

Atenção: relacionamento perigoso

Mesmo mulheres inteligentes e seguras não estão imunes a relações destrutivas, afirma Beth Wilson, autora de um novo livro sobre o tema. Na obra, ela ajuda a identificar o problema – e a sair dele

Mariana Lucena



Ela foi casada por cinco anos e diz que levou 16 para conseguir o divórcio. Após o trauma, **Beth Wilson**, que se autointitula especialista em aconselhamento, escreveu, com a psicóloga **Maureen Therese Hannah**, o livro *Ele Não Serve pra Você* (Rocco, R\$ 40, 320 págs.), no qual aponta os principais perfis de homens destrutivos.

O tema é polêmico. Afinal, mulheres também podem ser destrutivas, diz o psicólogo **Thiago de Almeida**, especialista em dificuldades do relacionamento amoroso do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. “Se crescem sob influência de pais destrutivos, elas podem absorver essas características tanto quanto os homens.” Mas, para Beth, o impacto dos homens é maior porque são eles que costumam dominar a relação. A autora falou à **CRIATIVA** por telefone, de Mountain View, na Califórnia, EUA.

Como reconhecer um homem destrutivo? Há sinais que aparecem bem cedo. Por exemplo, se ele é diferente com você do que é em público, se você sai das discussões se sentindo confusa, se nenhum problema parece se resolver após as conversas ou se o relacionamento muda quem você é. A maioria desses alertas surge após três meses. Mas, se você estiver com um “encantador” ou um “viciado”, ele pode levar a farsa por até um ano. Por isso, não se case antes de 12 ou 18 meses de namoro.

Diz o ditado que a mulher deve olhar como o homem trata a mãe dele para saber como será tratada. É verdade? É um excelente sinal. Um homem que respeita a mãe e as mulheres em geral tem muito mais chances de ser aberto a sua influência, mesmo que não seja tão respeitoso quanto você gostaria no início da relação. Só tenha certeza de que ele não é um “encantador manipulador”, que pode ter relações que parecem fabulosas na sua frente mas são bem diferentes entre quatro paredes.

E devemos nos preocupar com os problemas que ele teve com as ex-namoradas? É importante diferenciar homens destrutivos de homens normais que tiveram maus relacionamentos e estão aprendendo com isso. Se ele teve relacionamentos destrutivos e está sempre culpando apenas a ex pelos problemas, eu sairia correndo (risos). E, se foram destrutivos em mais de um relacionamento, isso normalmente mostra quem são.

Você diz no livro que mulheres inteligentes não estão imunes a esse problema. Por quê? Porque isso não tem a ver com inteligência, mas com estar atenta. Se você não está ciente desse tipo de comportamento, é fácil sofrer uma lavagem cerebral. Muitos desses homens maltratam as mulheres e depois as compensam dando o que elas querem emocionalmente. Com o tempo, isso realmente muda o cérebro de uma mulher, tornando-a mais suscetível à depressão e à ansiedade.

Mas há mulheres mais vulneráveis? Sim. Alguns psicólogos acreditam que isso tem a ver com a infância, mas nem sempre é verdade. Há casos em que mulheres perfeitamente saudáveis são enganadas. Parte da explicação é o fato de elas não terem tido muitos relacionamentos ou convivido com pessoas destrutivas. É difícil para elas ver uma traição, por exemplo, porque não foram expostas a isso. O que é diferente da negação: algumas mulheres não veem porque não querem admitir que o cara que amam é um canalha.

E por que algumas sempre buscam esse tipo de homem? Isso, sim, costuma ter a ver com a infância. Elas certamente viveram em um ambiente destrutivo e se acostumaram a isso. Essas geralmente precisam de ajuda profissional. Como vacinar-se contra essa situação? É um pouco trabalhoso se familiarizar com todos esses perfis e aprender a reconhecê-los, mas é possível. E sempre ensino as mulheres a confiarem em seus instintos.

Como você escreveu, muitas mulheres só consideram abuso a agressão física e acham que está tudo bem porque ele não bate nela. Qual é seu conceito de abuso? Qualquer coisa que roube seu espírito, que a deixe deprimida e que a faça ser outra pessoa. Isso pode ocorrer na forma de agressão verbal, dominação psicológica, diminuição de autoestima, manipulação e jogos mentais.

Como diferenciar as preocupações legítimas de amigos e familiares das cismas e antipatias? Se seus amigos dizem que você não parece mais você mesma, há uma razão para se preocupar. Claro que estou falando das mudanças negativas, e não do aprendizado natural – alguns relacionamentos nos ajudam a ser mais sábias e carinhosas, fazem bem mesmo que tenhamos de fazer alguns sacrifícios. Mas numa relação destrutiva a mudança é negativa. Amigos percebem se você está mais ansiosa, deprimida ou insegura. Quanto às mães, vale perguntar coisas específicas: “do que exatamente você não gosta nele?”. Se ela não conseguir responder, é só porque quer o cara perfeito para você (risos).

