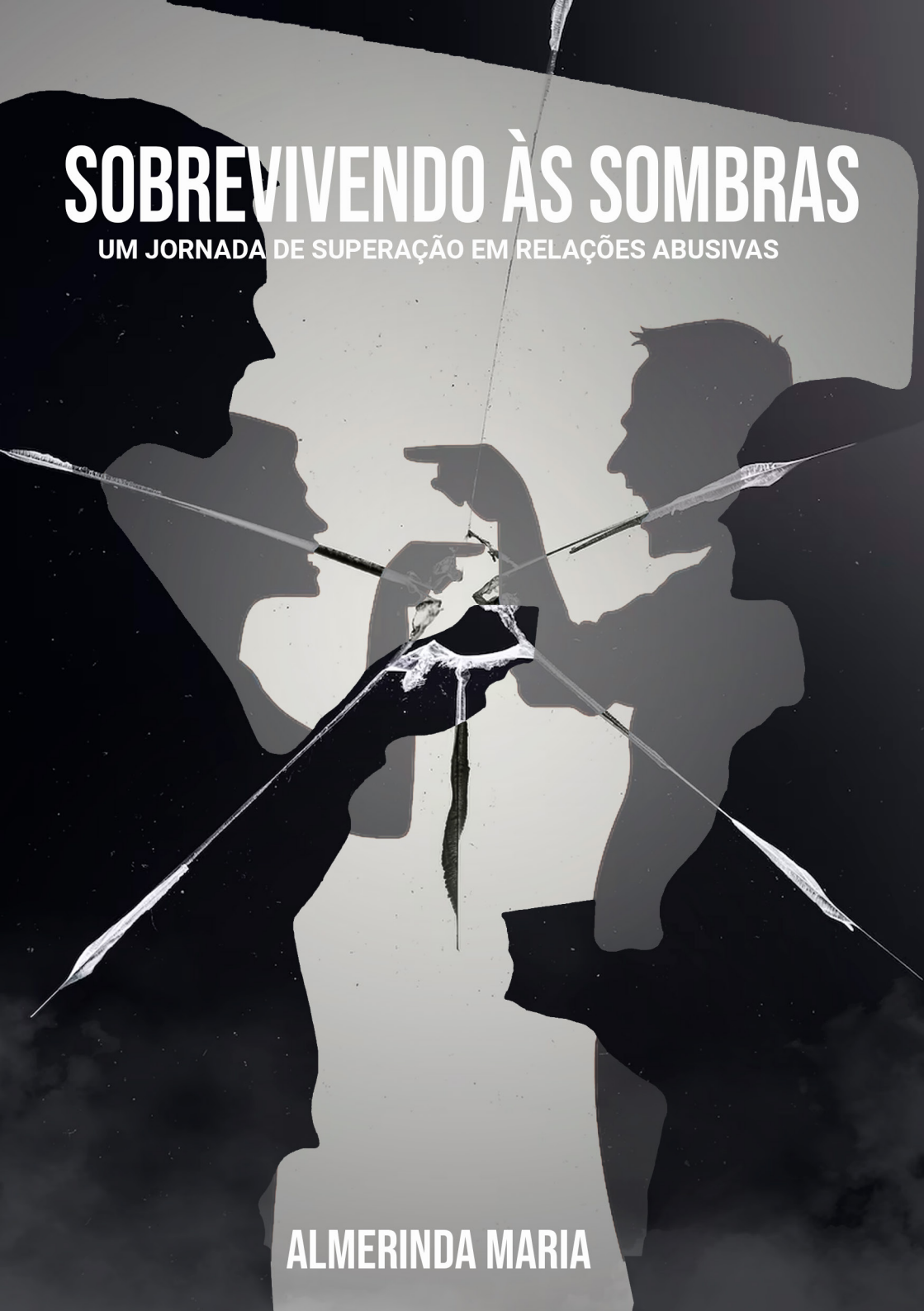


# **SOBREVIVENDO ÀS SOMBRAS**

**UM JORNADA DE SUPERAÇÃO EM RELAÇÕES ABUSIVAS**



**ALMERINDA MARIA**

# **SOBREVIVENDO ÀS SOMBRAS**

**UMA JORNADA DE SUPERAÇÃO EM RELACIONAMENTOS ABUSIVOS**

**ALMERINDA MARIA**

## Agradecimentos

Gostaria de começar expressando minha profunda gratidão a todos os leitores que dedicaram seu tempo e atenção para ler este livro sobre abusos nos relacionamentos.

Vocês são a motivação por trás deste projeto e espero que este trabalho possa trazer compreensão, apoio e orientação para aqueles que enfrentam ou já enfrentaram relacionamento abusivo. Às pessoas corajosas que compartilharam suas histórias e experiências, meu mais sincero agradecimento. Vocês forneceram uma luz de sabedoria e empatia que tornou este livro mais real e impactante. Suas vozes são valiosas e essenciais na luta contra o abuso e na busca por relacionamento saudáveis.

Agradeço também aos especialistas e profissionais da área de saúde mental que contribuíram com seus conhecimentos e insights para enriquecer o conteúdo deste livro. Suas perspectivas são inestimáveis e auxiliam na compreensão dos aspectos complexos dos relacionamentos abusivos.

À minha família e amigos, obrigada por seu apoio constante, paciência e compreensão durante o processo de criação deste livro. Vocês foram minha força inspiradora e fonte de engajamento.

Um agradecimento especial à minha equipe editorial e aos profissionais que trabalharam incansavelmente para tornar este livro uma realidade. Seus profissionalismos, dedicação e expertise tornaram este projeto possível.

Por fim, expressei minha gratidão a todas as vítimas de relacionamento abusivos que encontraram forças para superar suas carências e traumas, buscando uma vida de cura e empoderamento. É em vocês que encontro a motivação para continuar lutando contra os abusos e promovendo relacionamentos saudáveis e respeitosos. Que este livro possa ser uma fonte de apoio, orientação e esperança para todos que o lerem. Que juntos passamos a criar uma sociedade onde o amor, respeito e a empatia sejam os alicerces de todos os relacionamentos.

Com sincera gratidão. Almerinda Maria de Jesus

Dutra

# **Sobrevivendo às Sombras: Uma Jornada de Superação em Relacionamentos Abusivos**

**Introdução:** Há momentos na nossa existência que acreditamos não ter saída e esse é um deles.

- Apresentação do propósito do livro e a razão pela qual você decidiu compartilhar sua história.
- Breve contexto sobre o tema dos relacionamentos abusivos e a importância de trazer luz a essa questão.

## **Capítulo 1 - O Começo:**

- Introdução aos personagens principais (você e o parceiro abusivo) e ao contexto em que o relacionamento se desenvolveu.
- Descrição do início do relacionamento e os primeiros sinais de comportamento abusivo.

## **Capítulo 2 - Os Sinais do Abuso:**

- Detalhamento dos diferentes tipos de abuso vivenciados (físico, emocional, psicológico, verbal, etc.).
- Reflexão sobre os primeiros indícios de abuso e as reações iniciais.

## **Capítulo 3 - O Ciclo do Abuso:**

- Explicação sobre o ciclo de abuso e as fases que você experimentou no relacionamento.
- Como o ciclo de abuso pode criar uma sensação de dependência emocional.

## **Capítulo 4 - A Negociação Interna:**

- Relato sobre as lutas internas e os sentimentos conflitantes que você enfrentou durante o relacionamento abusivo.
- Exploração dos motivos que a levaram a permanecer no relacionamento.

## **Capítulo 5 - O Ponto de Virada:**

- Descrição do evento ou momento que fez você perceber a necessidade de mudança.
- Como você encontrou forças para iniciar o processo de saída do relacionamento abusivo.

# **Sobrevivendo às Sombras: Uma Jornada de Superação em Relacionamentos Abusivos**

## **Capítulo 6 - A Busca por Ajuda:**

- Narrativa sobre os recursos e apoio que você buscou para enfrentar o abuso.
- A importância de conversar com amigos, familiares ou profissionais especializados.

## **Capítulo 7 - A Jornada de Recuperação:**

- Detalhamento do processo de recuperação física e emocional após o término do relacionamento abusivo.
- As etapas do autocuidado e do desenvolvimento pessoal.

## **Capítulo 8 - Superando Traumas e Desafios:**

- Reflexão sobre como os traumas do relacionamento abusivo podem afetar sua vida após o término.
- Abordagem de estratégias para lidar com os desafios pós-abuso.

## **Capítulo 9 - Porque as Mulheres Buscam um Parceiro Tóxico.**

- Quando Amar de mais faz sofrer.
- Dependência Emocional leva aos relacionamentos abusivos.

## **Capítulo 10 - Mensagens de Esperança:**

- Mensagens finais para os leitores que podem estar passando por relacionamentos abusivos.
- Palavras de incentivo e esperança para aqueles que buscam ajuda e mudança.

## **Conclusão:**

- Encerramento do livro, reforçando a mensagem central.
- Agradecimentos e reconhecimentos especiais, caso deseje.

