

“O Enganador”

Como Saber Se Está Namorando Um Enganador

Joseph M. Carver, Ph.D., Psicólogo

Comentário (27 de setembro 2003)

Este artigo foi publicado na Internet há alguns anos e foi escrito originalmente para ajudar a identificar quem são os “Enganadores” nos relacionamentos. Após sua publicação, recebi um tremendo retorno de e-mails. Ficou claro que o artigo serve para identificar não somente pessoas que costumamos chamar de “Enganadores”, mas também indivíduos controladores, abusivos e manipuladores. Além disso, os mesmos sinais de alerta podem ser observados, não somente em relacionamentos de namoro, mas em nossos esposos, pais, amigos e parentes. As vítimas no âmbito do Enganador incluem mais pessoas do que apenas seu parceiro ou parceira.

Amigos e parentes de pessoas envolvidas em relacionamentos com Enganadores (parceiros controladores e/ou abusivos) têm me contatado pedindo ajuda. Os parentes querem compreender a situação e pedem recomendações e orientação. Para eles, eu recentemente publiquei, “O Amor e a Síndrome de Estocolmo: O Mistério de Amar Uma Pessoa Abusiva”. No final dessa página você encontrará um *link* para este artigo.

Obviamente, esse artigo criou a necessidade de dar continuidade ao assunto com uma série de artigos. Espero publicar um guia para ajudar aos Enganadores que querem mudar sua vida e seu comportamento. Um artigo para filhas e filhos de Enganadores também está sendo planejado. Se um ou ambos dos nossos pais têm as características mencionadas nesse artigo, nossa habilidade de funcionar como um adulto saudável pode ter sido prejudicada em vista do modelo disfuncional da família ou dos pais. Meu objetivo é dar continuidade a esse assunto e ajudar todas as pessoas envolvidas com indivíduos controladores e abusivos – tanto parceiros como outros que se encontram no âmbito da vítima.

Introdução

Quase nenhum relacionamento começa sem doçura e gentileza. No começo, na “lua de mel”, do relacionamento, é difícil determinar quem é o tipo de pessoa com quem

está saindo. Tanto você como sua paquera estão com um pé atrás, tentando obter o máximo de informações sobre o outro, sem parecer um detetive de polícia.

Relacionamentos românticos podem ser ótimos com a pessoa certa. Um relacionamento com a pessoa errada, no entanto, pode acabar gerando anos de sofrimento emocional e/ou social e até danos à saúde. Um parceiro que nos faz mal pode causar sérios danos à nossa pessoa, causar dano às pessoas queridas em nossa vida, e até pode afetar de forma negativa nossa maneira de sentir amor e romance no futuro. Podem tornar o que deveria ser um relacionamento amoroso, solidário e compreensivo em uma “atração fatal” conforme demonstrada nos filmes de cinema. Existem muitas “escolhas erradas” que podemos fazer toda semana, a maioria das quais são fáceis de identificar e de evitar. Todos nós sabemos como evitar pessoas que parecem loucas ou abusivas e não as escolhemos como candidato para sair. No entanto, algumas pessoas escondem melhor a personalidade e o comportamento anormal. Numa tentativa de alertar sobre esses indivíduos extremamente danosos, esse artigo irá resumir as características de um tipo de pessoa que, com frequência, está presente no cenário do namoro - ou seja, um macho ou fêmea que chamamos de “O Enganador”.

“O Enganador” é um tipo de parceiro capaz de criar enorme dano social, emocional e psicológico num relacionamento. O “Enganador” tem características permanentes de personalidade que causam esse dano. Tais características, eles aceitam como nada mais que características de seu ser, mas não as reconhecem como um problema ou impedimento psicológico. De certa forma, eles sempre viveram com tal personalidade e comportamento, algo que geralmente aprenderam de seus parentes ou nas suas famílias. Psicólogos costumam tratar as vítimas da pessoa “Enganadora” - mulheres ou homens que chegam ao consultório extremamente deprimidos, com a confiança em si mesmo e o amor próprio completamente destruídos.

Segue uma lista que tenta resumir as características da pessoa “Enganadora” para que tanto mulheres como homens possam identificar relacionamentos potencialmente perigosos antes que se envolvam a ponto de ficarem seriamente prejudicados emocionalmente ou até fisicamente. Se seu parceiro revelar apenas uma dessas características, existe risco no relacionamento. Mais de três desses indicadores e você está envolvida com um “Enganador”, num relacionamento de altíssimo risco, que eventualmente irá lhe causar algum dano. Quando muitos desses indicadores estão presentes, não é mais uma probabilidade ou uma possibilidade. Você sofrerá dano emocional ou físico por parte do “Enganador” se continuar no relacionamento.

1. Tratamento bruto: O “Enganador” lhe machuca de propósito. Se ele ou ela lhe bater, torcer seu braço, puxar seu cabelo, lhe chutar, empurrar, ou destruir sua

propriedade pessoal, UMA SÓ VEZ, descarte o sujeito. O enganador masculino, no começo, tende a demonstrar comportamento bruto, lhe movendo fisicamente ou batendo na parede. A pessoa enganadora do sexo feminino costuma dar tapas, chutar, e até socar seus parceiros masculinos quando estão transtornadas.

