

ANA
PAULA
GIMENEZ

**EU
ACHAVA
QUE ERA
AMOR**

UM GUIA PARA SAIR DE
UM RELACIONAMENTO
ABUSIVO E VOLTAR
A (SE) AMAR

**ANA
PAULA
GIMENEZ**
**EU
ACHAVA
QUE ERA
AMOR**

UM GUIA PARA SAIR DE
UM RELACIONAMENTO
ABUSIVO E VOLTAR
A (SE) AMAR

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Ana Paula Gimenez, 2023
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023
Todos os direitos reservados.

Este livro foi escrito em maio de 2023. Após essa data, podem ter ocorrido alterações na lei. Procure sempre orientação jurídica.

Organização de conteúdo: Gabriela Ghetti
Preparação: Fernanda Simões Lopes
Revisão: Caroline Silva e Thayslane Ferreira
Projeto gráfico: Anna Yue
Diagramação: Anna Yue e Francisco Lavorini
Capa: Camila Catto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Gimenez, Ana Paula
Eu achava que era amor : um guia para sair de um
relacionamento abusivo e voltar a (se) amar / Ana Paula Gimenez. -
São Paulo : Planeta do Brasil, 2023.
192 p.

ISBN: 978-85-422-2461-0

1. Abuso psicológico 2. Relacionamentos 3. Comportamento
manipulador I. Título

23-5823

CDD 362.8292

Índice para catálogo sistemático:
1. Abuso psicológico



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

Prefácio	13
Introdução	17

PARTE 1

ROTEIRO DO ABUSO

1. O ciclo da violência	25
Tudo começa no bombardeio de amor...	25
Fase da paixão	29
O início da queda: o controle	32
A humilhação	38
A culpa é sua!	42

2. Os tipos de relacionamentos	
tóxicos	45
Relacionando-se com alguém narcisista. .	47
Relacionando-se com o borderline.	54
3. Os mecanismos de manipulação . . .	57
O ciúme “patológico”	57
Chantagem emocional.	62
Gaslighting	69
As traições	74
4. Os tipos de violência	79
O caminho para a violência física	79
As definições de violência	86
Estelionato sentimental.	90
Perseguição, invasão eletrônica e pornografia de vingança	93
5. Efeitos dos relacionamentos	
abusivos	99
Saudades de quem te feriu	105
Recaídas e ressaca	108

PARTE 2

GUIA DE DESINTOXICAÇÃO DO RELACIONAMENTO ABUSIVO

6. Assuma que você está em um relacionamento abusivo	115
7. Contato zero	119
8. Procure um advogado	127
9. Busque ajuda terapêutica especializada	139
Relações com a família	143
10. Recupere sua autoestima	147
Amar a si mesmo	149
Os quatro pilares da autoestima	151
11. Reconecte-se com sua rede de apoio e com sua rotina	157
12. Busque seu bem-estar físico	161
13. Preserve seus filhos	165
14. Ressignifique a experiência	173
15. Reaprenda a ter uma relação saudável	177

Referências bibliográficas	189
--------------------------------------	-----

1

O CICLO DA VIOLÊNCIA

academia

TUDO COMEÇA NO BOMBARDEIO DE AMOR

AO LONGO DA HISTÓRIA CONTEMPORÂNEA, fomos bombardeados com ideias românticas que relacionam o amor com paixão à primeira vista, duas metades que se completam e a chegada de um príncipe encantado que vai proporcionar o tão sonhado “felizes para sempre”. Isso tudo potencializa aquela sensação, no início de um relacionamento, de que encontrou o “amor da sua vida”. Você já viveu algo assim? Os valores batem, há reciprocidade, as ideias coincidem. Sinto muito dizer, mas, se a resposta for

sim, você pode ter vivido uma relação abusiva, afinal, ninguém ama já no primeiro mês. Podemos, sim, nos apaixonar rapidamente, mas aquela sensação de amor perfeito bem no começo da relação pode se tratar de um bombardeio de amor, tática típica da relação tóxica. Também chamada de “love bombing” ou “bolha de amor”, uma forma simples de manipulação.

