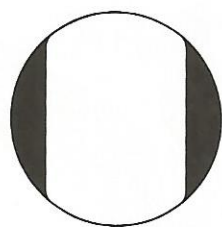


Como evitar relações tóxicas

Alguns relacionamentos sugam-nos a energia e afetam negativamente todos os aspetos da nossa vida. Conheça os sinais que denunciam uma relação tóxica e descubra como escapar-lhe.

por **Filipa Basílio da Silva**



O relacionamento tóxico mais conhecido nos últimos anos vai chegar às salas de cinema portuguesas em fevereiro de 2015.

Com 29 milhões de visualizações no YouTube, o trailer de *As Cinquenta Sombras de Grey* já é o mais visto de sempre na internet, deixando antever um sucesso nas bilheteiras. Mas, entretanto, recordemos os aspetos que tornam tóxica a

relação entre os protagonistas, Anastasia Steele e Christian Grey. Antes de o livro de E.L. James ter sido publicado, em 2012, nunca um romance erótico centrado num relacionamento sexual sadomasoquista tinha conquistado o público a nível global. Contudo, a crítica literária foi rápida a classificar a relação ficcional como extremamente abusiva e a obra como um atentado ao feminismo. De facto, *As Cinquenta Sombras de Grey* geraram muitos debates sobre a sexualidade feminina, polarizando opiniões. Tanto assim foi que

a trilogia de romances eróticos foi acusada de disseminar a falsa ideia de que todas as mulheres desejam ser dominadas.

Diagnosticar a relação

Embora não seja um termo académico, a expressão 'relações tóxicas' tornou-se popular na caracterização daqueles relacionamentos onde "predomina o julgamento, a crítica, a competição, o ciúme e a inveja", como esclarece Telma Pinto Loureiro, psicóloga clínica e especialista na área do amor e dos relacionamentos, no gabinete

Sentimental Mood. São relações disfuncionais em que um dos elementos do casal como que envenena o outro, e chegam mesmo a contagiar as pessoas mais próximas dos dois – daí que alguém se tenha lembrado do conceito físico-químico. Segundo Telma Pinto Loureiro, “as relações tóxicas nos casais podem apresentar-se de múltiplas formas”, verificando-se na maioria dos relacionamentos vários tipos de interações: subjugação, manipulação, dependência fortemente emocional, relação marcadamente assimétrica (em que um dos elementos do casal detém o poder), tentativa de inculcar sentimentos de culpa e inutilidade, responsabilização por tudo o que acontece de negativo, e ridicularização de um dos elementos do casal. Às vezes entra-se num ciclo vicioso, em que se magoam um ao outro, e é difícil sair ou mudar a situação por causa dos “padrões relacionais que carregamos”, nas palavras de Telma Pinto Loureiro. “Muitas vezes encenamos as mesmas histórias, em que mudam as personagens, ficamos nós no papel principal, mas não escrevemos novos episódios”, clarifica Maria Joana Almeida, psicóloga clínica e sexóloga na Clínica Egomed. Outras vezes, os sinais estão à vista, mas são difíceis de interpretar ou de aceitar, porque, já dizia Shakespeare, ‘o amor é cego’.

Reconhecer os piores sinais

“É difícil ter consciência de que uma relação nos fará mal, normalmente é em retrospectiva que nos apercebemos de que houve sinais que ignorámos”, adianta Maria Joana Almeida. Uma relação disfuncional pode facilmente descarrilar, de tal for-

ma que demoramos a perceber que, das palavras, o nosso parceiro passou à ação. Embora sejam uma armadilha disfarçada de amor na qual milhões de mulheres e homens caem, as relações tóxicas não terminam necessariamente em violência doméstica. Mas as vítimas, como Leslie Morgan Steiner, a autora do livro *Crazy Love* (amor louco, numa tradução direta), descrevem sinais de alerta idênticos.

Entre os dois tipos de relações existe uma diferença fundamental: numa há saí-

"Os desequilíbrios e assimetrias entre os elementos da relação fazem com que conduza a situações de dependência e inferiorização"

Maria José da Silveira Nuncio

Socióloga e autora de *O meu lado da cama*

da, na outra, a luz ao fundo do túnel está tão longe que parece não haver saída. Segundo Steiner, no início, aquele que virá a ser o perpetrador da violência doméstica apresenta-se como uma pessoa charmosa, sedutora, compreensiva e dá a ilusão de que a companheira controla a relação. Os indivíduos que possuem personalidades dominantes, geralmente, relacionam-se com pessoas que sabem que conseguem submeter. Seguidamente, sem que a vítima desconfie, começa a isolá-la dos amigos e da família – se possível, mudando

de cidade ou até de país. Depois, começa a ditar o que a mulher ou namorada deve vestir, se pode usar maquilhagem, que tipo de emprego pode ter, controlando o máximo do seu quotidiano. Introduce a ameaça de violência comprando armas brancas (que não servem para a cozinha) ou de fogo, que coloca no quarto do casal para estarem “à mão”. E logo ataca, desculpando-se com cansaço, nervos... não faltam justificações. Steiner explica que “é incrivelmente perigoso deixar uma relação destas, porque o passo final no padrão da violência doméstica é matar a vítima”. Mais de 70% dos homicídios por violência doméstica acontecem no seguimento da vítima ter terminado a relação ou fugido de casa. Ainda que não tenhamos controlo sobre quem nos apaixonamos, Leslie Morgan Steiner afirma que é possível identificar os primeiros sinais de violência e intervir antes que seja tarde de mais.