2. Envolvimento Rápido e Exagerado: O “Enganador” tem emoções vazias e envolvimento emocional vazio. Uma das coisas que pode lhe atrair ao “Enganador” é que ele ou ela rapidamente diz “Eu te amo” ou quer logo casar ou se envolver com você. Normalmente, em menos de algumas semanas de namoro, ouvirá que você é o amor de sua vida, que quer estar com você para sempre, e que quer casar com você. Você irá receber presentes, uma variedade de promessas, e será inundada de atenção e gentilezas. Essa é a fase da “lua de mel” – onde o Enganador lhe cativa e convence de que é a melhor coisa que poderia ter lhe acontecido. Lembre-se do ditado de negócios que diz “Se for bom demais para ser verdade, provavelmente será (bom demais para ser verdade)! Você talvez fique tão deslumbrada com essa demonstração de atração repentina, comprometimento instantâneo, e vontade de logo querer planejar o futuro, que não perceberá a questão mais importante – nada faz sentido!! Pessoas saudáveis dedicam algum tempo para obter bastante informação antes de sugerir um compromisso – não três semanas. É verdade que podemos nos apaixonar rapidamente – mas não fazer tantas promessas fora da realidade e ter o futuro planejado logo depois e três saídas. O aquecimento relâmpago é sempre um sinal de emoções vazias que mais tarde levarão O “Enganador” a se desapegar de você com a mesma rapidez que se comprometeu. O “Enganador” geralmente quer casar ou morar junto com você em menos de quatro semanas ou muito cedo no relacionamento.

3. Temperamento que amedronta: O “Enganador” tem um temperamento que amedronta. Se seu namorado ou namorada explode de raiva e faz coisas perigosas como dirigir rápido demais porque está com raiva, quebra ou joga coisas, se mete em brigas, ou ameaça outras pessoas – esse temperamento raivoso em breve voltará na sua direção. No começo do relacionamento, você será exposto à “violência testemunhada”, ou seja, brigas com outras pessoas, ameaças aos outros, explosões de raiva direcionada a outros, etc. Você também ouvirá histórias de violência na vida do Enganador. Verá e testemunhará o temperamento agressivo – quebrar coisas, gritaria, xingamento, dirigir rápido demais, bater nas paredes, e chutar coisas. Isso rapidamente serve para lhe intimidar e para lhe fazer sentir medo de um comportamento potencialmente violento, mas o “Enganador” logo lhe assegura de que está com raiva de outras pessoas ou situações, não de você. No começo, irá lhe garantir de que jamais irá lhe direcionar qualquer hostilidade e violência – mas está claramente lhe dando o recado de que tem a habilidade e capacidade para tanto – e que isso pode mesmo vir a acontecer com você. Mais tarde, você terá medo de lhe questionar ou confrontar – medo de que esse temperamento agressivo e violento poderá, de fato, se voltar na sua direção.

4. Destrói sua autoestima: O "Enganador" repetidamente lhe critica. Constantemente corrige pequenos erros seus fazendo você sentir “apreensiva”, como se não tivesse inteligência, e com a sensação de que está sempre fazendo tudo errado. Diz que está gorda demais, pouco atraente, que não fala direito, e não parece estar bem. Gradualmente destrói sua confiança e autoestima para mais tarde lhe tratar mal – como se você merecesse. Em público, você estará “pisando sobre cascas de ovos”- sempre com medo de fazer ou dizer algo que mais tarde pode gerar uma explosão de raiva ou argumento verbal.

5. Corta Seu Apoio: Para poder controlar uma pessoa completamente, é necessário primeiro cortar os amigos que lhe apoiam – e as vezes até sua família. O “Enganador” acha que seus amigos e família podem influenciar ou fazer comentários contra o comportamento dele. "O Enganador" então começa a dizer que esses amigos lhe tratam mal, se aproveitam de você, e não entendem a natureza especial do amor que compartilha com ele. Em alguns casos, quando não consegue se livrar do seu melhor amigo, (do mesmo sexo que o seu), dirá que ele ou ela lhe deu uma cantada. Se você falar com seus amigos ou família, o “ Enganador” lhe castigará fazendo múltiplas perguntas ou acusações maliciosas. Eventualmente, para não ter que encarar o castigo verbal, a interrogação, e o comportamento abusivo, você sentirá que é melhor não falar com sua família e com seus amigos. Você irá se retirar do contato com amigos e família, e, conseqüentemente, eles ficarão ressentidos com você. O “Enganador” então lhe dirá que estão novamente lhe maltratando e que será melhor você se distanciar deles. Uma vez que estiver isolada e só, sem apoio, o controle sobre a sua pessoa pode aumentar.

6. O Ciclo do “Morde e Assopra”: O comportamento do "Enganador" vai da maldade para a bondade e depois de volta à maldade. O ciclo começa com o Enganador machucando e maltratando de propósito. Você pode ser verbalmente agredida, xingada, ou ameaçada por qualquer coisinha insignificante. De repente, no dia seguinte, ele fica doce e meigo, fazendo todas aquelas pequenas gentilezas que fazia quando vocês começaram a namorar. Assim, você continua o relacionamento, esperando que cada ciclo de “morde e assopra” (bondade e maldade), seja o último. Outro motivo por trás do ciclo de maldade é dar ao “Enganador” a oportunidade de dizer coisas bem maliciosas sobre você ou sobre pessoas que você quer bem, mais uma vez destruindo a sua autoestima e confiança própria. “O Enganador” frequentemente pede desculpas, mas o dano à autoestima já está feito – exatamente como planejado.