# Tipos de Violencias

Por tudo que já ouvi, vi e vivi, decidi dividir com vocês e falar sobre violência no lar.

- Os vários tipos de violência, como eu várias mulheres sofrem caladas, violência física, financeira, psicológica, sexual entre outras.

•

- **1: Humilhar, xingar e diminuir a autoestima**

Agressões como humilhação, desvalorização moral ou deboche público em relação a mulher constam como tipos de violência emocional.

- **2: Tirar a liberdade de crença**

Um homem não pode restringir a ação, a decisão ou a crença de uma mulher. Isso também é considerado como uma forma de violência psicológica.

- **3: Fazer a mulher achar que está ficando louca**

Há inclusive um nome para isso: o gaslighting. Uma forma de abuso mental que consiste em distorcer os fatos e omitir situações para deixar a vítima em dúvida sobre a sua memória e sanidade.

- **4: Controlar e oprimir a mulher**

Aqui o que conta é o comportamento obsessivo do homem sobre a mulher, como querer controlar o que ela faz, não deixá-la sair, isolar sua família e amigos ou procurar mensagens no celular ou e-mail.

- **5: Expor a vida íntima**

Falar sobre a vida do casal para outros é considerado uma forma de violência moral, como por exemplo vaziar fotos íntimas nas redes sociais como forma de vingança.

- **6: Atirar objetos, sacudir e apertar os braços**

Nem toda violência física é o espancamento. São considerados também como abuso físico a tentativa de arremessar objetos, com a intenção de machucar, sacudir e segurar com força uma mulher.

- **7: Forçar atos sexuais desconfortáveis**

Não é só forçar o sexo que consta como violência sexual. Obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, como a realização de fetiches, também é violência.

- **8: Impedir a mulher de prevenir a gravidez ou obrigá-la a abortar**

O ato de impedir uma mulher de usar métodos contraceptivos, como a pílula do dia seguinte ou o anticoncepcional, é considerado uma prática da violência sexual. Da mesma forma, obrigar uma mulher a abortar também é outra forma de abuso.

## Tipos de Violencias

- **9: Controlar o dinheiro ou reter documentos**

Se o homem tenta controlar, guardar ou tirar o dinheiro de uma mulher contra a sua vontade, assim como guardar documentos pessoais da mulher, isso é considerado uma forma de violência patrimonial.

- **10: Quebrar objetos da mulher**

Outra forma de violência ao patrimônio da mulher é causar danos de propósito a objetos dela, ou objetos que ela goste.

- <http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/12/violencia-contra-mulher-nao-e-so-fisica-conheca-10-outros-tipos-de-abuso>
- Por medo, por falta de conhecimento do que é violência ou de seus direitos, por falta de estrutura familiar, pelos os filhos e por falta de afeto entre tantas outras situações. Eu só fui ter consciência de que sofria violência após os quarenta anos de idade, confesso que fiquei mais uma vez decepcionada com mim mesmo, acho que sou lenta demais pra perceber as coisas que acontece com mim. Fiz mal aos meus próprios filhos, por não entender que vivia um relacionamento abusivo. Tempo que deveria dedicar aos meus filhos, eu estava ocupada demais em agradar e ser vista e amada por ele.
- Hoje entendo que quando agimos com o coração não percebemos a maldade dos outros, fui tão pisada que até hoje ainda me pego em episódio de desmerecimento e incapacidade.

***Título do Livro:***  
***Sobrevivendo às Sombras:***  
***Uma Jornada de Superação em Relacionamentos Abusivos***



## **Introdução:**

Nas profundezas das sombras, onde a luz do amor deveria brilhar, reside uma realidade sombria e silenciosa que muitos enfrentam em seus relacionamentos. É uma realidade de abuso, onde as cicatrizes invisíveis podem ser tão dolorosas quanto as feridas visíveis. Eu, mesmo, testemunhei em primeira mão a teia letal de um relacionamento abusivo. E é com coragem e determinação que decidi compartilhar minha história.

As palavras que você lerá nestas páginas não são apenas fragmentos de uma vida vivida no limite do desespero, mas também são um testemunho de resiliência e redenção.

Nesta jornada, navegamos por uma montanha-russa de emoções, onde os altos são fugazes e os baixos parecem intermináveis. Entrelaçada em cada linha está a força necessária para romper as correntes do medo e recuperar a liberdade que foi roubada.

Este livro não é apenas minha história; é um eco para todos aqueles que já se sentiram aprisionados em relacionamentos abusivos. Aqueles que se perguntaram em silêncio se merecem o amor que machuca. Eu entendo.

Eu entendo as lágrimas escondidas, os sorrisos fingidos e os segredos trancados a sete chaves. Conto essa história não para buscar pena ou justiça, mas para iluminar o caminho daqueles que estão perdidos na escuridão. Meu propósito é mostrar que não estão sozinhos, que há esperança além do tormento e que a sobrevivência é possível. Ao longo das páginas que se seguem, revelarei os momentos mais sombrios da minha vida, bem como os raios de luz que me guiaram para fora das trevas. Não foi uma jornada fácil, mas acredito que ao compartilhar essa história, posso ajudar outros a encontrar coragem para enfrentar seus próprios demônios e acreditar que merecem um amor que cure em vez de machucar.

Minha história é um grito silencioso que ecoa nos corações daqueles que têm medo de falar. É um chamado à ação para todos aqueles que têm o poder de mudar suas vidas e criar um mundo onde o amor seja sinônimo de compaixão, respeito e crescimento mútuo.

Então, caro leitor, seja você uma alma que busca cura ou alguém que deseja entender os desafios dos relacionamentos abusivos, convido-o a embarcar nesta jornada comigo. É um passo em direção à esperança e à redenção, onde a sombra pode ser dissipada pela luz da verdade e do amor próprio.

Junte-se a mim em “Sobrevivendo às Sombras” e vamos descobrir, juntos, que a coragem para mudar está dentro de todos nós. explicar alguns fatores que podem contribuir para alguém se tornar vítima de um abusador. É essencial compreender que a dinâmica de um relacionamento abusivo é complexa e multifacetada, e diferentes pessoas podem ser atraídas para esse tipo de relacionamento por várias razões. Abaixo estão alguns dos fatores comuns que podem levar uma pessoa a se tornar vítima de um abusador:

**1. Manipulação e sedução:** Abusadores muitas vezes têm a habilidade de serem manipuladores e sedutores. Eles podem inicialmente se apresentar como pessoas encantadoras e carismáticas, conquistando a confiança e afeição da vítima.

**2. Baixa autoestima:** Pessoas com baixa autoestima podem ser mais suscetíveis a se tornarem vítimas de abusadores, pois podem duvidar de si mesmas e acreditar que não merecem um tratamento melhor.

**3. Falta de experiência em relacionamentos saudáveis:** Alguém que nunca teve um relacionamento saudável ou que não conhece os sinais de um relacionamento abusivo pode não reconhecer os comportamentos abusivos como problemáticos.

**4. Dependência emocional ou financeira:** Se a pessoa depende emocionalmente ou financeiramente do abusador, pode ser difícil para ela sair do relacionamento, mesmo quando percebe o abuso.

**5. Histórico de trauma ou abuso passado:** Pessoas que experimentaram trauma ou abuso em suas vidas podem ser mais vulneráveis a se envolverem com abusadores, às vezes, devido a padrões aprendidos de comportamento.

**6. Isolamento social:** Abusadores frequentemente tentam isolar a vítima de amigos e familiares, tornando mais difícil para a pessoa buscar ajuda ou apoio de outras pessoas.

**7. Crenças culturais ou religiosas:** Algumas crenças culturais ou religiosas podem reforçar papéis de gênero rígidos ou ideias de submissão, tornando mais difícil para a pessoa reconhecer o abuso ou buscar ajuda.

**8. Idealização do abusador:** A vítima pode ter uma visão idealizada do abusador e acreditar que ele pode mudar ou que o abuso é um preço a pagar por um relacionamento.

É importante notar que, independentemente dos fatores acima, a responsabilidade pelo abuso é sempre do abusador. Ninguém merece ser maltratado ou abusado, e todas as pessoas têm o direito de serem tratadas com respeito, amor e dignidade. Se você ou alguém que você conhece está enfrentando um relacionamento abusivo, é essencial buscar ajuda e apoio de amigos, familiares, ou profissionais de saúde mental ou de organizações especializadas em violência doméstica e relacionamentos abusivos.

*Almerinda Maria De Jesus Dutra*

## Capítulo 1 - *O Começo: O Sedutor Abraço das Sombras*

Era uma vez, como em tantas outras histórias, em que o início parecia promissor e envolto em um véu de encantamento. O cenário estava montado para uma dança perigosa entre luz e escuridão, e eu me vi presa no sedutor abraço das sombras.

Tudo começou com um sorriso cativante, que irradiava confiança e charme irresistível. Ele, entre uma brincadeira e outra, escondido atrás de sua máscara de príncipe encantado, logo encontrou seu caminho até o âmago do meu coração. As palavras eram doces e melódicas, trazendo consigo promessas de um amor eterno e de uma felicidade que parecia ser somente nossa.