Bombardeio de amor é a fase da “idealização”, em que a pessoa abusiva cria situações aparentemente perfeitas e intensas para conquistar sua vítima. Esse processo começa com um diagnóstico em que a pessoa abusiva observa os assuntos pelos quais você se interessa e te estuda em detalhes. Durante as conversas, ela fala exatamente aquilo que você aprecia. Comumente, ela faz um pente-fino nas suas redes sociais e analisa todos os seus passos, gostos e amizades. Sabe tudo o que te atrai. Algumas vezes, procura inclusive observar seu ponto de vista e concordar com ele. Parece que vocês têm uma afinidade imensa. Concordar com você no início é fundamental. A pessoa fala exatamente o que você gostaria de ouvir, gerando conexão.

Com essa conexão aparentemente profunda, a pessoa tóxica não somente identifica seus problemas como se apresenta como alguém capaz de resolvê-los. Ela tenta ajudar em todas as questões: no trabalho, na casa, com seus familiares, na sua rotina. Ela é uma verdadeira facilitadora da sua vida. O problema mal surge e ela já está lá, pronta para solucioná-lo. É o carro que quebrou, seu filho que ficou doente, o

trabalho acumulado, o cano estourado, o mercado que precisa ser feito: ela é sua parceira em tudo e faz coisas que nunca ninguém fez para você. Precisa provar que é a melhor opção por um relacionamento. Você experimentará as situações mais românticas que já viveu e pode ganhar os melhores presentes e as melhores surpresas. Ela não precisa ser rica, porque dará um jeito de surpreender você de qualquer forma. Então, você vai pensar: “Essa pessoa é um presente de Deus”.

Além de demonstrar esse suposto amor por meio de ações, a pessoa te elogia, te apoia em todos os seus projetos, te acha o máximo, te coloca em um pedestal. Faz com que você se sinta a pessoa mais amada e especial do mundo. Ela usa frases como: “Nunca senti isso por ninguém”, “Nunca tinha amado nessa intensidade e tão rápido”, “Tenho certeza de que nosso amor é de outras vidas”, “Você é linda”, “Você é o cara mais bem-sucedido que conheço”, “Vou tratar você tão bem quanto merece e como ninguém nunca tratou”. Quem não gosta de se sentir assim? Elogios alimentam nosso ego e ajudam na nossa autoestima.

Vou te contar a história de Milene. Ela conheceu Carlos virtualmente. Conversaram por meses. Os assuntos e ideias batiam. Ela era espírita; ele não era, mas começou a ir ao centro espírita com ela. Ela estudava enologia; ele mandava tudo que lia sobre o tema para ela, mostrando-se interessado. Ela tinha um filho que ficou doente; ele se ofereceu para levar o menino ao médico. O carro dela quebrou; ele providenciou

o conserto do veículo. Ele admirava seu trabalho e era fã de tudo o que ela fazia. Ele a elogiava 24 horas por dia e dizia que havia se apaixonado pela história de vida dela, e não só por sua beleza. Enviava flores, mandava cartas e escreveu três poemas no primeiro mês de namoro. Dizia que tinha largado a antiga namorada para viver esse romance. Falava que a conexão sexual deles era incomparável. Ele se esforçava para que ela tivesse um imenso prazer. Fazia planos para o futuro e dizia que não viveria mais sem ela. Afinal, segundo ele, ela era a mulher com quem sempre tinha sonhado.

Até que ele a conquistou! Que atire a primeira pedra quem não se apaixonaria por uma pessoa assim. Foi o início do relacionamento tóxico dos dois. Ele não começou sendo um cara abusivo, mas iniciou com jeito de “amor da vida” e acabou com uma grande destruição emocional. Mais à frente, vou contar para você como esse cenário mudou.