7. É Sempre Sua Culpa: O “Enganador” culpa você pela raiva que ele sente, bem como por qualquer outro mal comportamento dele. Quando ele trai, grita com você, lhe trata mal, destrói sua propriedade, ou lhe envergonha em público – de alguma

forma acaba sendo “sua” culpa. Se você se atrasar 10 minutos para sair, será sua culpa que o enganador do sexo masculino dirigiu 80 milhas por hora, quase atropelou várias pessoas, e depois ainda passou o resto da noite resmungando. “O Enganador” lhe dirá que a raiva e o mal comportamento não teriam acontecido se você não tivesse cometido algum erro insignificante, se tivesse amado ele mais, ou se não tivesse questionado o comportamento dele. "O Enganador" jamais, repito "jamais", assume responsabilidade por seus atos – a culpa é sempre de outra pessoa. Se ele dirige como um louco e empurra um motorista inocente para fora da estrada só para dar um susto - a culpa é do outro motorista (não dele) porque o outro não deu sinal de que iria mudar de pista. O Enganador lhe dará a impressão de que você provocou (a raiva, a gritaria, a ameaça) e mereceu a raiva, a violência, o resmungamento, ou a demonstração de agressão física.

8. Panico de Terminar o Relacionamento: "O “Enganador” sente panico quando pensa na possibilidade de terminar o relacionamento – a menos que seja idéia dele – e nesse caso você será descartada como uma pedra quente. Namorados abusivos geralmente choram, esperneiam, prometem mudar, oferecem casamento, viagens, ou presentes quando você ameaça terminar o relacionamento. A pessoa enganadora, tanto do sexo masculino como do sexo feminino, pode ameaçar suicídio, ameaçar voltar para uma antiga namorada ou namorado (que teve a sorte de se livrar dele!), ou ameaçar largar o emprego e sair da área – como se você fosse responsável por essas decisões. “O Enganador” oferece uma multidão de “acordos” e soluções temporárias como “vamos namorar por só mais um mês!”

Ele lhe inunda de telefonemas, as vezes a cada cinco minutos, na esperança que você aceite marcar um encontro só para se livrar do assédio por telefone. Ele pode ligar para seus parentes, seus amigos, ou para os amigos dele, e qualquer outra pessoa que lembrar – pedindo a essas pessoas que lhe telefone dizendo como ele lhe ama. Enganadores com muita criatividade costumam criar tanta pressão social que a vítima prefere voltar ao relacionamento ruim ao invés de continuar sofrendo tanta pressão social. Imagine tentar terminar um relacionamento e receber telefonemas de todos os parentes dele, implorando por sua volta, (na realidade, eles torcem para que você volte para que eles não tenham que aguentá-lo); imagine ver um pedido para sua volta no jornal, ou no quadro de avisos da comunidade; imagine receber flores no seu trabalho todo dia; imagine ele aparecer no seu local de trabalho com um anel de noivado (técnica do enganador masculino) ou informar que pode estar grávida na frente dos seus colegas de trabalho (técnica do enganador feminino). As reações do enganador são emocionalmente intensas – um comportamento que ele utiliza para lhe manter como um prisioneiro emocional. Se você voltar para o Enganador, você acabará temendo uma reação ainda pior se tentar terminar novamente (tornando você cada vez mais prisioneira). Depois ele lembrará do incidente com frequência, para provar como

você é “malvada”. Lembre-se, se seu cão de estimação pular a cerca, e você conseguir lhe trazer de volta, você irá construir uma cerca mais alta. Uma vez de volta às garras do “Enganador” – a próxima tentativa de fuga será três vezes mais difícil.

9. Nada de Outros Interesses: “O Enganador” lhe convencerá a deixar de lado as atividades que gosta, bem como seus interesses e seu envolvimento com outras pessoas. Se tiver uma atividade que frequenta sozinha, vai querer lhe acompanhar, tirando toda a graça do evento. A idéia por trás disso é evitar que você se divirta ou tenha interesses além daqueles que ele controla por inteiro.

10. Mania Paranóica de Controlar: O “Enganador” irá lhe controlar e verificar onde está e com quem está. Se você falar com um membro do sexo oposto, você receberá vinte perguntas a respeito de como o conheceu. Se não atender um telefonema dele, perguntará onde estava, o que estava fazendo, com quem estava falando, etc. O Enganador irá reparar no tipo de lama que estava no seu carro, perguntará por que você faz compras em determinado lugar, perguntará por que você ligou para um amigo ou amiga, por que o amigo ou amiga ligou para você, e assim por diante. Ele pode lhe seguir até o mercado para depois perguntar se você esteve lá, tentando lhe pegar numa mentira. Em casos graves, vasculha suas cartas, mexe na sua bolsa ou carteira, quando chega na sua casa bate na tecla “rediscar” do seu telefone, e, ainda, vasculha seu lixo para encontrar alguma pista. Enganadores com conhecimento em alta tecnologia podem lhe incentivar a fazer telefonemas de natureza bem “particular” da casa dele – telefonemas que serão secretamente gravados como um arquivo para ser utilizado no futuro. O Enganador pode começar a lhe dizer como vestir, que música deve ouvir, e como deve se comportar em público. Com passar do tempo, ele dirá que você não pode falar com alguns amigos ou conhecidos, que não pode ir a certos lugares, ou falar sobre certos assuntos em público. Se você não tem o que fazer numa sexta à noite, “O Enganador” irá lhe dizer que vai lhe telefonar nessa noite – em algum momento. Isso faz com que fique em casa, esperando o telefonema, com medo das críticas e das perguntas que terá que responder se não estiver lá esperando a ligação. Essa técnica permite ao “Enganador” fazer o que ele quer socialmente enquanto controla o seu comportamento à distancia – ou do bar da esquina.