Sair do estado de negação

Os relacionamentos tóxicos apresentam sintomas que funcionam como um sistema de alerta. Assim, comece por avaliar como se sente quando está com o seu companheiro e tente perceber qual é o seu papel no relacionamento. Monitorize as vezes que se mostra ciumento porque saiu com amigas, que a critica ou nomeia aspetos que gostaria de mudar em si. É provável que esteja numa relação tóxica se o seu parceiro faz apenas o que lhe apetece sem a consultar, aproveita mais do que oferece, e raramente tem uma palavra amiga.

Contudo, Telma Pinto Loureiro afirma que “a toxicidade de um elemento só se manifesta porque o outro elemento permi-

FIÇÃO PREJUDICIAL

Ler *As Cinquenta Sombras de Grey* afeta o equilíbrio psicológico, defende um estudo publicado recentemente no *Journal of Women's Health*. Os investigadores descobriram que ler a trilogia de romances eróticos pode levar as mulheres,

com idades entre os 18 e os 24 anos, a terem comportamentos disfuncionais, como perturbações alimentares, alcoolismo, e até a entrarem em relações abusivas. Das 650 mulheres que participaram no estudo, e que tinham lido os livros, 75%

desenvolveram perturbações alimentares e 65% revelaram que ficavam embriagadas mais do que seis dias por mês. Quando comparadas com as mulheres que nunca tinham tido experiências sexuais sadomasoquistas,

as participantes tinham mais 34% de probabilidade de entrarem em relações com parceiros que mostravam tendências de perseguidores, e mais 25% de probabilidade de virem a estar num relacionamento em que eram verbalmente atacadas.



te que assim seja; as pessoas que tendem a ser 'tóxicas' nos seus relacionamentos não seriam da mesma forma se estivessem com alguém com características diferentes". E, de facto, um estudo liderado pelo professor Matt Johnson da Universidade de Alberta, no Canadá, demonstrou que as pessoas com baixa autoestima têm maior probabilidade de virem a estar em

relações disfuncionais. Tal como a personagem Anastasia Steele, em *As Cinquenta Sombras de Grey*. Quando as pessoas são gravemente magoadas e a sua autoconfiança é destruída ainda na juventude, normalmente, têm mais dificuldade

em aceitar ou oferecer amor. Carregam consigo uma imagem negativa de si próprias, porque mudar implica sentimentos de ansiedade. Se, por acaso, se revê nesta descrição, lembre-se que o seu bem-estar e felicidade estão em primeiro lugar. Rodeie-se de pessoas que lhe querem bem, e peça-lhes uma opinião, em particular se está emocionalmente vulnerável.

"As relações tóxicas retiram felicidade e qualidade de vida, conduzindo a uma maior incidência de problemas de saúde"

Maria José da Silveira Núncio
Autora de *O Meu Lado da Cama*

"Não escolhemos por quem nos apaixonamos, simplesmente acontece", comenta Maria Joana Almeida. Mudar as pessoas é difícil, mas pode repensar o seu modo de estar na relação. Estabeleça limites para o seu relacionamento, definindo o que é permitido e o que não é, e o que quer da relação. O equilíbrio de um relacionamento, seja ele sexual ou amoroso, não deve depender

de uma palavra usada na intimidade de um casal que separa a zona de conforto do medo pela própria vida (como nas relações sexuais sadomasoquistas). Se não há volta a dar, passe menos tempo com o seu companheiro, e procure distanciar-se emocionalmente. E, antes que a situação chegue a este ponto, lembre-se das sábias palavras de Eleanor Roosevelt: "ninguém pode fazer-nos sentir inferiores sem o nosso consentimento". As necessidades de um não são mais importantes do que as do outro membro do casal. Uma relação amorosa deve ser entre iguais, e os parceiros devem elevar-se mutuamente, a todos os níveis.

Coração partido

As nossas relações pessoais estão diretamente associadas ao risco de irmos a ter problemas cardíacos, segundo um estudo publicado no *Archives of Internal Medicine*. A investigação, que começou em 1985, seguiu mais de 10 mil participantes de ambos os sexos e, ao longo de 12 anos, monitorizou fatores como depressão, ansiedade, stress, pressão arterial, diabetes, obesidade, níveis de colesterol e estilo de vida. Os participantes tiveram de preencher questionários que avaliavam vários aspetos das suas relações pessoais mais próximas (64% das quais eram os respetivos esposos), nomeadamente se a relação lhes oferecia mais apoio emocional ou prático. No final, o estudo concluiu que quanto mais disfuncionais eram os seus relacionamentos, maior era a probabilidade de desenvolverem doenças coronárias durante a investigação.