Quando uma relação começa com tamanha rapidez e intensidade, deve-se ter cuidado. No início, vocês estão apenas se conhecendo; precisam de tempo para se observar. Cada um precisa reconhecer se a outra pessoa lhe interessa de fato e se ela é quem diz ser. Uma pessoa tóxica geralmente quer assumir um compromisso mais sério logo e faz planos de casamento e filhos nos primeiros encontros. Em todo começo há uma projeção dos nossos desejos no outro, e muitas vezes não conseguimos enxergar como ele realmente é. Você já deve ter ouvido a música da

Marília Mendonça em que ela diz: “Me apaixonei pelo que eu inventei de você”. Assim ocorre quando uma pessoa é tóxica: ela identifica as necessidades e projeções do outro que já existem e as usa a seu favor. Ela se mostra exatamente como o outro gostaria que ela fosse, e assim a conquista fica mais fácil.

O objetivo do bombardeio de amor é fazer com que você se sinta a pessoa mais maravilhosa e perfeita do mundo, afinal, com a ideia de que você encontrou a metade da laranja fica mais fácil te convencer a viver na bolha de amor, à parte do resto do mundo. Assim, cada vez mais, você vai se afastando das pessoas com quem convivia para viver esse amor “surreal”. Ao mesmo tempo, a forma como a pessoa tóxica é prestativa e faz tudo por você revela uma dinâmica para criar certa dependência dessas facilidades que ela traz para a sua vida. A realidade é que esse romance vicia e, durante todo o ciclo do relacionamento abusivo, você tentará voltar para a fase inicial de verdadeira lua de mel. Por isso, é preciso ter atenção já aos primeiros sinais. Claro que pode existir amor à primeira vista, mas a relação deve se desenvolver dentro de um ritmo saudável e gradual.

FASE DA PAIXÃO

Passada essa fase em que as duas pessoas estão se conhecendo, chegamos ao momento em que elas

assumem que estão apaixonadas, e é quando parece que tudo flui. A vida fica mais colorida, sentimos um friozinho na barriga, temos uma ótima sensação quando pensamos na pessoa, os problemas parecem pequenos e agradecemos por sermos tão felizes e por termos encontrado alguém exatamente como idealizamos. Já ouviu dizer que a paixão nos torna tolos? Pois é, ela realmente é capaz de diminuir nosso discernimento.

Segundo Gary Chapman, autor de *As 5 línguas do amor*,¹ a paixão dura, no máximo, dois anos. Esse seria o período em que as pessoas saem da realidade e veem no outro quase a perfeição. Como a paixão aumenta nossos níveis de adrenalina, temos uma sensação eufórica que, muitas vezes, nos tira o equilíbrio. Alguns ficam tão obcecados emocionalmente pelo outro que acabam deixando de ver os defeitos dessa pessoa, além de projetar nela suas necessidades mais profundas. Tentamos encaixar o outro no perfil ideal criado pela nossa cabeça. Vemos determinadas características onde não existem.

Na fase da paixão, achamos que ficaremos unidos contra todos e venceremos qualquer dificuldade. Parece que pertencemos um ao outro. É magia que encanta; o foco vira a outra pessoa, muitas vezes prevalecendo sobre qualquer assunto. Você espera

¹ CHAPMAN, Gary. *As 5 línguas do amor*. 3. ed. São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

ansiosamente o dia do reencontro, a mensagem de bom-dia logo pela manhã, a conversa sobre como foi o dia, na parte da noite. Na fase da paixão, você é capaz de largar tudo para ficar com o outro.

Porém, de acordo com Chapman, a paixão não é uma necessidade básica para nós, e sim o amor. Quando a paixão acaba, você enxerga o outro como ele é, e a partir disso há três opções: se apaixonar por outra pessoa para sentir tudo isso de novo, resignar-se a ter uma vida infeliz ao lado da pessoa com quem já se está tendo como base o começo da relação ou buscar um amor real. O amor é um ato de vontade; você escolhe estar com alguém apesar de todos os defeitos e problemas. O amor exige disciplina e serve para o crescimento pessoal. Amar é escolha e opção. Você opta por estar com o outro sem as idealizações, vendo-o como ele realmente é e sabendo de todas as dificuldades que enfrentarão.