11. Envergonhamento Público: Na tentativa de lhe manter sob controle em público, “O Enganador” lhe atacará verbalmente, xingará de forma degradante, dirá coisas cruéis ou coisas que lhe envergonhem em frente de outras pessoas. Você rapidamente aprende que dar sua opinião em público sobre um assunto pode desencadear um ataque verbal a sua pessoa – ou naquele instante ou mais tarde. Se você ficar muito tempo com “O Enganador”, acabará simplesmente sorrindo educadamente, dizendo nada, e segurando o seu braço quando em público. Também acabará andando com a

cabeça baixa, com medo de ver algum amigo ou amiga que possa falar com você e desencadear uma reação raivosa no “Enganador”.

12. Nunca é Suficiente: “O Enganador” lhe convence que você nunca é boa o suficiente. Você nunca diz “eu te amo” o suficiente, você não fica por perto o suficiente, você não faz o suficiente para lhe agradar apesar de todos os seus sacrifícios, e o seu comportamento sempre está aquém do esperado. Isso é uma outra maneira de destruir sua autoestima e a confiança em si mesma. Meses depois de utilizar essa técnica, ele dirá como você tem sorte de tê-lo – alguém que aguenta uma pessoa tão desajeitada e sem valor como você.

13. Se Acha: “O Enganador tem uma tremenda mania de “se achar”, e pensa que tem o direito de fazer tudo o que quer. Se alguém lhe corta no trânsito, “O Enganador” acha que tem o direito de empurrar a pessoa para fora da rua, lhe ameaçar, e arriscar a vida de outros motoristas com seu piti de raiva. Lembre-se, essa mesma mania de “se achar” será usada contra você. Se você desobedecer seus desejos ou suas ordens, ou violar uma de suas regras, o Enganador sentirá que tem o direito de lhe punir da maneira que bem entender.

14. Seus Amigos e Sua Família Não Gostam Dele: Conforme o relacionamento continua, seus amigos e família irão perceber o que “O Enganador” está fazendo com você. Irão notar uma mudança na sua personalidade ou irão notar o seu afastamento. Irão reclamar. O Enganador dirá que eles estão com inveja do “amor especial” de vocês e, em seguida, insinuará que essas reclamações e opiniões comprovam que eles estão contra você – não ele. Se você mencionar sua família ou amigos ele ficará furioso – o que eventualmente levará você a deixar de falar sobre pessoas queridas, até mesmo membros de sua própria família. O “Enganador” tem ciúmes e se sentirá ameaçado por qualquer pessoa próxima a você – até mesmo seus filhos. Em alguns casos, ele não permitirá a visita de seus pais ou de seus irmãos a sua casa.

15. Histórias Malvadas: As pessoas tendem a revelar suas personalidades pelas histórias que contam de si mesmas. É como o ditado que diz que se você der corda suficiente, o outro pode se enforcar. As histórias revelam como uma pessoa se enxerga, o que acha interessante, e o que imagina pode lhe impressionar. Uma pessoa com bom senso de humor irá contar histórias engraçadas sobre si mesmo. O “Enganador” conta histórias de violência, agressão, de falta de compaixão com os outros, de rejeição aos outros, etc. Pode lhe contar sobre relacionamentos anteriores e, em cada caso, insistirá que foi extremamente mal tratado embora tratou o antigo parceiro (ou parceira) maravilhosamente bem. Se vangloria de seu temperamento agressivo e de suas explosões de raiva porque não vê nada de errado com a violência, e até sente orgulho da atitude de que “não leva desaforo para casa”. As pessoas se

definem com suas histórias, assim como uma cultura pode ser revelada pelo seu folclore e suas lendas. Preste atenção nessas histórias – irão revelar como você eventualmente será tratada e o que lhe espera.

16. O Teste da Garçonete: Dizem que quando você está namorando ou saindo com alguém, a maneira como seu namorado trata uma garçonete ou outra pessoa neutra do sexo oposto é a maneira como você será tratada daqui a seis meses. Durante a fase de “lua de mel” do relacionamento, você será tratada como um rei ou uma rainha. No entanto, durante esse tempo a pessoa enganadora não esquecerá como realmente pensa sobre o sexo oposto. Garçonetes, atendentes ou outras pessoas neutras serão mal tratadas. Se o Enganador é pão duro – você nunca receberá nada depois que a lua de mel acabar. Se ele costuma resmungar, reclamar, criticar, e tormentar – é assim que vai lhe tratar depois de seis meses. Uma pessoa mentalmente saudável é consistente e quase sempre trata a maioria das pessoas da mesma maneira. Se você perceber que está saindo ou namorando um homem que lhe trata como uma rainha, mas outras mulheres como megeras – fuja imediatamente.

