Rosi Martins

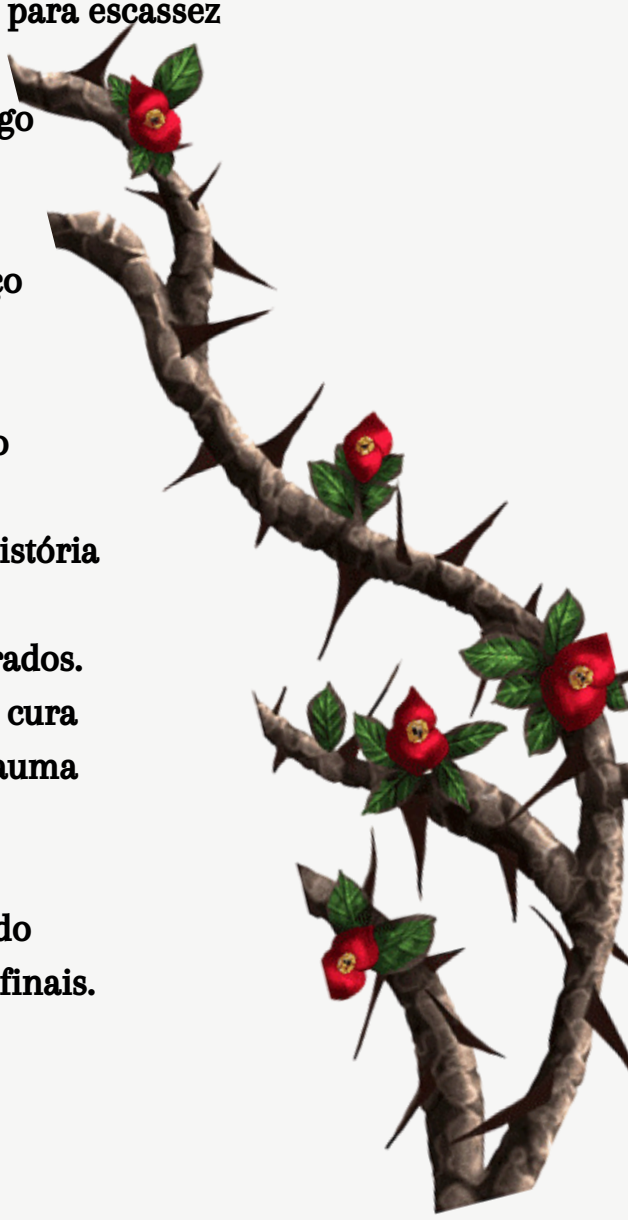
Reconheça,reaja e recupere-se



Relações Abusivas

Sumário

O que é um Relacionamento Abusivo
O início disfarçado de amor
Da abundância para escassez
O desinteresse
Tentando diálogo
O isolamento
As percas
O fundo do poço
Reagindo
Aceitação
Buscando apoio
O ponto final
Enterrando a história
O medo
Os traumas gerados.
1° passo para a cura
Identificar o trauma
Libertando-se
O novo
Se reconstruindo
Considerações finais.



Introdução

Introdução
As relações abusivas são um tema delicado, mas a sua discussão é essencial nos dias de hoje. Muitas mulheres, no início de um relacionamento, não percebem os sinais de abuso. Quando se dão conta, muitas vezes já estão profundamente afetadas emocionalmente, podendo até se encontrar em estado de dependência emocional ou financeira em relação ao parceiro.

Neste eBook, meu objetivo é ajudar você a reconhecer os primeiros sinais de abuso e a confiar no seu instinto. É crucial estar atenta ao seu "sexto sentido" para detectar comportamentos abusivos o quanto antes.

Aqui, vou te guiar na identificação das diversas formas de abuso, controle e manipulação que podem surgir em um relacionamento. Os pontos chave que você precisa lembrar são:

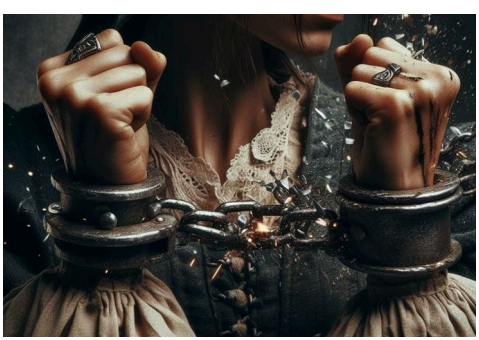
Identificar: Compreender qual tipo de abuso está presente na sua relação.
Aceitar:* Muitas mulheres percebem os sinais, mas resistem em aceitar que estão em um relacionamento abusivo.

Este eBook foi criado para te apoiar nesse processo de reconhecimento, aceitação e ação, para que você possa recuperar sua liberdade e sua autoestima.

O que é relação abusiva.

Qualquer tipo de relacionamento onde alguém exerce controle ou poder sobre outra,
utilizando manipulação , coerção ou violência, ao contrário do que muitos pensam, não se limita somente a agressões físicas, tão somente, a cônjuges, maridos ou namorados, o abuso pode partir também de familiares, como pai, mãe e irmãos.

Relações abusivas podem acontecer em qualquer contexto: Amoroso, familiar, amizades e até mesmo, trabalho, o abuso sempre tem o mesmo objetivo: Controlar outra pessoa.
Ainda que se apresente de diferentes formas, não deixa de ser abuso, seja: Emocional, psicológica, física, financeira ou digital.
Estudo relatam que 70% dos atendimentos psicológicos foram gerados por relacionamentos abusivos no país, a maioria das vítimas desencadearam não só problemas psicológicos como também físicos.



