro e a apoiar-se nele. Considera-o a única pessoa em quem pode confiar e com quem pode ser feliz, mesmo quando este ameaça constantemente abandoná-la se não puser as suas vontades de parte para corresponder às expectativas dele. Por muito difícil que seja aceitar isto, depois de sentir aquele encantamento inicial, a dura realidade é que alguém que a ame não a tenta convencer de que está destinada à solidão e de que não tem valor humano que lhe permita que outras pessoas a possam amar, cuidar e respeitar, ficando obrigada a um relacionamento que a faz infeliz.