17. A Reputação Dele: Conforme mencionado, pessoas mentalmente saudáveis são consistentes com relação a sua personalidade e seu comportamento. No entanto, O “Enganador” pode ter duas reputações – um grupo de indivíduos acham que ele é o máximo e outro grupo de pessoas dizem que ele deve ser evitado porque é um grande problema. Se você perguntar dez pessoas sobre um novo restaurante – cinco disser que é maravilhoso e cinco disser que é uma porcaria – você claramente entende que existe algum risco em comer lá. O “Enganador” pode até se vangloriar de sua reputação como um “garanhão”, um galã das mulheres”, um “pavio curto” ou um “louco”. Pode lhe contar que lhe chamaram de louco ou sugeriram que procurasse ajuda profissional. Preste atenção na reputação. A reputação é a percepção pública do comportamento de um indivíduo. Se a reputação tem dois lados, o seu risco é alto. Você terá que lidar com o lado ruim quando a lua de mel no relacionamento acabar. Com seus sérios problemas de personalidade, “O Enganador” quase não terá amigos, apenas conhecidos. Pessoas emocionalmente saudáveis não vão tolerar amizades com enganadores que tratam os outros tão mal. Se você notar que não gosta dos amigos do “Enganador”, é porque eles agem da mesma maneira que o Enganador e você percebeu isso neles.

18. Pisando em Cascas de Ovos: Conforme o relacionamento com o “Enganador” continua, você será exposta a intimidação verbal, explosões de raiva, longas interrogações sobre coisas insignificantes, violência ou ameaças dirigidas a outras pessoas mas testemunhadas por você, preocupação paranóica com suas atividades, e uma variedade de críticas a respeito do seu caráter. Na presença do Enganador, você rapidamente se comportará como se estivesse “pisando em cascas de ovos” – com

medo de falar de certos assuntos, medo de mencionar que você viu ou falou com um amigo, e medo de questionar ou criticar o comportamento do “Enganador”. Ao invés de experimentar o aconchego e o calor humano do amor, você estará sempre em estado de alerta, tensa ao falar com os outros, (eles podem dizer algo que você terá que explicar mais tarde), e temendo encontrar alguém que terá que cumprimentar em público. As saídas e o tempo passado juntos será sempre mais confortável e menos ameaçador quando estiverem totalmente à sós – exatamente o que “O Enganador” deseja – assim não haverá nenhuma interferência com o seu controle ou dominação.

19. Desprezo Por Opiniões ou Sentimentos Alheios: O “Enganador” é tão cheio de si e tão arrogante que considera os sentimentos e as opiniões dos outros totalmente sem valor. Conforme o relacionamento continua e você começa a questionar o que sente ou vê no comportamento dele, ele dirá que seus sentimentos e opiniões não fazem sentido, que são bobagens, e que você tem problemas mentais só por imaginar tais coisas. “O Enganador” não tem interesse na sua opinião e nos seus sentimentos – mas ficará incomodado e agressivo se você ousar questionar seu comportamento. “O Enganador” é extremamente hostil com relação à crítica e frequentemente reage com raiva ou ira quando o seu comportamento é questionado.

20. Lhe “Enlouquece”: O “Enganador” opera de forma tão danosa que você se encontrará fazendo coisas muito “doidas” para se defender. Por exemplo, se o “Enganador” combinou de aparecer às 8 da noite – você rapidamente liga para o telefone da hora ou do tempo local (caso ele teclasse “rediscar” e descubra que você ligou para alguém); você verifica o lixo para ter certeza de que não há nada que possa lhe criar problema; e você liga para seus parentes e amigos avisando para não lhe telefonar nessa noite. Você alerta parentes e amigos para evitar determinados assuntos, você evita locais na comunidade onde possa encontrar colegas de trabalho ou amigos, e evita falar com outras pessoas com medo de ter que responder 20 perguntas. Você também ficará paranóica – tomará o maior cuidado na escolha das roupas e das palavras. Machos não violentos acabarão brigando fisicamente com suas parceiras “enganadoras”. Fêmeas não violentas acabarão gritando e berrando quando não conseguem mais aguentar o abuso verbal ou a intimidação. Quando estamos tentando nos preservar emocionalmente e fisicamente, nosso comportamento pode parecer diferente e estranho. Embora imaginamos que estamos “enlouquecendo”- é importante lembrar que não existe “comportamento normal” em situação de combate. Saiba que o seu comportamento voltará ao normal se você se separar do “Enganador” antes que ocorra algum dano psicológico permanente.

Versões Perigosas do “Enganador”

Existem versões mais severas, se não mais perigosas, do “Enganador” que foram identificadas ao longo dos anos. Se você está envolvido num relacionamento com um indivíduo descrito numa dessas versões, você pode precisar de ajuda profissional de natureza jurídica e psicológica para se salvar.