Os perfis destrutivos que você cita no livro, como o do “narcisista”, não valem também para mulheres? Sim. Todos nós já conhecemos mulheres dominadoras que se encaixam perfeitamente nessas categorias. Mas, por causa do modo como as mulheres são educadas em nossa cultura, essas relações as impactam muito mais. Normalmente, elas não são os indivíduos destrutivos de uma relação porque não são a figura dominante.

Como saber que a pessoa destrutiva do relacionamento não é você? A maioria das mulheres tende a pensar de cara: “será que há algo errado comigo?”. O próprio fato de você se questionar significa que não é destrutiva. “Abuso é qualquer coisa que roube seu espírito, que a deixe deprimida e que a faça ser outra pessoa. Isso pode ocorrer na forma de agressão verbal, dominação psicológica, diminuição de autoestima, manipulação e jogos mentais”

Quando a relação é destrutiva, a única solução é sair dela? Não necessariamente. Você pode tentar lidar com a situação. O problema é que as mulheres tendem a minimizar os problemas e, de repente, somos como aquele sapo na água: se ela for aquecida bruscamente, ele sai; mas, se esquenta aos poucos, ele vai se acostumando até morrer.

Homens destrutivos podem mudar? Poucos mudam. Eventualmente, você verá um homem que se sinta motivado pela sensação de estar perdendo a relação. Mas, na maioria dos casos, esse tipo de relacionamento funciona para eles.

E quanto aos “viciados”? Quem está passando pelo processo de recuperação leva de dois a cinco anos para voltar a raciocinar como uma pessoa normal. Se você quiser insistir, deve tentar por ao menos dois anos. Mas saiba que é algo incerto. Muitas mulheres sacrificam tempo, amor e energia apenas para descobrir que, quando eles estão saudáveis, elas não são o tipo de mulher com quem eles querem estar. E estou falando só de alguém que esteja em recuperação. Caso contrário, você pode sugerir que ele procure ajuda, mas, se sugerir por mais de três vezes e ele não fizer isso, você precisa repensar seriamente se quer estar nessa situação.

Como ajudar uma amiga que está em um relacionamento assim? Mostre que você não está dizendo o que ela deve fazer, e sim preocupada com as mudanças que tem visto nela. Se atacar o cara, você a estimula a defendê-lo mais.

Há algum conselho que a inspire especialmente? Há uma frase fabulosa atribuída à atriz Sharon Stone que é mais ou menos assim: “mulheres podem fingir orgasmos, mas homens fingem relações inteiras” (risos).

O que você diria dos homens brasileiros? Conheço alguns. Os homens do seu país são como as mulheres, no sentido de serem educados para levar as relações a sério, sem a necessidade de dominarem, e são mais abertos a ouvir. Nos Estados Unidos, somos mais individualistas e tendemos a ensinar os meninos a dominar as mulheres.

Tipos destrutivos

Veja alguns perfis citados no livro ele não serve pra você e seus equivalentes no cinema



>> Patrick Bergin em *Dormindo com o Inimigo* (1991)

O maníaco controlador

Liga para seu celular ou manda emails o tempo todo como se isso fosse uma prova de amor, mas a meta real é controlar seus movimentos. Você pode perceber que se sente sufocada, mas também se sente querida.



>> Matthew Davis como Warner, em *Legalmente Loira* (2001)

O narcisista

O foco é sempre nele mesmo e em suas próprias necessidades. O interesse que parece demonstrar por você é, na verdade, direcionado àquilo que você pode oferecer. Quando não é o centro das atenções, dá chlique.



>> *Hugh Grant como Daniel em O Diário de Bridget Jones (2001)*

O encantador

Seus elogios, sugestões e ofertas atenciosas conquistam quase todo mundo. E, quando você perceber a fachada de charme, é provável que as pessoas achem difícil acreditar que um “cara tão legal” possa fazer algo ruim.



>> *Harrison Ford no suspense Revelação (2000)*

O pilar da comunidade

Além de reunir traços do encantador, do maníaco controlador e do passivo-agressivo, ele tem dinheiro, prestígio ou poder. Outras mulheres podem invejá-la por estar com ele, sem saber que é um molestador vestido de Armani.



>> *David Carradine como Bill, em Kill Bill 2 (2004)*

O predador

Não tem empatia e é incapaz de estabelecer laços íntimos, mas é habilidoso em imitar uma ligação psicológica e emocional. Narcisista, abandona quem não é útil. Seu humor pode variar rapidamente, indo da fúria à meiguice.



>> *Joaquin Phoenix como Johnny Cashem
Johnny & June (2005)*

O viciado

Seu foco passa a ser o vício dele. Você tenta esconder o dinheiro, evitar que o vejam quando está alterado e protegê-lo de situações estressantes. O alvo do vício pode ser tanto álcool e drogas como jogos, sexo etc.



>> *Jason Bateman como MarkLorin em*

O passivo-agressivo

Nunca diz exatamente o que quer. Age como um adolescente que precisa de um adversário, alguém a cujas exigências e expectativas ele possa resistir, de modo a exercitar suas agressões.

Você também pode gostar de ver:



Como identificar um cafajeste

Amor Bandido



Diante de um (ou uma) Don Juan, só lhe resta correr

Seu namorado só diz a verdade, nada além da verdade?