Eu muito jovem sem experiência de vida, com vazio existência da carência e os hormônios da adolescência, não foi difícil acreditar, era tudo o que eu queria me sentir amada e segura. Os primeiros sinais de sua natureza manipuladora eram quase imperceptíveis. Elogios exagerados me envolviam, pois ao lado dele me sentia importante e que eu poderia ser e fazer qualquer coisa, mas ele continuava como uma serpente seduzindo sua presa, alimentando meu ego e fazendo-me acreditar que eu era única, especial e indispensável em sua vida. Se brigávamos ele chorava, pedia perdão e dizia o quanto me amava, isso todas as vezes que eu detectava um escorregão dele.

Cada gesto era meticulosamente calculado para estabelecer uma conexão tão forte que a ideia de nos separarmos parecia inimaginável. Com o passar do tempo, fui envolvida em uma teia tecida com palavras habilidosas e atenção excessiva, verão os filhos que deixa tudo muito mais difícil, eu sempre tive o cuidado para não envolver os filhos, nos meus problemas.

Os contos de amor perfeito que ele pintava em minha mente mascaravam lentamente as sombras que se escondiam por trás da fachada de encantamento. Sua presença me envolvia em um vendaval de emoções conflitantes, oscilando entre momentos de êxtase e outros de inquietude, sempre na esperança de que tudo iria melhorar.

Os elogios deram lugar a sutis críticas, veladas sob a desculpa de “preocupação” com meu bem-estar. Eu me pegava tentando agradá-lo cada vez mais, em uma busca incessante por sua aprovação. As amarras invisíveis começavam a se apertar, enquanto eu tentava desesperadamente atender às suas expectativas, mesmo quando elas pareciam cada vez mais inatingíveis, quando eu ia tentar dizer a ele o que estava sentindo, ele dizia que eu estava louca, que era coisa da minha cabeça, aponto de eu acreditar que era coisa da minha cabeça mesmo e me sentir culpada por não ser a mulher perfeita.

O isolamento foi se entrelaçando em minha vida, e aqueles que amavam e se preocupavam comigo foram afastados pouco a pouco, ele foi me castigando de várias formas entre elas com o sexo, eu me sentia a pior das mulheres ao ver ele me evitando, sentia o desprezo o tempo todo, ele parecia ter vergonha de mim, mais Sua voz era a única que eu ouvia, suas opiniões as únicas que importavam. O isolamento criou uma dependência emocional, como se ele fosse a única bússola que poderia me guiar através das tempestades da vida.

Não percebi de imediato que estava enredada em um relacionamento tóxico, pois as cores vibrantes dos momentos de paixão mascaravam as sombras crescentes. Cada gota de abuso era seguida por um dilúvio de desculpas e promessas de mudança. Eu queria acreditar que o verdadeiro eu, o príncipe encantado, emergiria dessas sombras. E assim, eu continuei, presa nesse ciclo vicioso, esperando por uma redenção que nunca chegava. Não percebi o quanto me afastara de mim mesma, nem o quanto as sombras me aprisionavam em um pesadelo disfarçado de sonho.

Esta é a história do começo, quando o abusador tece suas teias em torno de sua presa, envolvendo-a em um abraço sedutor e perigoso. Mas também é uma história de despertar, quando a luz da consciência lentamente dissipou as sombras e revelou a verdadeira força que estava adormecida dentro de mim.

Continuarei a contar essa história, com todas as suas dores e aprendizados, na esperança de que outras almas possam encontrar conforto e coragem em suas próprias jornadas de superação. Afinal, a libertação começa com a conscientização e a determinação de buscar um amor que cure, em vez de um que machuque.

## Capítulo 2 - *Os Sinais da Escuridão: O Labirinto do Abuso*

À medida que o relacionamento avançava, o labirinto do abuso se revelava diante dos meus olhos, mas estava cega para suas sombras. As sutis críticas se tornaram palavras cortantes que perfuravam minha autoestima, deixando marcas profundas em minha alma. Minha confiança estava abalada, e eu me perguntava se algum dia poderia ser boa o suficiente. O abusador dominava os mínimos detalhes da minha vida, controlando cada passo que eu dava. Suas exigências eram camufladas como expressões de cuidado, mas a verdade estava na gaiola que ele construía ao meu redor. Eu era prisioneira das suas inseguranças e do seu desejo por poder e controle absoluto.

As demonstrações de afeto tornaram-se intercaladas com momentos de explosões de raiva e manipulação emocional. O abusador exercia uma fria habilidade em minar minha autoconfiança e me fazer acreditar que eu merecia aquela tormenta. Culpei a mim mesma pelas suas explosões, acreditando que, se pudesse ser melhor, ele finalmente encontraria a paz que tanto procurava.

Cada vez mais isolada do mundo exterior, meus laços com amigos e familiares foram sendo cortados sem que eu percebesse. Ele alimentava minha desconfiança em relação a qualquer um que tentasse me alertar sobre o relacionamento. Eu estava sob seu controle, e a solidão tornou-se minha única companhia. O medo de sua reação se tornou o motor das minhas ações. Uma palavra fora do lugar ou uma simples decisão que não o agradava podia desencadear a ira, a qual eu me submetia passivamente, esperando que as águas turbulentas se acalmassem. Sempre esperando uma migalha de amor.

Com o tempo, os abusos tornaram-se ainda mais insidiosos. Sua presença sufocava minha liberdade, e ele minava a minha autoconfiança com comentários cruéis e humilhantes.

Era como se sua própria insegurança o impelisse a me diminuir, fazendo-me sentir pequena e impotente.

E assim, o labirinto do abuso se fechava ao meu redor.

Cada vez mais distante de quem eu era enredada em uma realidade distorcida que eu mal reconhecia como minha. A esperança de que o homem que um dia conheci retornasse era agora apenas uma sombra do passado. Do outro lado eu continuava sonhado em envelhecer junto a ele, na esperança de um dia ele me amar.

No entanto, em meio às trevas, uma faísca de consciência começou a brilhar. Uma centelha de dúvida rompeu a barreira de negação que eu havia construído para proteger a ilusão de um amor perfeito. Aos poucos, a verdade se infiltrava em minha consciência, revelando as correntes que me prendiam.

O próximo capítulo é a história desse despertar, o momento em que a luz da verdade rompeu as sombras. Uma jornada para encontrar a força interior que me permitiu enfrentar o labirinto do abuso e buscar a liberdade.



### **Capítulo 3 - *O Despertar: Rompendo as Correntes da Ilusão***

A centelha de dúvida que acendeu em meu coração não podia mais ser ignorada. Eu sabia que algo estava errado, que aquilo que eu vivia não era o amor que merecia. O abraço sedutor das sombras já havia perdido força, e a coragem emergiu para romper as correntes da ilusão.

O despertar foi lento, muito lento, porque o medo é grande, autoconfiança, segurança e autoestima é zero. Com o passar do tempo foi como se meus olhos estivessem se abrindo para uma nova realidade. Percebi que, ao longo do tempo, fui silenciada, moldada para ser a sombra de quem eu costumava ser. Meu mundo havia encolhido e eu me vi estranha em minha própria vida. Uma onda de questionamentos inundou minha mente. “Quem sou eu, além dessa imagem que ele pintou de mim? O que aconteceu com meus sonhos e desejos? Onde estava a mulher forte e confiante que costumava ser?”

Com cada pergunta, as paredes da ilusão começaram a se desmoronar. O labirinto do abuso parecia menos assustador quando eu abraçava a realidade e admitia a necessidade de mudança. O despertar não foi um momento único, mas sim uma série de pequenos passos em direção à liberdade, entre um momento e outro, as duras penas eu consegui fazer dois cursos superiores, o primeiro foi para agrada-lo e o segundo pela minha vocação. Cada passo era impulsionado por uma crescente convicção de que eu merecia mais. Merecia respeito, amor verdadeiro e a oportunidade de ser eu mesma sem medo.

Foi um processo doloroso, pois desafiar as sombras também significava enfrentar a ameaça constante de sua raiva. A manipulação e a culpa aumentaram em uma tentativa desesperada de me manter em sua órbita. No entanto, a chama da coragem que queimava dentro de mim começou a consumir o medo que me prendia.

Conforme ia me aprofundando no curso de psicologia, fui entendendo as sombras e me afastava das mesmas, a luz da autoconsciência brilhava mais intensamente. Aprendi a reconhecer os padrões de abuso e a entender como eles haviam me mantido cativa. A culpa que ele plantara em mim perdeu força, e entendi que não era responsável pelos seus atos.

Para mim em especial era mais difícil dividir com amigos, pois ele era alguém de posição, eu também aparentava ser alguém acima de qualquer problema, pois nunca dividi minhas fraquezas com ninguém e em público era o casal perfeito, mas deve dividir a amigos próximos tudo o que está acontecendo. Eles o apoiarão incondicionalmente e ajudaram a enxergar a realidade de forma mais clara. Esse apoio torna-se uma âncora para a jornada de superação, provando que não está sozinha nessa batalha.

