

# PSIQUE E PRÁXIS

PSICOLOGIA ONLINE

**As mulheres  
podem ser  
abusivas?**



RELAÇÕES ABUSIVAS  
**MULHERES**

RELAÇÕES ABUSIVAS  
**COMPORTAMENTOS**

RELAÇÕES ABUSIVAS  
**HOMENS**

# MULHERES ABUSIVAS

Relacionamento abusivo é um assunto sempre muito chocante e infelizmente muito comum em nossa sociedade. Fala-se muito sobre como os homens seguem esse padrão de relacionamento abusivo com as mulheres e diversos são os casos noticiados de agressão e morte da mulher.

No entanto podemos nos perguntar se as mulheres também podem ser abusivas? A resposta é SIM. É cada vez mais comum encontrarmos mulheres tão abusivas quanto os homens. Estes abusos podem ocorrer não só nos relacionamentos amorosos como também nos relacionamentos entre mães e filhas, amigas, irmãos, chefia entre outros.

Em um relacionamento amoroso as mulheres abusivas tem o hábito de vigiar as redes sociais, não deixar ele sair com os amigos, partir pra cima, gritar, empurrar, xingar, ter ciúme obsessivo, fazer chantagem emocional . A maioria das pessoas, que já tiveram um destes comportamentos, costuma chamar isso de CIÚME, PROTEGER, AMOR ... NÃO! ISSO É ABUSO!!

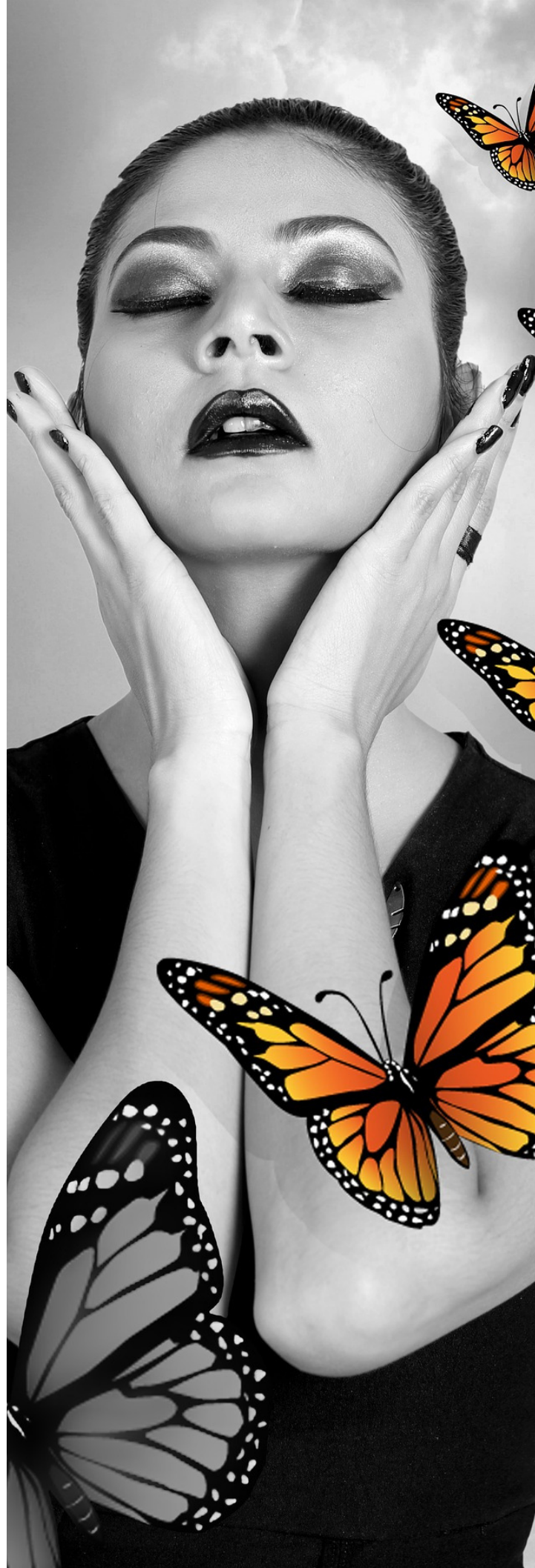
Nós somos seres humanos e é óbvio que sentimos ciúmes de quem gostamos, por isso uma leve insegurança sempre pode acontecer. O problema é quando existe um exagero a ponto de ter ciúme dos próprios amigos ficando de cara feia quando os amigos estão perto do que é "seu".



Afinal, por que essas mulheres são abusivas dessa maneira? Por que tanta insegurança? Provavelmente, a maior parte delas já se decepcionou amorosamente, já foi traída, já pegou certas mensagens .. já foi rejeitada, deixada, enganada e essas experiências podem produzir essa desconfiança, e é claro algumas pitadas de falta de amor próprio. Mulheres que já sofreram relações abusivas tendem a repetir (infelizmente) a atitude de seus EX nos seus próximos relacionamentos. Isso acontece pela carência de entrar logo em um novo relacionamento e provar que consegue ser feliz com outra pessoa, mas antes disso você precisa se curar.