Na maioria das vezes, os relacionamentos abusivos se consolidam na fase da paixão. É o momento em que você está mais vulnerável e idealizando as situações. É o período em que você não enxerga a realidade. Nos relacionamentos saudáveis, também vivemos essa fase. Apaixonar-se não significa que você viverá uma relação tóxica, mas é durante a paixão que você precisa se atentar para os primeiros sinais de alerta.

Identificar os primeiros comportamentos abusivos pode ser até fácil; duro é assumir para si mesmo o que está acontecendo. Tem uma parte tão boa, ainda mais

com o bombardeio de amor que potencializa tudo, que você tenta se enganar. Você pensa: “Nossa, ele é tão preocupado comigo”; “Olha como ela diz que sou o homem da vida dela”; “Nunca ninguém fez isso por mim”.

Na maioria das vezes, o abuso não começa escancarado; ele é sutil, ardiloso e velado. Você mergulhou tão fundo na bolha de amor que ela passou a confundir seus pensamentos. Você começa a se sentir exigente demais e passa a suportar algumas condutas inadequadas do outro.

Sempre falo que a violência psicológica é silenciosa, por isso é tão perigosa. Entra devagar na sua vida e, quando você percebe, já está dentro do ciclo da violência, sem conseguir sair. Cuidado com as atitudes do outro que você aguenta na fase da paixão. Observe as ações, e não somente as falas. É importante ter atenção aos detalhes, porque um relacionamento tóxico é envolto em muitas mentiras, por isso analisar os comportamentos e reações é fundamental. Se a pessoa não age de acordo com o que diz, você pode estar em um jogo de manipulação. Palavras são fáceis e podem ser mentirosas, enquanto atitudes dão um pouco mais de credibilidade.

O INÍCIO DA QUEDA: O CONTROLE

Existe relacionamento perfeito? Não! Porque simplesmente não existem pessoas perfeitas. É preciso relevar

alguns erros do outro para dar certo? Sim! Nos apaixonamos pelas qualidades, mas os defeitos devem ser suportáveis. Quando percebe atitudes negativas reiteradas e sinais de abuso na relação, você não é obrigado a aguentar. Observe antes de se casar e se comprometer. Na seção anterior, observamos como o início de uma relação pode parecer um verdadeiro paraíso; agora, vamos entender como os comportamentos abusivos acontecem gradualmente. Eles não surgem de repente, mas em uma escalada de violência psicológica. Por isso, é muito importante entender como se dá essa dinâmica tóxica, já que, quando você a identifica nos primeiros sinais, é mais fácil deixar o relacionamento.

Vamos voltar à história da Milene e do Carlos. Ele investiu pesadamente em conquistá-la. Eram poemas, elogios, parceria, flores, ajuda na rotina, cartas. Bingo! Ele conseguiu! Mas, sutilmente, a situação foi mudando. Com a justificativa de um suposto “cuidado e proteção”, ele foi estabelecendo alguns limites – que ela se sentia mal em contrariar por estar diante de um cara “tão perfeito” – e cobrando alguns comportamentos em troca do “amor” que dava a ela.

Carlos dizia que, pelo bem da imagem profissional dela, Milene não deveria mais postar fotos com determinadas roupas nas redes sociais ou fazer determinadas postagens da sua rotina. Segundo ele, era muita exposição e ninguém a contrataria com aquelas fotografias e com aqueles stories. Quando ela o contrariava, o drama começava. Ele dizia o quanto a amava

e que ela não abria mão de nada por ele. Quando ele descobria que ela ainda mantinha algum caso amoroso do passado como seguidor nas redes, surtava e pedia que ela o bloqueasse, sempre usando o amor como justificativa. Ele dizia: “Eu faço tudo por você, faça alguma coisa também para me agradar”. Ela, com medo de perder as sensações do bombardeio de amor, acabava cedendo. Pensava: “Nossa, ele me fez tão bem que não custa eu excluir algumas pessoas e mudar meu jeito de vestir”. Porém, se ela pedia o mesmo para ele, era chamada de louca e ciumenta. Ele dizia: “Seu ciúme é patológico. Eu não mantenho contato com ninguém. Não tem por que excluir”. Era uma via de mão única, ela tinha de ceder às exigências.