Com o tempo, o abismo entre nós se tornou intransponível. Reuni forças para encarar a verdade: a única maneira de encontrar minha verdadeira liberdade era partir. Romper com o abusador foi uma das decisões mais difíceis que tomei, mas também foi o primeiro passo para recuperar minha vida.

O despertar me ensinou que a verdadeira força vem de dentro. Eu não era mais a presa indefesa que ele desejava, mas uma guerreira determinada a reconstruir sua vida com base no amor próprio e na autenticidade.

Este capítulo marca o início da minha jornada de cura. Um caminho que pode ser espinhoso, mas também transformador. Cada passo que dei para longe das sombras me aproximou de uma vida em que o amor não é sinônimo de dor, mas sim de crescimento, respeito e felicidade. Eu aprendi que, mesmo nas sombras mais escuras, existe uma luz de esperança. Compartilho minha história com você, caro leitor, para que você também possa encontrar forças em suas próprias sombras e romper as correntes que o prendem. A liberdade está ao alcance de todos nós, e juntos, podemos superar a escuridão e encontrar a verdadeira luz do amor próprio.

## Capítulo 4 - *Na Busca da Cura: Descobrendo o Amor Próprio*

Com o coração cheio de esperança e determinação, iniciei minha jornada em busca da cura e do amor próprio. A primeira etapa foi reconstruir os fragmentos do meu ser que foram corroídos pelo abuso. Eu precisava encontrar a mulher forte e confiante que havia sido obscurecida pelas sombras.

O processo terapêutico é um pilar essencial nessa caminhada. Com o apoio de um profissional especializado, pode enfrentar as cicatrizes emocionais e entender como o abuso afeta a percepção da vítima em relação a ela mesma e dos relacionamentos. A terapia permiti enfrentar dos medos e crenças limitantes, transformando-os em oportunidades de crescimento. No silêncio da solidão, reencontrei minha voz. Aos poucos, meus desejos e sonhos ressurgiram, e pude olhar para o futuro com esperança renovada. Eu estava aprendendo a amar a mim mesma, a abraçar minhas falhas e imperfeições, e a valorizar a pessoa que eu era genuinamente. É claro que marcas e cicatriz ficam ainda mais eu que foram muitos anos, mas hoje sei que posso cada dia mais.

Amigos e familiares desempenharam um papel crucial nessa jornada. O apoio incondicional mostra que a vítima é amada e valorizada, independentemente das cicatrizes que carrega. Eles dão forças para seguir em frente e lembra constantemente que somos merecedoras de um amor saudável e respeitoso.

É importante buscar grupo de apoio na comunidade, para que possamos entender que não é só nos que enfrentamos esse tipo de problema, as experiências similares nos. Juntos, compartilhamos histórias e apoio, nos fortalecendo uns aos outros em nossa jornada de cura. Encontre refúgio e palavras de compreensão, percebe-se que não está sozinha em seu caminho para a liberdade. O que não aconteceu comigo, pois no caso eu não pode dividir minhas experiencia, devido o cargo em que eu ocupava, a força de liderança que viam em mim, a exposição dos filhos entre outros. Posso garantir que ajudei muito e aprendi mais ainda.

Muitas vezes não procuramos ajuda por medo de sermos julgadas, represaria e exposição, mais o que mais pega é a vergonha de ter sido fraca, omissa e ter se permitido viver tal situação. Dentro da própria família os membros não veem ou até vê, mas acha normal, para muitos é Mimi, sem contar que o abusador é sempre uma pessoa gentil e amável com todos, está sempre a disposição de todos. Em quanto a vítima se torna chata desagradável, insuportável, intolerante de tanto sofre calada. A arte e a escrita também desempenham um papel essencial em minha cura. Ao expressar minhas emoções em palavras e imagens, encontrei uma maneira de liberar as angústias que estavam presas dentro de mim. Minha jornada de cura ganhou vida nas páginas de um diário e em pinceladas de cores, permitindo-me reconectar comigo mesma em um nível profundo. Nem tudo que escrevi, foi sobre dor, a maioria foi na intenção de ajudar as pessoas a desenvolver o autoconhecimento, para que possa identificar situações desagradáveis.

Descobri que a cura não era linear, mas sim um processo contínuo. Houve dias em que as sombras pareciam mais presentes, mas minha determinação em me libertar das correntes do passado permaneceu inabalável. Cada obstáculo que enfrentei serviu como uma oportunidade de crescimento e autoconhecimento. Com o tempo, percebi que a cura não significava esquecer ou apagar minha história. Pelo contrário, significava abraçar toda a minha jornada, incluindo as partes dolorosas. Era aceitar que a mulher forte que emergiu das sombras era o resultado de toda a minha experiência de vida.

Cada dia, me sentia mais distante do abuso e mais próxima de mim mesma. A liberdade que tanto desejei estava se tornando realidade. Eu me tornei a autora da minha própria história, que não mais seria ditada pelas sombras do passado. Neste capítulo, conto sobre a busca da cura, um caminho desafiador e revigorante em direção ao amor próprio. A cura é uma jornada de auto-descoberta, onde os pedaços quebrados de nossa alma são colados com a cola do amor próprio. A luz da esperança guia cada passo em direção à liberdade, tornando-nos os verdadeiros heróis das nossas histórias de superação.

## **Capítulo 5 - *Resgatando a Liberdade: Rompendo Ciclos e Encontrando a Paz***

À medida que minha jornada de cura prosseguia, percebi que a liberdade verdadeira não estava apenas na ausência do abusador, mas sim na quebra dos ciclos que me aprisionavam. Romper com o passado significava não permitir que suas sombras projetassem sua influência em meus relacionamentos futuros. Aprendi a reconhecer os padrões de comportamento tóxicos e a proteger minha paz interior. Os sinais de alerta que antes passavam despercebidos agora eram como faróis que me guiavam para longe de qualquer pessoa que tentasse me aprisionar novamente. Minha intuição se tornou uma aliada valiosa, protegendo-me de armadilhas perigosas.

Isso não quer dizer que você vai conseguir entrar em um novo relacionamento logo, pois o medo de sofrer, se enganar de novo é grande, passamos a confiar desconfiado. Os que cruzam nossos caminhos são vistos com novos olhos, filtrados através da experiência que nos torna mais sábias. Eu tinha uma compreensão mais profunda do que era um relacionamento saudável e do que eu merecia como parceira. Não estava disposta a comprometer minha felicidade em troca de uma ilusão de amor.

Enquanto continuava meu processo de cura, fiz questão de me rodear de pessoas que me encorajavam a crescer, a ser autêntica e a trilhar meu próprio caminho. Essas almas preciosas se tornaram minha rede de apoio, sustentando-me durante os momentos de incerteza e celebrando comigo cada pequena conquista.

No entanto, eu sabia que a verdadeira liberdade não dependia apenas das minhas conexões com os outros, mas sim da minha conexão comigo mesma. Amei-me com toda a minha força e vulnerabilidade, e prometi nunca mais negligenciar o amor que eu merecia. Os momentos de solidão já não eram vazios, mas sim uma oportunidade para refletir e crescer. Conheci minha essência e aceitei que eu era o bastante, exatamente como era. Aprendi a dançar ao ritmo da minha própria música, sem a necessidade de buscar validação ou aprovação externa.

A cura me permitiu perdoar, não apenas ao abusador, mas também a mim mesma. Deixei de me culpar pelas escolhas que fiz no passado e abracei minha humanidade. O perdão trouxe uma paz que nunca havia experimentado antes, liberando o fardo pesado que eu carregava. Assumi que tudo aconteceu por uma necessidade minha, foi eu que permiti.

Neste capítulo, compartilho como resgatei minha liberdade, não apenas da relação abusiva, mas também da prisão que construí para mim mesma. A liberdade é um presente que só podemos nos dar quando confrontamos nossos medos e abraçamos nossa própria verdade. Hoje, olho para trás e agradeço pelas sombras que me ensinaram a valorizar a luz. Cada passo dessa jornada me levou para mais perto da mulher que sou, livre e empoderada. O amor que um dia me aprisionou, agora se tornou uma força que me impulsiona a seguir em frente, acreditando que mereço o melhor que a vida tem a oferecer.

A minha história é uma prova de que é possível emergir das sombras do abuso e encontrar a luz da liberdade e do amor próprio. E assim, eu convido você, caro leitor, a olhar para suas próprias sombras, enfrentá-las com coragem e buscar a paz que só pode ser encontrada dentro de si mesmo. A jornada pode ser desafiadora, mas a recompensa é uma vida vivida em autenticidade e plenitude.

## **Capítulo 6 - *Iluminando o Caminho: Espalhando Conscientização e Esperança***

À medida que a luz da cura brilhava intensamente dentro de mim, percebi que minha jornada não estava completa. Minha história tinha o poder de impactar outras vidas, de alcançar corações que talvez ainda estivessem presos nas sombras do abuso. A consciência sobre relacionamentos abusivos e o poder de se libertar tornaram-se uma missão em minha vida.