**NÃO É NORMAL!** humilhar ou ameaçar seu parceiro, não é normal invadir a rede social dele, não é normal ser violenta com o seu parceiro, não é normal ficar se comparando com a ex dele e preocupada com o passado antes de você.

O primeiro passo é aceitar que você está sendo abusiva e se perdoar, pare de se culpar, nós estamos propicias a errar sempre, não somos perfeitas. O segundo passo e ter um reencontro com você mesma antes de entrar em um relacionamento. Não vale a pena agir assim, os homens não são iguais e você achará alguém no seu tempo, quando realmente se curar, se ame mulher, se reconheça e saia dessa, nada vale mais do que o seu bem estar emocional.



# COMPORTAMENTOS MAIS COMUNS DE MULHERES ABUSIVAS

- 1 Humilham e ridicularizam**

Seja em público ou entre quatro paredes, se uma mulher humilha e ridiculariza você, ela está sendo abusiva. Pense na sua mãe, que vive reclamando do seu peso e falando que você 'come demais' nos almoços em família, ou então naquela chefe que faz piada com as suas roupas no dia de uma reunião com os clientes.
- 2 Mandam e ameaçam**

As mulheres abusivas vivem mandando e ameaçando os outros. Elas não aceitam opções: ou você faz o que ela quer, ou vai sofrer as consequências. Um bom exemplo é quando a sua chefe diz que você tem que ir à reunião, caso contrário vai pensar duas vezes sobre a sua função na empresa. Ou aquela amiga que diz que você precisa ir à festa, se não ela nunca mais fala com você.
- 3 São possessivas**

A possessão é um sinal claro do relacionamento abusivo. A pessoa quer que você fique com ela o tempo todo não aceitando a participação de outras pessoas nesta relação. Muitas vezes proibindo de falar com essa ou aquela pessoa, mesmo que seja da família. Ela sente um ciúme absurdo de todas as outras pessoas que você se relaciona e questiona tudo o que você faz sem ela.
- 4 São invasivas**

As mulheres abusivas são muito invasivas. Elas não entendem o que significa "privacidade" e procuram saber tudo o que podem sobre você. Acompanham suas mensagens, seu facebook, seu instagram, seus emails, querem saber sempre onde e com quem você está.
- 5 Não tem limites**

A pessoa abusiva quer você disponível para ela as 24 horas por dia, os sete dias da semana e reclama quando você não atende a estas expectativas.
- 6 Adoram uma comparação**

Afirmam que não há ninguém como você ao mesmo tempo que dizem que você é sempre pior do que as outras pessoas. Você podia trabalhar como a fulana, ser mais bonita que a ciclana, mais determinada como a beltrana, ... É um ciclo de comparação te colocando sempre para baixo.
- 7 São agressivas e violentas**

A mulher abusiva é agressiva. Ela xinga, briga, faz escândalo na rua e também agride sem motivo batendo, dando tapas ou beliscando. Desconta a raiva que sente em você de maneiras diferentes, pode ser te xingando no Twitter ou te empurrando na fila do elevador.

# OS HOMENS EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Se você é um homem em um relacionamento abusivo, é importante saber que você não está sozinho. Isso acontece com homens de todas as culturas e de todos os padrões de vida. Os números sugerem que até uma em cada três vítimas de violência doméstica são do sexo masculino. No entanto, os homens muitas vezes relutam em denunciar o abuso das mulheres porque se sentem envergonhados, ou temem repúdio ou descrença, ou pior, temem que a polícia assumirá que, uma vez que são homens, eles são o perpetrador da violência e não a vítima.

Uma esposa ou parceiro abusivo pode bater, chutar, morder, perfurar, cuspir, jogar coisas ou destruir seus pertences. Para compensar qualquer diferença de força, ela pode atacá-lo enquanto você está dormindo ou, de outra forma, pegá-lo de surpresa. Ela também pode usar uma arma, como uma faca ou tesoura, ou golpeá-lo com um objeto, abusar ou ameaçar seus filhos, ou prejudicar seus animais de estimação. É claro que o abuso doméstico não se limita à violência. Sua cônjuge ou parceira também pode: Aborrecê-lo verbalmente, diminuir ou humilhar você na frente de amigos, colegas ou familiares, ou nas redes sociais; Ser possessivo, ter muito ciúmes ou te caçar constantemente com acusações de infidelidade; Esconder as chaves do seu carro, remédios ou tentar controlar onde você vai e com quem você fala;

Controlar como você gasta dinheiro ou abalar as contas que vocês dividem; Fazer alegações falsas sobre você para seus amigos, chefes ou até para a polícia, ou encontrar outras maneiras de manipulá-lo e isolá-lo; Ameaça deixar você e impedir que você veja seus filhos se você denunciar o abuso.