Sujeito Fisicamente Abusivo: Pessoas fisicamente abusivas começam o relacionamento com certo movimento físico – empurrando, puxando, forçando, etc. Depois partem para ameaças verbais com gestos físicos – o dedo na cara, mão empunhada na cara, e ameaças verbais de atos físicos como “Você me faz querer quebrar sua cara!” Eventualmente, a combinação desses comportamentos acabam gerando a agressão física de fato – bater, dar tapas, e chutar. No dia seguinte, o “Enganador” pede desculpas e aí começa novamente o ciclo “morde e assopra” ou maldade-depois-bondade. Para se livrar de uma pessoa fisicamente abusiva geralmente é necessário a ajuda da família, polícia, ou agência local especializada em violência doméstica. A pessoa “enganadora” do sexo feminino frequentemente ataca seu parceiro, quebra janelas de automóveis ou se comporta com tamanha violência que o parceiro masculino é forçado a se proteger fisicamente da agressão. Se a “enganadora” se machucar enquanto o parceiro tenta se proteger de sua agressão, esses machucados são depois mostrados para os outros como prova do quanto seu parceiro é mau e como tem sido agressivo no relacionamento.

Enganadores Psicóticos: Existem enganadores que são extremamente doentes do ponto de vista psiquiátrico – como no filme “Atração Fatal”. Alguns podem lhe contar histórias enlouquecidas e tentar lhe convencer de que eles tem conexões com a Máfia ou alguma agência do governo (CIA, FBI, etc.). Podem fingir algum estado de saúde terminal, gravidez, ou alguma doença. Intimidam e amedrontam com comentários como “Posso mandar matar qualquer pessoa..” ou “Ninguém termina um relacionamento comigo...” Se você tentar terminar o relacionamento, reagem violentamente e lhe dão a impressão que você, seus amigos, ou sua família estão em sério perigo. Muitas pessoas permanecem em relacionamentos abusivos e controladores devido ao medo que algum mal possa acontecer com sua família ou com sua reputação. Embora esses medos não sejam reais, pois o “Enganador” apenas quer lhe controlar, os medos parecem muito reais junto com as outras características do “Enganador”.

Enganadores psicóticos ou psiquiatricamente doentes podem também lhe seguir, perseguir, ou assediar. Podem ameaçar com violência física, mostrar armas, ameaçar lhe matar ou se matar caso você termine o relacionamento. Se tentar namorar ou sair com outras pessoas, pode lhe seguir ou seguir o seu novo namorado. Seu novo

namorado pode ser alvo de assédio por telefone, vandalismo, ameaças, e até agressão física. Se você recentemente se separou, divorciou, ou acabou outro relacionamento, o “Enganador” pode se comportar de forma intimidadora com seu ex-parceiro, com a intenção de “botar o sujeito para correr” antes que você pense em voltar para ele. Lembre-se, tudo o que o “Enganador” fizer com outra pessoa, ele acabará fazendo com você. O Enganador pode lhe enviar fotos suas, de seus filhos, ou de sua família – fotos que tiraram secretamente – insinuando que pode “atingir” as pessoas que você ama. Você pode precisar de ajuda e de interferência jurídica para se livrar de tais pessoas.

Orientações para a Separação

Separar do “Enganador” geralmente envolve três fases: Separação Física, Término do Relacionamento, e Mantendo-se Protegida.

Separação Física

Durante essa fase, você se dá conta do que precisa fazer e cria um Plano de Fuga. Muitas pessoas não são bem sucedidas ao tentar se separar do “Enganador” porque simplesmente vão embora de repente e impulsivamente, sem o devido planejamento e sem recursos. Em muitos casos, “O Enganador” isolou o parceiro de outras pessoas, controla os recursos financeiros, ou controla a maioria dos recursos necessários para a fuga, como um automóvel, por exemplo. Durante a fase da Separação você deve...

- Observar a maneira como é tratada. Presta atenção nos métodos mencionados acima e aprenda como o “Enganador” funciona.
- Aos poucos, comece a ficar bem sem graça, fale menos, compartilhe menos sentimentos e opiniões. O objetivo é entediar “O Engandor” para diminuir o envolvimento emocional, e ao mesmo tempo evitar de criar uma situação onde você será alvo.
- Discretamente entre em contato com sua família e amigos de confiança. Determine como cada um pode ajudar – um lugar para ficar, proteção, ajuda financeira, etc.
- Se você teme violência ou outro tipo de comportamento abusivo, procure delegacias da mulher na sua localidade e ajuda jurídica como a “Lei Maria da Penha”, entre outras.
- Se o “Enganador” é destrutivo, vá tirando aos poucos as coisas mais valiosas da casa (caso estejam morando juntos), ou tente, com cuidado, recuperar as coisas que estão

com o enganador. Talvez tenha que perder alguns objetos no processo de desligamento – mas é um preço pequeno demais para se livrar do “Enganador”.

- Pare de discutir, debater or argumentar sobre assuntos. Pare de se defender e de se explicar – responda apenas com comentários como “Tenho estado muito confusa ultimamente” ou “tenho tido tanto estresse que não sei mais o que estou fazendo”.