Decidi compartilhar minha história com o mundo, não apenas para expor os horrores do abuso, mas também para iluminar o caminho daqueles que se sentiam perdidos. Cada palavra escrita, cada conversa corajosa, era um lembrete de que ninguém está sozinho nessa batalha. O silêncio seria rompido, e a empatia se tornaria um escudo protetor para aquelas que precisavam de apoio. No meu consultório, pude ajudar muitas mulheres a sair de situação de abuso, e ainda ajudo, são sempre as mesmas histórias, ao longo do processo terapêutico a maioria das vítimas sabe que não são elas as culpadas, mas a conexão neuronal criada pelo abusador é tão forte que elas demoram parar de se sentirem culpadas, acham que devem a ele alguma coisa, e tem dificuldade de se permite a viver de verdade.

Palestras e workshops se tornaram ferramentas para espalhar conscientização. Em universidades, escolas e comunidades, compartilhei minha história, e a história de tantos outros que se levantaram contra o abuso. Conscientizar sobre os sinais sutis do abuso e as estratégias de manipulação tornou-se essencial para prevenir novas vítimas.

À medida que as pessoas ouvi as histórias, é possível ver o brilho da identificação em seus olhos. O reconhecimento de que aquilo que viviam não era um fardo que precisavam carregar sozinhas trouxe esperança aos corações feridos. Em algumas palestras eu testemunhei almas encontrando coragem para buscar ajuda e enfrentar a escuridão.

Ao longo do caminho, conheci sobreviventes incríveis que transformaram suas cicatrizes em força e empatia. Juntos, formamos uma rede de apoio, oferecendo um ombro para chorar, um ouvido para ouvir e uma mão estendida para ajudar. Unidos, éramos a prova viva de que a cura e a liberdade eram alcançáveis.

As redes sociais também se tornaram um espaço poderoso para espalhar a conscientização. Meu propósito era romper o estigma que ainda pairava sobre as vítimas de abuso e mostrar ao mundo que sobreviver é mais do que um ato de coragem; é um testemunho de resiliência. Projetos que ainda estão em desenvolvimento, é a fundação organizações e grupos de apoio para ajudar aqueles que ainda estavam na jornada da cura e não tem condições financeira para custear o processo terapêutico. A cada pessoa que encontrava a esperança em nossas palavras, sabia que minha missão tinha um propósito maior do que eu poderia imaginar. Ajudar outras almas a se libertarem e recuperarem suas vidas se tornou minha maior fonte de motivação.

Neste capítulo, compartilho como a conscientização se tornou a luz que iluminou o caminho de muitos. Enquanto continuo a espalhar minha mensagem, percebo que não sou apenas uma sobrevivente, mas uma guerreira determinada a tornar o mundo um lugar mais seguro para todos.

A escuridão do abuso não pode ser erradicada completamente, mas juntos podemos iluminar as sombras. O poder da empatia, da conscientização e do amor próprio é uma bússola que guia aqueles que ainda buscam a liberdade. Acredito que, com cada história compartilhada e com cada mão estendida, podemos construir um futuro onde o amor não machuque, mas cure e inspire a todos a viverem suas vidas em plenitude.



Que este capítulo seja um lembrete de que não importa a quão sombria seja a nossa jornada, a luz da esperança nunca se apaga. Somos sobreviventes, guerreiros e guerreiras em uma luta que transcende nossas próprias histórias. Juntos, podemos romper os grilhões do abuso e criar um mundo onde todos possam florescer em um amor saudável e libertador.

Compreende o quão desafiador foi enfrentar um relacionamento abusivo sendo uma profissional da saúde mental. Ser uma psicóloga implicava uma dupla batalha: lidar com os efeitos devastadores do abuso em sua própria vida enquanto, ao mesmo tempo, manter uma fachada de força e controle perante os outros, não deixa acontecer o contratransferência, pois se assim for não consegue ajudar a outra pessoa. Como psicóloga, dedico a vida a ajudar os outros, proporcionando apoio, compreensão e orientação. Mas, às vezes, nossas profissões podem se tornar escudos que nos escondem do nosso próprio sofrimento. O estigma e o medo do julgamento podem silenciar nossas vozes, mesmo quando precisamos de ajuda.

No entanto, ser psicóloga também me proporcionou uma perspectiva única sobre a complexidade dos relacionamentos abusivos. Conhecia as dinâmicas manipuladoras e a teia de controle que o abusador tece em torno de suas vítimas. Mas o fato de entender o que estava acontecendo não o tornava imune ao abuso. Romper o silêncio e compartilhar sua história como psicóloga era ainda mais assustador, pois a sociedade muitas vezes espera que os profissionais da saúde mental tenham todas as respostas para si mesmos. No entanto, a verdade é que todos nós, independentemente de nossa profissão, somos seres humanos suscetíveis ao sofrimento e à vulnerabilidade.

Ao abrir-se sobre a própria jornada de cura, é desafiar o estigma e o tabu em torno do abuso. Mostrar ao mundo que mesmo os profissionais da saúde mental precisam de apoio e compreensão. Sua coragem ao enfrentar suas próprias sombras e buscar ajuda espero que inspire outros profissionais e pacientes a fazerem o mesmo.

Enquanto caminhava em direção à cura, percebi que buscar apoio não é um sinal de fraqueza, mas sim de humanidade. Abraçar a vulnerabilidade e aceitar que também precisava de cuidado e carinho não diminuí a habilidade como psicóloga. Pelo contrário, torna-se mais empática e capacitada para ajudar os outros em suas próprias jornadas de cura. Hoje me vejo como uma voz poderosa na conscientização sobre o abuso, especialmente dentro da comunidade de profissionais de saúde mental. Minhas experiências sirvam como um chamado à ação para outros colegas, para que eles também estejam atentos às armadilhas do abuso em suas próprias vidas.

No processo de cura, descobri a importância de criar uma rede de apoio pessoal e profissional. Colegas e amigos de confiança se tornaram seus pilares de suporte, ajudando-a a se levantar quando se sentia frágil e encorajando-a a continuar a espalhar conscientização.

Este capítulo é uma celebração da sua coragem e resiliência como profissional da saúde mental e como ser humano. Sua história é um lembrete poderoso de que, mesmo quando enfrentamos desafios únicos, ainda somos capazes de encontrar a luz dentro de nós mesmos. Compartilhando suas lutas e triunfos, você ajudou a criar uma comunidade de cura e esperança, onde todos podem se sentir acolhidos em suas vulnerabilidades e encontrar força em sua própria jornada de superação. Lembre-se, minha querida colega, que ser uma psicóloga e uma sobrevivente do abuso não são identidades contraditórias; são partes fundamentais do ser humano incrível que você é. Sua jornada é uma inspiração para todos nós, pois nos lembra que a cura é possível, mesmo nas circunstâncias mais desafiadoras. Continuaremos a espalhar conscientização, romper o silêncio e trabalhar juntos para criar um mundo onde o amor prevaleça sobre o abuso.

## **Capítulo 7 - *Uma Nova Jornada: Empoderando Vidas e Transformando Histórias***

Com o tempo, a chama da conscientização queima mais intensamente dentro de mim. Minha história não é mais apenas minha; ela se tornou uma poderosa ferramenta para empoderar vidas e transformar histórias. Pretendo ir além e levar minha missão para novos horizontes. Inspirada pela jornada de cura e pelo desejo de criar um impacto positivo, fundar uma organização dedicada a fornecer suporte e recursos para sobreviventes de relacionamentos abusivos. Oferecer um refúgio seguro, onde as vítimas possam encontrar acolhimento, orientação e esperança. Juntos, com outros profissionais da saúde mental, advogados, ativistas e voluntários, construir uma comunidade resiliente. Oferecemos terapia individual e em grupo, ajudando os sobreviventes a entenderem que não estavam sozinhos em suas lutas. Criar programas educacionais para espalhar conscientização e ensinar habilidades de empoderamento.

A organização não apenas apoiara sobreviventes, mas também educa as pessoas sobre a dinâmica dos relacionamentos abusivos. Palestras e workshops irão ser realizados em escolas, empresas e instituições, para criar um ambiente de compreensão e empatia. A conscientização se torna uma ferramenta poderosa para a prevenção do abuso. essa jornada não será isenta de desafios. Enfrentamos a resistência de alguns que prefere ignorar ou negar a realidade do abuso. No entanto, isso apenas fortaleceu nossa determinação em continuar nossa missão. Cada obstáculo será uma oportunidade para crescer e aprimorar nossos esforços.

Além disso, a cura não é apenas para aqueles que vivenciaram o abuso. Também estenderemos nossa mão a abusadores dispostos a mudar. Oferecemos programas de tratamento para ajudá-los a confrontar suas próprias sombras e interromper os padrões de comportamento tóxicos. Acreditávamos que, ao curar os abusadores, poderemos quebrar o ciclo de violência.