Entende como o abuso começa? Com cara de cuidado e proteção. A pessoa tóxica passa a exigir coisas que ela mesma não dá em troca, mas justifica tudo com o bombardeio de amor. No caso de Carlos, ainda existia outro fator de chantagem, uma vez que ele largou uma namorada para ficar com Milene. Ele dizia “Larguei tudo por você”, fazendo-a se sentir extremamente culpada. Esse foi o trunfo dele para todo o abuso. No entanto, mal sabia Milene que ele mantinha a ex em stand by, para o caso de a relação dos dois não vingar. Os abusadores costumam caminhar entre suas vítimas.

Apesar do que vimos até aqui, o controle não se limita a fotografias, postagens ou contato com pessoas do passado; pode atingir questões profissionais, amigos e familiares. Para ter um relacionamento saudável,

you precisa manter seu território físico e mental. É necessário ter um momento só seu, seguir com suas atividades habituais, não se afastar da família e dos amigos, se arrumar do jeito que você se sente bem, ter seu tempo de lazer. Você não pode se distanciar da sua essência e perder sua individualidade. Não deixe seu emprego porque a pessoa com quem você se relaciona disse que você ganha mal. Não desista daquele curso ou daquele retiro porque ela ficou com ciúmes. É importante manter seus objetivos.

Não estou sugerindo que você não saia da sua bolha de proteção, mas que tenha cuidado ao se entregar ao outro. O filósofo polonês Zygmunt Bauman² aponta no mundo contemporâneo o aumento no número do que ele chama de relacionamentos líquidos, descritos por ele como superficiais e baseados apenas nos prazeres carnavais. Isso porque, cada dia mais, as pessoas se encontram tão machucadas que ficam com medo de se envolver. Para ele, estamos vivendo em um mundo egoísta e ao mesmo tempo carente. Somos seres relacionais, porém estamos desaprendendo a nos relacionar. Isso faz com que muitas pessoas não estejam realmente felizes. Não é preciso ir muito longe para perceber essa tendência; basta observar a quantidade de pessoas ao nosso redor reclamando

² BAUMAN, Zygmunt. *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

e, ao mesmo tempo, fingindo que está tudo bem. A OMS (Organização Mundial da Saúde) já apontava o aumento dos casos de suicídio e que, em 2019, quase um bilhão de pessoas vivia com algum transtorno mental. Quando falamos de relacionamentos, isso se torna particularmente importante ao pensarmos na afirmação do diretor da OMS de que todos conhecemos alguém afetado por um transtorno mental.³

Claro que precisamos deixar o outro entrar na nossa vida, mas sempre para compartilhar e transbordar. Quando a pessoa quer te transformar em alguém totalmente diferente do que você é, ela tenta te adaptar ao que acha bom para ela ou somente para satisfazer o próprio ego. Relacionamento saudável é aquele em que você mantém a sua individualidade, mas fica feliz e confortável em partilhar momentos, vitórias, valores, projetos e derrotas com o outro. Você não se sente pressionado com o dia a dia. Claro que você sairá menos com seus amigos, mas continuará tendo essa liberdade. Além disso, quando a relação é boa, a pessoa fará questão de te incluir em programas familiares e com os amigos. Se ela esconde o relacionamento de tudo e todos, pode ficar com um pé atrás!

³ OMS DESTACA necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. OPAS, 17 jun. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 11 set. 2023.