- Comece a dar indícios de que está deprimida, estafada, ou confusa sobre a vida em geral. Lembre-se – O “Enganador” nunca se responsabiliza pelo que acontece num relacionamento. O “Enganador” se sentirá melhor com a idéia do afastamento se puder colocar a culpa em você. Muitas vítimas preferem “fazer papel de confusa” e de “pessoa chata”, deixando o “O Enganador contar para os outros que “Minha namorada (ou namorado) está meio doida!” Podem contar para os outros que você está louca ou confusa, mas assim você estará mais segura. Permite que pense o que quiser sobre você, contanto que esteja no processo de desligamento.

- Não comece outro relacionamento. Isso só complicará sua situação e aumentará a raiva. Sua melhor estratégia é “ficar quietinha” por vários meses. Lembre-se, O “Enganador” irá rapidamente encontrar outra vítima e logo se interessará por outra pessoa uma vez que não estiver focando mais em você.

Terminando o Relacionamento

Lembrando que “O Enganador” não aceita responsabilidade, reage com raiva quando criticado, e é chegado a reações de pânico de separação, na fase de Terminar o Relacionamento você deve continuar a se comportar da mesma maneira como na fase da Separação.

- Explique que você está emocionalmente anestesiada, confusa, e exausta. Que não consegue mais ter sentimentos por outra pessoa e quer terminar o relacionamento para o bem dele (ou dela). Diga que talvez ele (ou ela) tenha notado que tem algo errado com você e que você precisa de um tempo para entender seus sentimentos e consertar o que está errado com a sua pessoa. Por mais desagradável que seja, talvez você tenha que dizer algo como, “Eu não sirvo para ninguém nesse momento”. Se o Enganador puder colocar a culpa em você, da mesma forma que faria caso ele tivesse terminando o relacionamento, irá embora mais rapidamente.

- Se o “Enganador” entrar em pânico, você receberá uma enxurrada de telefonemas, cartas, bilhetes no seu carro, etc. Reaja a cada uma delas da mesma maneira – com um “obrigado” muito sem graça. Se você reagir demais ou cair na labia dele, perderá o controle novamente.

- Concentre na sua necessidade de se distanciar. Não concorde com as inúmeras negociações que oferecerá – namorar com menos frequência, namorar somente uma vez por semana, dar um tempo por uma semana, buscar aconselhamento para casais, etc. Enquanto o “Enganador” tiver contato com você, irá sentir que tem uma chance de lhe manipular.

- O Enganador concentrará suas energias em fazer você se sentir culpada (ou culpado). A cada telefonema, você ouvirá como você é amada, quanto ele fez por você, quanto sacrificou por você. Ao mesmo tempo, ouvirá como você foi sacana ao fingir interesse por ele, ao não permitir que conserte as coisas, e como o envergonhou terminando o relacionamento.

- Não tente fazê-lo compreender como você se sente – isso nunca acontecerá. “O Enganador” só se preocupa com o que ele sente – os seus sentimentos são irrelevantes. Você irá perder seu tempo tentando fazê-lo entender, e ele irá aproveitar a oportunidade para fazer você sentir mais culpada e para lhe manipular.

- Não caia na ilusão de mudanças repentinas de comportamento ou promessas de casamento, presentes, etc. Agora você já viu como o “Enganador” é de verdade. Uma pessoa pode mudar por pouco tempo, mas, quando a crise termina, sempre volta ao seu comportamento de sempre.

- Nesse momento, procure aconselhamento profissional para você ou o apoio de outras pessoas. Você precisará de apoio e orientação. Lembre-se que se o “Enganador” descobrir que você está procurando ajuda, ele irá criticar o aconselhamento, o terapeuta, ou o seu esforço.

- Não use palavras como “algum dia”, “talvez” ou “no futuro”. Quando o “Enganador” ouve essas possibilidades, pensará que você está fraquejando e aumentará a pressão sobre você.

- Imagine uma máquina de caça-níqueis sem vida. Se estamos em Las Vegas, numa máquina caça-níqueis, e puxamos a alavanca dez vezes e nada acontece – mudamos de máquina. No entanto, se na décima vez a máquina pagar nem que seja um pouquinho, continuamos a puxar a alavanca pensando que o grande prêmio está a caminho. Se nos mantemos bem firmes e estáveis por uns dias a respeito do término do relacionamento, mas de repente oferecermos uma possibilidade ou esperança de reconciliação – estamos dando aquele pouquinho de recompensa para a pressão continuar. Nunca mude sua opinião – sempre diga a mesma coisa. O “Enganador” irá largar a máquina que não dá retorno e irá rapidamente procurar outra.

Mantendo-se Protegida

O “Enganador” nunca enxerga sua responsabilidade ou sua participação nas dificuldades do relacionamento. De um ponto de vista psicológico, O “Enganador” viveu e se comportou dessa maneira durante a maior parte de sua vida – certamente, toda sua vida adulta. Como não se enxerga como uma pessoa culpada ou com problemas, o “Enganador” tende a achar que sua namorada (ou namorado) está apenas passando por uma fase, ou que seu parceiro (a vítima) está temporariamente atrapalhado ou confuso, ou que está ouvindo pessoas erradas, ou está chateado com alguma coisa e que em breve isso irá passar. “O Enganador” raramente separa completamente e sempre tentará continuar o contato com seu parceiro, mesmo depois do fim do relacionamento. Durante o período de “Manter-se Protegida”, seguem algumas orientações:

- Nunca mude de idéia. Acabou de vez! Não fale sobre possíveis mudanças de atitude no futuro. Talvez você ache que isso pode acalmar O “Enganador”, mas só lhe deixará certo de que ainda tem uma chance de voltar ao relacionamento – e que basta apenas lhe pressionar mais um pouquinho.