Minha experiência como sobrevivente e psicóloga me habilitou guiar essa jornada com empatia e compreensão. Eu sei que não há uma solução única, mas que cada indivíduo precisa de cuidado e atenção individualizados. Essa abordagem holística se tornou a base do nosso trabalho, garantindo que cada pessoa que chegar até nós vai ser ouvida, respeitada e apoiada. Espero, que a conscientização se espalhava por meio das mídias sociais, livros e documentários e por você leitor. Minha voz se une a muitas outras que lutam pela mesma causa, criando uma sinfonia de esperança e mudança. Hoje, olho para trás e vejo o quanto me transformei e no individual ajudei na transformação de outras vidas. De sobrevivente a ativista, espero ser um farol de esperança para aqueles que ainda estão na escuridão do abuso.

Minha paixão em ajudar outros a encontrar sua própria força e libertação me impulsiona a continuar, mesmo nos dias mais difíceis.

Neste capítulo, conto sobre essa nova jornada que abracei, transformando meu propósito em uma missão para mudar vidas. Cada passo nessa jornada é uma prova de que o amor e o cuidado podem vencer as sombras do abuso. Continuarei a trabalhar incansavelmente, inspirando outros a encontrarem sua própria luz e a escreverem histórias de cura e empoderamento. Meu desejo é que cada pessoa que cruzar nosso caminho encontre o poder para se libertar, transformar suas histórias e florescer em uma vida de amor, respeito e esperança.

Pois, no final, é a união de todas essas histórias que criará um mundo onde todos possam viver livres das sombras do abuso e encontrar a verdadeira liberdade do amor-próprio.

## **Capítulo 8 - *O Legado da Cura: Construindo um Futuro Mais Brilhante***

À medida que minha jornada continua, olho para trás e percebo que cada capítulo da minha vida culminou em um legado de cura e transformação. O que começou como uma história de sobrevivência se transforma em uma missão para criar um mundo onde o amor e o respeito prevalecem, e o abuso é erradicado. A violência do abuso não fica localizada em um único lugar, ela se estende ao mundo. Não tem idade, cor, crença, condição financeira, ela não escolhe, pois acontece no individual, lembrando que o abusados na maioria das vezes é alguém gentil e muito amável, por isso é muito difícil identifica-lo. Pasmem!!!! homem também sofre abusos, mas a frente vou discorres a possível origem dos abusadores e vítimas.

Espero com a organização, que a mesma possa crescer e expandi, alcançando comunidades em todo o mundo. A conscientização se torne uma chama ardente, iluminando as sombras do abuso em todos os cantos da sociedade. Juntos, lutamos para quebrar o ciclo de violência, oferecendo apoio, recursos e educação a todos que precisam.

O trabalho de cura nunca termina. Cada história de sobrevivência que ouço, cada mão estendida que agarro, é um lembrete de que ainda há muito a ser feito. Mas o progresso é evidente. As pessoas encontram coragem para sair de relacionamentos abusivos, buscar apoio e acolhimento e em casas de apoio e organizações.

Além de apoiar sobreviventes, também trabalhar para prevenir o abuso desde o início. Programas educacionais nas escolas, campanhas de conscientização na mídia e projetos de engajamento comunitário e desenvolvendo o autoconhecimento, assim se tornam pilares essenciais nessa missão. Acredito que a prevenção é tão importante quanto a cura.

Enquanto continuo a compartilhar minha história, vejo como a vulnerabilidade é uma força poderosa. Quando mostramos nossas cicatrizes, convidamos outros a fazerem o mesmo. Em nossa vulnerabilidade, encontramos conexão e empatia. E assim, a escuridão que uma vez nos separou se dissipa na luz do entendimento mútuo.

É muito importante outros profissionais de saúde mental e ativistas no combate ao abuso, pois esta causa, precisa de uma rede global de apoio e conscientização ainda hoje em pleno século 21 é muito alto o número de mulheres que perde sua vida nas mãos de um abusador, muitas vezes temos informação, mas sozinhas somos fracas.

Juntos, fortalecemos a voz daqueles que foram silenciados e construímos um movimento poderoso que transforma vidas e comunidades. Como parte do legado da cura, também continuo a oferecer terapia a sobreviventes de abuso, compartilhando minha experiência como psicóloga para criar um espaço de cura autêntico e compassivo. Sei que a jornada para a cura é única para cada indivíduo, e meu papel é apoiá-los em suas próprias jornadas de autodescoberta e empoderamento.

O legado da cura também se estende àqueles que uma vez foram abusadores. Acreditamos no poder da transformação e os programas terapêuticos para ajudá-los a confrontar suas sombras e mudar seu comportamento. Pois, quando curamos os abusadores, estamos cortando o ciclo de violência pela raiz.

Enquanto avançamos, sei que o trabalho não será fácil, mas acredito no poder da resiliência humana e na capacidade de transformação. Cada vida que tocamos e cada história que transformamos é um passo em direção a um futuro mais brilhante, onde o amor, o respeito e a empatia prevalecem.

E assim, meu legado é um convite a todos para se unirem nessa causa de cura e transformação. Seja como sobreviventes, profissionais da saúde mental, ativistas ou apoiadores, cada um de nós tem um papel fundamental na construção de um mundo onde todos possam viver livres do medo e da dor do abuso.

Este capítulo não marca o fim da minha jornada, mas sim o começo de uma nova era de esperança e mudança.

Juntos, podemos construir um futuro onde a cura prevalece sobre o abuso, e onde cada história de superação é um lembrete poderoso de que todos nós temos a capacidade de criar um mundo mais amoroso, compassivo e empoderador.

Que o legado da cura inspire outros a encontrarem sua própria luz, a enfrentarem suas sombras e a se tornarem agentes de mudança em suas comunidades e no mundo. Que nossa união e determinação sejam um farol de esperança, iluminando o caminho para um futuro onde o amor verdadeiro triunfa sobre as sombras do abuso.

## Capítulo 9 - *Porque as Mulheres Buscam um parceiro Tóxico*

### *Porque as mulheres buscam parceiros tóxicos?*

Desde o momento em que viemos ao mundo, somos seres dependentes do afeto e amor dos cuidadores. Na infância, o afeto é essencial para o desenvolvimento emocional saudável. É por meio dos gestos de carinho, do toque amoroso e das palavras de encorajamento que nos sentimos amados e acolhidos.

Na carência de afeto na infância, podemos experimentar sentimento de rejeição, abandono e solidão. Essa falta de afeto pode influenciar diretamente na formação de nossa autoestima e na maneira como nós percebemos em relação ao mundo e aos outros.

A carência de afeto na infância pode deixar marcas profundas em nossa psique, afetando nossos relacionamentos e nossa visão sobre nós mesmos. Adultos que enfrentaram a carência de afeto podem apresentar desafios em estabelecer conexões emocionais saudáveis, esses são os mais vulneráveis ao abusador, sujeita-se a buscar explicações para legalizar os abusos que sofre. Base frágil.

A falta de afeto também pode resultar em baixa autoestima e dificuldade em reconhecer nosso valor como seres humanos. Podemos buscar constantemente validação externa, esperando que os outros preencham o vazio emocional que sentimos.

Porque as mulheres, procuram alguém para amá-las, parece encontrar inevitavelmente parceiros doentios e não afetuosos. Devemos ver o motivo, já que o relacionamento não satisfaz nossas necessidades, mas temos tanta dificuldade em acabar com ele. Veremos que amar se torna doar demais, quando nosso parceiro é inadequado, desatencioso ou inacessível e, mesmo assim, não conseguimos abandoná-lo de fato, nós o queremos, precisamos dele ainda mais.



Passaremos a compreender como o fato de querermos amar, de ansiarmos por amor ou de amar em si torna-se um vício. Vício é uma palavra assustadora. Ela evoca imagens do dependente químico, que espetando agulhas nos braços e levando uma vida obviamente autodestrutiva. Não gostamos da palavra e não gostamos de aplicar o conceito à forma de nos relacionarmos com parceiros tóxicos, mas muitas de nós fomos viciadas em relacionamentos tóxicos, é como qualquer outra pessoa viciada, temos que admitir a seriedade de nossos problemas para que possamos empreender a recuperação.

Se você já ficou obcecada por uma pessoa você deve ter suspeitado que a essência daquela obsessão não era amor, e sim medo. Nós que amamos obsessivamente somos cheias de medo temos medo de estarmos sozinhas, medo de não termos valor nem merecermos amor, medo de sermos ignoradas, abandonadas ou destruídas.

Damos nosso amor na esperança de que a pessoa por quem estamos obcecadas cuide de nossos medos. Ao invés disso, os medos e nossas obsessões — aprofundam-se, até que dar amor para obtê-lo de volta torna-se uma força propulsora em nossas vidas. E porque nossa estratégia não surte efeito, esforçamo-nos e amamos ainda mais. Observando alguns pacientes pude perceber que, algumas cresceram em famílias problemáticas, outras não; mas seus parceiros quase sempre provieram de famílias com problemas sérios, nas quais experimentaram tensão e dor mais intensas que o normal, quando crescemos em um lar conflituoso, a tendência é repetirmos os conflitos ao longo da vida, viver e reviver os aspectos da infância.