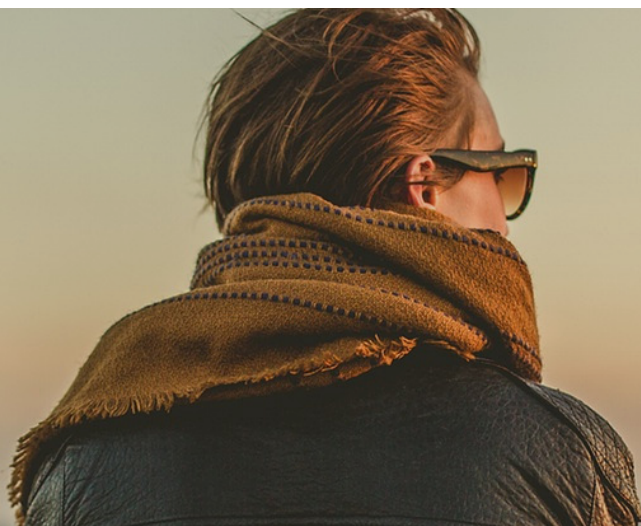
# POR QUE HOMENS CONTINUAM NESSES RELACIONAMENTOS

Muitas pessoas têm dificuldade para entender porque uma mulher que está sendo abusada por seu marido ou namorado simplesmente não o deixa. Quando os papéis são invertidos, e o homem é vítima do abuso, as pessoas ficam ainda mais confusas. No entanto, qualquer pessoa que tenha estado em um relacionamento abusivo sabe que nunca é tão simples. Terminar um relacionamento, mesmo um abusivo, raramente é fácil.

Você pode sentir que precisa ficar no relacionamento pelos seguintes motivos:

- Quer proteger seus filhos.
- Tem medo de que, se você deixar sua mulher, prejudicará seus filhos ou ela impedirá que você tenha acesso a eles. Obter a custódia de crianças é sempre um desafio para os pais, mas mesmo que você esteja confiante de que pode fazê-lo, você ainda pode ter medo de agir;
- Está envergonhado;
- Suas crenças religiosas te obrigam a ficar no relacionamento, ou sua autoestima é tão baixa que você sente esse relacionamento é tudo o que você merece;
- Há uma falta de recursos. Muitos homens são desacreditados pelas autoridades, ou o abuso deles é minimizado porque eles são do sexo masculino;
- Você está em um relacionamento homossexual mas ainda não assumiu sua sexualidade para a família ou amigos, e, por isso, tem medo de revelar que é gay;

Você está em negação. Tal como acontece com as vítimas da violência doméstica do sexo feminino, negar que existe um problema no relacionamento só prolongará o abuso. Você pode acreditar que pode ajudar sua agressora, ou ela pode ter prometido mudar. Mas a mudança só vai acontecer quando sua agressora assumir toda a responsabilidade pelo seu comportamento e procurar um tratamento profissional.



# Quem é Marisa Gaspar?



Sou Psicóloga dedicada ao atendimento no consultório localizado na Praça Saens Peña - Tijuca(RJ). Trabalho também com o atendimento online autorizada pelo Conselho Federal de Psicologia. Realizo atendimentos individuais: adolescentes, jovens e adultos e participo ativamente do meio acadêmico, atualizando-me, constantemente, teórica e tecnicamente com o objetivo de aperfeiçoar os serviços prestados.

Neste momento estou abrindo espaço online para conversar sobre as dores, emoções e comportamentos vivenciados nos relacionamentos através do projeto “Encontros e Desencontros”.

Tenho como objetivo principal compartilhar conteúdos que proporcionem reflexões sobre relacionamentos, comportamentos e emoções às pessoas que desejam (re)pensar este campo tão importante de nossas vidas.

Minha ideia é escrever sobre estes temas na visão da Psicologia e para isso usarei uma linguagem acessível ao público que manifestar interesse nestas leituras.

Criei o Psique e Práxis - Psicologia Online, portal que permite conectar a prática psicológica aos clientes/pacientes que a procuram um atendimento psicológico onde quer que eles estejam com segurança e qualidade. O atendimento online é previsto e autorizado pelo CFP beneficiando o atendimento das pessoas em suas casas através de videoconferência.



# Psique e Práxis

## Psicologia online

### RESPONSÁVEL TÉCNICA

PSICÓLOGA MARISA DE ARAUJO GASPAR (CRP 05/33597)

### CONSULTÓRIO

RUA ENGENHEIRO ENALDO CRAVO PEIXOTO, 215 SALA 308- TIJUCA - RIO DE JANEIRO - RJ - BRASIL

### CONTATO

(21) 2298-2205 OU (21) 98796-8990