- Não concorde com reuniões ou encontros para conversar sobre os velhos tempos. Para o Enganador, falar dos “velhos tempos” é apenas uma forma de lhe tirar do sério, de lhe pegar de surpresa, e usar o sentimento de culpa para lhe fisgar de novo.

- Não dê detalhes sobre sua nova vida ou relacionamentos. Deixe claro que tanto a vida dele como a sua são assuntos privados e que você espera que ele esteja feliz.

- Se você começar a se sentir culpada durante um telefonema, saia rapidamente do telefone. O sentimento de culpa é o motivo que mais faz as pessoas voltarem para relacionamentos e casamentos ruins. Se você ouvisse esses telefonemas, como se estivessem gravados, perceberia que o “Enganador” passa a maior parte do tempo tentando lhe fazer sentir culpada.

- Qualquer contato que tiver com o ex-Enganador, dê apenas um “relatório” sem graça, como se estivesse falando com um parente com quem não costuma entrar em detalhes. Por exemplo: “Apesar de praticar muito, não tenho melhorado meu jogo de tênis. Não tem mais nada de novo.”

- Quando “O Enganador” lhe contar como foi difícil a separação, compartilhe com ele algumas idéias genéricas sobre separações e como é difícil achar a pessoa certa. Embora o “Enganador” queira chamar a atenção para o seu relacionamento, fale sempre em termos genéricos, “Bem, toda separação é sempre difícil para os

envolvidos. É difícil encontrar a pessoa certa hoje em dia. Tenho certeza de nós dois vamos acabar encontrando a pessoa certa.” Lembre-se – não diga nada pessoal!

- Mantenha todo contato curto e objetivo – quanto mais curto melhor. No que se tratar do Enganador, você está sempre indo para algum lugar, tem que tirar algo do microondas, ou sua mãe está subindo e quase chegando. Deseje tudo de bom ao Enganador, mas sempre com o mesmo tom de voz que você usaria para falar com alguém no mercado da esquina. Com relação às conversas telefônicas, algumas companhias de produtos eletrônicos fazem um produtinho útil que produz uns vinte sons diferentes – uma campainha de porta, um alarme de forno ou microondas, uma batida na porta, etc. Esse produto pode ser útil quando estiver ao telefone – para dizer que o jantar de microondas já está pronto ou alguém está batendo na porta. Faça qualquer coisa que precisar para manter a conversa curta – e nada pessoal.

Resumo

Em todos os nossos relacionamentos ao longo de nossas vidas, iremos encontrar uma variedade de indivíduos com muitas personalidades diferentes. Alguns trazem alegria para nossas vidas e durante nossa existência nos oferecem amor e segurança. Outras pessoas proporcionam um certo risco para a nossa pessoa e para o nosso futuro devido às suas personalidades e atitudes. Tanto na medicina como na saúde mental – a chave para a saúde é a identificação e o tratamento de problemas – antes que cheguem a um ponto em que o tratamento seja quase impossível. Depois de anos de prática de psicoterapia e aconselhamento, tratando as vítimas do “Enganador”, foi possível observar características de comportamento e de atitude que podem agora ser relacionadas e identificadas na esperança de servir como um alerta. Quando esses sinais e indicadores aparecem, e, conseqüentemente, um padrão de comportamento é identificado, precisamos rapidamente nos afastar da situação. Continuar o relacionamento com “O Enganador” irá resultar num relacionamento que envolve intimidação, medo, explosões de raiva, controle paranóico, e uma perda total de autoestima e confiança em si mesmo.

Se você se envolveu num relacionamento de longa duração com um “Enganador”, depois que conseguir escapar com êxito, é possível que você perceba que tenha sofrido alguns danos psicológicos que irão precisar de algum cuidado profissional. Em muitos casos, o estresse pode ser tão severo que pode ter provocado uma depressão. Sua autoestima, sua confiança em si mesma, seus sentimentos a respeito de pessoas do sexo oposto ou seus sentimentos a respeito de relacionamentos, podem ter sofrido graves danos. Psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, e conselheiros estão disponíveis na sua comunidade para lhe apoiar e orientar enquanto você se recupera do relacionamento danoso com o “Enganador”.

Joseph M Carver, Ph.D., Psicólogo

Nota: Esse artigo foi escrito por Joseph M. Carver, Ph.D., um Psicólogo Clínico. É oferecido como um serviço de utilidade pública e pode ser reproduzido conforme necessário. Dr. Carver tem sua prática privada no sul de Ohio.

NOVO ARTIGO

Para a família e amigos de indivíduos envolvidos em relacionamentos com um Enganador, eu escrevi um artigo que aborda o relacionamento de um ponto de vista externo. Pode ajudar a família e os amigos entenderem o relacionamento para que possam ajudar de uma maneira positiva. O artigo se chama “O Amor e a Síndrome de Estocolmo: O Mistério de Amar Uma Pessoa Abusiva”. Pode ser encontrado no *link* abaixo:

O Amor e a Síndrome de Estocolmo