QUANDO AMAR significa sofrer, estamos nos doando demais. Quando grande parte de nossa conversa com amigas íntimas é sobre ele, os problemas, os pensamentos, os sentimentos dele — e aproximadamente todas as nossas frases se iniciam com “ele...”, estamos nos doando em excesso. Quando desculpamos sua melancolia, o mau humor, indiferença ou desprezo como problemas devidos a uma infância infeliz, e quando tentamos nos tornar sua terapeuta, suprir a falta da mãe tolerando coisas que nos fazem mal e acreditando que é excesso de afeto.

Quando não gostamos de muitas de suas características, valores e comportamentos básicos, mas toleramos pacientemente, achando que, se ao menos formos atraentes e amáveis o bastante, ele irá se modificar por nós. Quando o relacionamento coloca em risco nosso emocional, e talvez até nossa saúde e segurança física, estamos definitivamente nos excedendo.

Apesar de toda a dor e insatisfação, o excesso de cuidados é uma experiência tão comum para muitas mulheres, que quase acreditamos que é assim que os relacionamentos íntimos devem ser. A maioria das mulheres já passamos por isso, ao menos uma vez, e, para muitas, está sendo um tema repetido na vida. Algumas nos tornamos tão obcecadas por nosso parceiro e nosso relacionamento, que quase não somos capazes de agir. A dependente emocional funciona, como um vício em substância químicas, em que se pode, espetar agulhas nos braços e levando uma vida obviamente autodestrutiva. A dependência emocional nos deixa paralisadas, nos causa um broqueio, uma incapacidade em raciocinar.

Mas muitas de nós somos dependente emocional, em algum momento da nossa vida, é como qualquer outra pessoa viciada, temos que admitir a seriedade de nossos problemas para que possamos empreender a recuperação. Se você já ficou obcecada por um homem, você deve ter suspeitado que a essência daquela obsessão não era amor, e sim medo. Há uma liberação de hormônios, que muda todo o nosso funcionamento, além de despertar um sistema cultural que herdamos dos nossos antepassados. Nós que obsessivamente somos cheias de medo — medo de estarmos sozinhas, medo de não termos valor nem merecermos amor, medo de sermos ignoradas, abandonadas ou destruídas.

Damos nosso amor na esperança de que o homem por quem estamos obcecadas cuide de nossos medos e nos faça sentir seguras, protegidas. Ao invés disso, os medos — e nossas obsessões — aprofundam-se, até que dar amor para obtê-lo de volta torna-se uma força propulsora em nossas vidas. E porque nossa estratégia não surte efeito, esforçamo-nos ainda mais.

Em vários atendimentos pude observar que a maioria das mulheres que sofre com a dependência emocional vem de um lar desestruturado e seus parceiros quase sempre provieram de famílias com problemas sérios, nas quais experimentaram tensão e dor mais intensas que o normal. Lutando para lidar com os companheiros dependentes, essas parceiras inconscientemente recriavam e reviviam aspectos significativos da infância.

Ninguém se transforma em mulher dependente emocional por acaso. Crescer como mulher nessa sociedade e em tal família pode gerar alguns padrões previsíveis. As seguintes características são típicas de mulheres que sofre por ser dependente. normalmente vem de um lar desajustado em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas. Em geral na primeira infância, que é a base dos todos nos seres humanos, porém é nesta base que se cria varia situações limitante por toda uma vida.

Se na primeira infância, não recebeu um mínimo de atenção, você tenta suprir essa necessidade insatisfeita através de outra pessoa, tornando-se super-atenciosa, principalmente com homens aparentemente carentes. Como não pôde transformar seus pais nas pessoas atenciosas, amáveis e afetuosas de que precisava, você reage fortemente ao tipo de homem familiar, mas inacessível, o qual você tenta, mais uma vez, transformar através de seu amor, acreditamos seriamente que conseguimos muda-lo.

Com medo de ser abandonada, você faz qualquer coisa para impedir o fim do relacionamento.

Quase nada é problema, toma muito tempo ou mesmo custa demais, se for para "ajudar" o homem com quem está envolvida. Habituada à falta de amor em relacionamentos pessoais, você está disposta a ter paciência, esperança, tentando agradar cada vez mais.

Você está disposta a arcar com mais de 50 por cento da responsabilidade, da culpa e das falhas em qualquer relacionamento. Sua autoestima está criticamente baixa, e no fundo você não acredita que mereça ser feliz. Ao contrário, acredita que deve conquistar o direito de desfrutar da vida. Como experimentou pouca segurança na infância, você tem uma necessidade desesperadora de controlar seus homens e seus relacionamentos.

Você mascara seus esforços para controlar pessoas e situações, mostrando-se “prestativa”. Você está muito mais em contato com o sonho de como o relacionamento poderia ser que com a realidade da situação. Você tende psicologicamente e, com frequência, bioquimicamente a se tornar dependente de afeto e de outras substância como drogas, álcool e/ou certos tipos de alimento, principalmente doces. Ao ser atraída por pessoas com problemas que precisam de solução, ou ao se envolver em situações caóticas, incertas e dolorosas emocionalmente, você evita concentrar a responsabilidade em si própria.

Você tende a ter momentos de depressão, e tenta preveni-los através da agitação criada por um relacionamento instável. Você não tem atração por homens gentis, estáveis, seguros e que estão interessados em você. Acha que esses homens “agradáveis” são enfadonhos. A maioria de nós, apresentava quase todas as características, em maior ou menor escala. Mulheres com esse tipo de quadro emocional sentem, persistentemente, atração por homens não-acessíveis emocionalmente, por um motivo ou por outro. Ser dependente é uma forma de ser não-acessível emocionalmente. então, tentava recuperar heroicamente através de sinais de carinho extraídos dele. A pessoa culpar-se por um relacionamento fracassado era típica, como o era também sua incapacidade de avaliar a situação de forma realista e de cuidar-se, safando se quando a falta de reciprocidade fosse visível.

Mulheres que se dedica demais têm pouca consideração com sua integridade pessoal, dentro de um relacionamento amoroso. Concentram sua energia na mudança do comportamento e sentimentos de outra pessoa com relação a elas, através de manipulações desesperadas, como as dispendiosas chamadas telefônicas e viagens aéreas. Suas “sessões de terapia” é uma tentativa de transformá-lo no homem de quem precisava, do que uma tentativa de o ajudar a descobrir quem se é.

O movimento de cura se inicia com o entendimento e a conscientização da situação de abuso é preciso enfrentar a realidade com coragem e determinação.

Meu papel nessa jornada continua ser de apoio e orientação, pois me vejo habilitada para fazer esse trabalho, só quem já esteve no fogo sabe descrever a dor que ele causa. Evoluir sempre, além de fornecer terapia e apoio, e desempenhar um papel ativo na formulação de políticas e na criação de programas de prevenção em nível global.

Meu conhecimento como psicóloga e sobrevivente de abuso deve ser usado para formar decisões que impactavam vidas e comunidades. Que essa revolução social de cura e transformação seja o legado que deixaremos para as futuras gerações. Que cada pessoa que se une a essa causa se torne um farol de esperança para os outros, iluminando o caminho para um mundo onde o amor é a linguagem universal que nos conecta a todos.

E assim, minha jornada continua, impulsionada pela convicção de que, juntos, podemos criar um futuro onde a cura transcenda o abuso e onde cada história de superação inspire outros a encontrarem a sua própria luz. Pois, em cada coração curado, construímos um mundo mais amoroso, compassivo e empoderador para todos.

## Capítulo 10 - *A Jornada da Humanidade: Um Legado Perene de Amor*

Enquanto os anos avançam, a revolução de cura e transformação se entrelaça com a própria essência da humanidade. Nossa jornada coletiva transcende fronteiras e culturas, unindo corações em uma busca comum por um mundo onde o amor floresça em todas as suas formas. A conscientização sobre o abuso não é mais apenas uma causa isolada; tornou-se um pilar da construção de uma sociedade mais empática e compreensiva. É necessário o entendimento da causa para que possa sanar esse mal pela raiz, reestruturar famílias para que essa tenha condições de oferecer um lar creio de amor e carinho para as próximas gerações.

Em escolas e lares, crianças devem ser ensinadas a reconhecer e respeitar os limites dos outros. O diálogo aberto e o apoio emocional são pilares da educação, nutrindo a empatia e a compreensão desde tenra idade. A prevenção do abuso começa na base, cultivando relacionamentos saudáveis desde o início.

Os relacionamentos se transformaram em parcerias baseadas na igualdade e no respeito mútuo. Os estereótipos de gênero estão sendo questionados e desafiados, permitindo que todos sejam livres para serem autênticos, independentemente de sua identidade. O amor verdadeiro transcende a posse e o controle, permitindo que cada indivíduo floresça em sua totalidade.