O início disfarçado de amor.
Cap: 1

A maioria das relações abusivas começa de forma encantadora, o abusor se apresenta como um parceiro perfeito atencioso e amoroso.

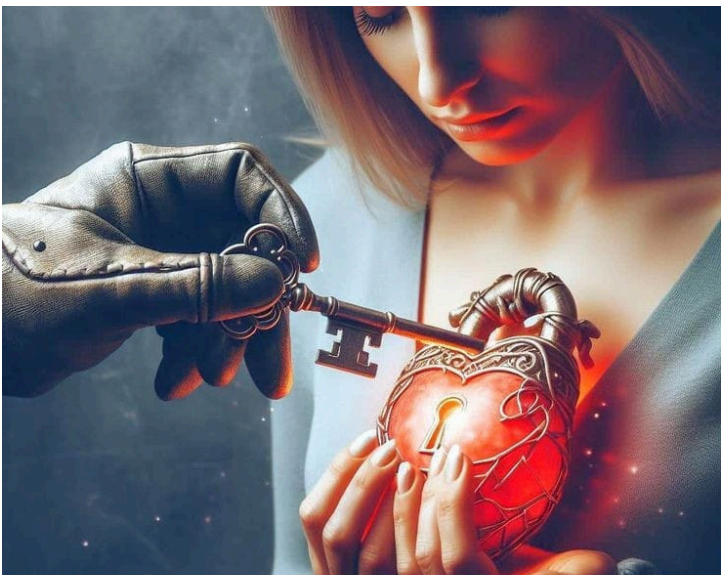
O tipo de homem que abre a porta, carrega as malas, prestativo, café da manhã na cama, mensagens ao acordar, declarações de amor no meio da tarde.

O homem dos sonhos, meigo sem perder a masculinidade, sempre pronto para ouvir, divertido mas também muito responsável, ufaa...

Ele é capaz de fazer uma mulher se sentir uma rainha, as conversas olho no olho, as mensagens de boa noite, ele de fato expõe o que sente, seja pelo olhar ou ao falar, de fato, ele quer que você se sinta uma rainha, e ele, o arquiteto desse castelo.

O início disfarçado de amor Cap 02.

Você está vivendo o melhor momento da sua vida, o conto de fadas perfeito, os olhos brilham o sorriso radiante, tudo está tão perfeito.
Os planos de casamento, os objetivos a serem conquistados, tudo está fluindo do jeito que você sonhou.
Os amigos a família, todos já perceberam que você realmente está investindo nesta relação, a alegria é notável.
É como se tivessem nascido um para o outro, os mesmos gostos, mesmos assuntos, objetivos, sonhos.
Costumam fazer muitas coisas juntos, pizza, cinema, conversas aleatórias, tudo fica bom se estiverem juntos, a vida tem mais cor, os dias nublados não fazem mais parte da sua rotina.



Da abundância para escassez

No momento em que você estiver completamente apaixonada , eufórica e entregue a esse relacionamento , as coisas parecem mudar, o abusador antes tão carinhoso agora anda frio, o que eram elogios se tornaram críticas, as opiniões que você tem, se tornam inválidas para ele.
As mensagens já não são tão frequentes, as suas amizades, família, se tornam alvo do abusador nesse momento, as estratégias usadas são as mesmas, " É para o nosso bem"
Entenda: Este aqui é o momento de sair da relação
E você já vai entender, vem comigo que eu vou te explicar: O abusador vai manipular a sua mente para que você acredite que ele está diferente, por conta dos seus amigos, família ou trabalho, com o objetivo de te afastar de todos eles, assim ficará mais fácil para ter controle total sobre você, sem a influência de terceiros.

Da abundância para escassez part:02

Nesse momento você começa a sofrer, a tentar resgatar o príncipe do início, é como uma necessidade gritante, do "ter" o carinho, a atenção o abraço , cada mensagem, é como ser um dependente químico, as crises de ansiedade costumam acontecer nessa fase.
Você passa horas ou talvez noites sem dormir, na expectativa que tudo volte ao normal, que aquele tão sonhado homem ressurja pra sua vida.
E é nesse momento que você entra no círculo de manipulação do abusador, se as críticas são baseadas na sua família, você para resgatar o amor, começa a se afastar, assim sucessivamente dos amigos, trabalho etc...
Algumas mulheres abandonam faculdade , trabalho, deixam de fazer atividades importantes pela busca da reconstrução do relacionamento.
A maioria não percebe as manipulações do abusador, algumas até mesmo diante de agressões físicas ou verbais, ignoram totalmente os sinais.



O desinteresse.

Nesse momento já é nítido o sofrimento
da vítima , talvez as crises de ansiedade
ja tenham começado , são muitos questionamentos sem respostas.
Você não entende, e a maioria transfere a culpa da situação para si, algumas acham que algo fizeram de errado para que o príncipe tenha se tornado um sapo. O Relacionamento de amor que você sonhou agora parece um filme de terror, são diferentes problemas, brigas, cobranças, discussões sem sentido.
Em todas as discussões o abusador acha uma forma de te culpar de algo, e o desinteresse em resolver é nítido da parte do outro.



Tentando o diálogo

Todos os meios de comunicação com o abusador são frustrados, ainda que você exponha a vontade de resolver os problemas entre vocês para que as coisas voltem ao normal, o abusador expõe raiva, e na maioria das vezes é agressivo, os gritos e rejeições são frequentes sob a vítima.

Nesse momento a maioria dos abusadores lançam palavras ofensivas com o intuito de machucar a vítima.

A impressão que você tem é que o seu sofrimento causa prazer no abusador, e você tem razão.