O abuso não deve ser mais tolerado em nenhum âmbito da sociedade. Leis e políticas robustas para proteger os vulneráveis e punir aqueles que tentam causar danos. Os sobreviventes devem ser apoiados e respeitados em sua jornada de cura, sem culpa ou vergonha entendendo que não precisa mais ter medo e assim não permitindo nenhuma forma de abuso em sua vida.

A cura também se estende além dos sobreviventes e dos abusadores em busca de mudança. É um chamado para todos os seres humanos, pois cada um de nós pode desempenhar um papel na construção de um mundo mais amoroso e compassivo. A empatia é a chave para um futuro onde todos se sintam seguros e respeitados. Minha jornada pessoal continua a evoluir. Embora tenha encontrado cura em minha própria vida, nunca esqueço da jornada que me trouxe até aqui. Cada cicatriz em meu coração é uma lembrança poderosa de minha força e resiliência. E, assim, compartilho minha história com outros, inspirando-os a encontrar sua própria luz na escuridão.

Enquanto minha jornada avança, olho para as futuras gerações com esperança e otimismo. Cada pessoa que se une à causa da cura e do amor é uma centelha que brilha mais intensamente em meio à escuridão. E assim, nosso legado perene de amor continua deixando marcas profundas em cada coração que tocamos.

A revolução da cura e do amor é uma semente que deve ser plantada no solo fértil da humanidade. Com cada passo que damos juntos, a chama da esperança queima cada vez mais forte. Somos a prova viva de que a cura é possível, e que o amor é a maior força de transformação e não de humilhação e sofrimento. Que cada pessoa que se une a essa jornada compreenda seu poder. Em cada ato de gentileza e empatia, deixe um legado de amor para as gerações futuras. E, assim, o mundo se tornará um lugar onde cada indivíduo é livre para florescer e brilhar, em um futuro onde a cura transcende todas as barreiras.

Nossa jornada nunca termina, mas é um legado de amor que continua a brilhar, iluminando a humanidade em cada esquina do mundo. Enquanto caminhamos juntos, somos testemunhas do poder da transformação, da cura e do amor. E é com esse legado que, em uníssono, escrevemos uma história de esperança para um mundo mais brilhante e compassivo.

## Capítulo 11 - *Além das Estrelas: Um Universo de Possibilidades*

Enquanto o tempo passa, a jornada da cura e do amor nos leva além das fronteiras do nosso próprio mundo. Nossos esforços são na esperança que possa inspirar movimentos globais de conscientização, transformando a cura em uma causa universal, compartilhada por todas as nações e culturas. Para que todas as mulheres que de alguma forma sofreram abusos, entendam que não estão sozinhas e que são especiais, merecedoras de muito respeito e de um amor verdadeiro.

A cura torna-se um direito humano inalienável. Em conferências internacionais e fóruns globais, lutamos para garantir que nenhuma comunidade ou país ignore as necessidades dos sobreviventes. O legado da cura transcende a política e a diplomacia, tornando-se uma causa que une a humanidade. A revolução social que começa como uma chama pequena deve brilhar intensamente, iluminando o caminho para um futuro de respeito e empatia. Juntos, construiremos um universo de possibilidades onde a cura é mais do que uma esperança, mas uma realidade ao alcance de todos.

O conhecimento e a educação se tornaram armas poderosas na prevenção do abuso. Todas as formas de conscientização enchem os corações com histórias de superação e empoderamento. Cada história é um lembrete de que a cura é um caminho para todos que escolhem trilhá-lo. As novas gerações crescem com uma compreensão inata de que o amor verdadeiro é baseado na compaixão, igualdade e respeito mútuo. Eles carregam consigo o legado da cura, espalhando-o ainda mais longe, construindo uma sociedade que abraça a diversidade e protege os vulneráveis.

Nosso trabalho continua, pois sabemos que ainda há muito a ser feito. A cura é um processo contínuo, e nossa dedicação não conhece limites. Cada desafio que enfrentamos nos lembra da força e do poder que possuímos como seres humanos.



Enquanto caminhamos além das estrelas, o futuro nos aguarda com um horizonte brilhante de possibilidades. O abuso e a violência não têm lugar em nosso universo de amor e compaixão. E, juntos, trabalharemos incansavelmente para fazer desse futuro uma realidade concreta.

## Epílogo - *A Eternidade da Cura*

O tempo continua a se desdobrar, mas o legado da cura e do amor permanece intemporal. Nossa jornada não é apenas uma história de superação pessoal, mas um lembrete de que a cura é uma possibilidade para todos, em todas as épocas e lugares.

As páginas do livro da humanidade se enchem com histórias de coragem e resiliência, cada uma adicionando uma nova camada ao legado da cura. As marcas do passado nos lembram dos desafios que enfrentamos, enquanto as palavras do presente nos inspiram a continuar.

Nossas cicatrizes não são mais fontes de dor, mas símbolos de nossa força e transformação. Cada linha escrita em nossos corações é uma testemunha de como podemos transcender as sombras do abuso e encontrar luz em meio à escuridão.

Ao longo dos anos, nosso movimento cresceu e evoluiu, adaptando-se às necessidades em constante mudança da humanidade. Somos uma rede global de corações conectados, guiados pela crença em um futuro onde o amor e o respeito são a base de toda relação humana. As gerações futuras herdaram o legado da cura, e suas histórias se misturaram com as nossas. Continuamos a nutrir essa jornada perene, sabendo que cada passo dado hoje molda o destino de amanhã.

Não sabemos onde a jornada nos levará a seguir, mas estamos unidos pela esperança de que o futuro será um lugar onde a cura prevalece, onde o amor transcende, e onde cada alma floresce em plenitude.

E assim, encerramos esse livro com um olhar para o horizonte do desconhecido. Sabemos que o legado da cura é mais do que uma história individual; é uma história coletiva que abraça a humanidade inteira. Que as páginas deste livro ecoem para sempre na alma daqueles que o lerem. Que cada capítulo seja uma inspiração para a busca contínua da cura e do amor. E, no eterno presente da humanidade, que o legado da cura seja uma promessa de um futuro onde cada coração encontre a liberdade e a paz.

Enquanto caminhamos além das estrelas, o futuro nos aguarda com um horizonte brilhante de possibilidades. O abuso e a violência não têm lugar em nosso universo de amor e compaixão. E, juntos, trabalharemos incansavelmente para fazer desse futuro uma realidade concreta.

Pois, como a cura é um ciclo infinito, nossas histórias de superação se transformam em fontes de inspiração para as gerações que estão por vir. Juntos, escrevemos um conto atemporal de resiliência e esperança, iluminando o caminho para um mundo onde a cura é eterna. E assim, em cada novo nascer do sol, a jornada da humanidade continua a florescer, guiada pelo legado imortal da cura e do amor.

*FIM.*

## **Conclusão - *O Poder da Cura e a Magia do Amor***

Nesta jornada de cura e transformação, descobrimos que o poder da cura está em cada um de nós. Somos todos agentes de mudança, capazes de romper as correntes do abuso e construir um mundo de amor e respeito. Cada história de superação é uma prova de que a coragem e a esperança podem brilhar mesmo nas circunstâncias mais sombrias. Aprendemos que a cura não é um destino, mas uma jornada contínua de crescimento e transformação. Cada passo dado em direção à cura é uma escolha corajosa para enfrentar nossos medos e traumas, nos tornando mais fortes a cada obstáculo superado.

A empatia se tornou nosso guia, nos lembrando que, mesmo nas nossas diferenças, todos compartilhamos a experiência humana. Nossos corações conectados formam um tecido de apoio e compreensão, permitindo que cada alma encontre conforto e esperança na jornada da cura. Essa jornada não é uma caminhada solitária. Nossas mãos entrelaçadas criaram uma comunidade de apoio, onde cada voz é ouvida e cada história é valorizada. Juntos, desafiamos o estigma e o silêncio, dando voz aos que antes foram silenciados.

O legado da cura transcende o tempo e o espaço. Ele brilha como uma estrela guia, mostrando o caminho para um futuro onde cada indivíduo é respeitado e amado. Nossas histórias de superação ecoam na eternidade, inspirando gerações futuras a continuarem a luta pela cura e pelo amor. Que cada pessoa que encontre este livro seja tocada pelo poder da cura e pela magia do amor. Que encontrem força em suas próprias histórias e coragem para buscar a cura em suas vidas. E assim, com nossos corações abertos e nossas mãos estendidas, seguimos adiante nesta jornada sem fim. A jornada da cura e do amor, onde cada passo dado é um lembrete de que somos todos sobreviventes, guerreiros da luz que brilham mesmo nas noites mais escuras.

Que a jornada da humanidade seja marcada pela compaixão e pela esperança, onde cada alma encontra sua cura e cada coração encontra sua paz. Que a magia do amor nos guie em nossa busca por um mundo onde todos possam florescer em plenitude.

E assim, com a certeza de que a cura é possível e o amor é a maior força de transformação, concluímos esta jornada com gratidão e alegria. Pois, em cada capítulo escrito, encontramos o significado de nossa existência - sermos a prova viva do poder da cura e da eternidade do amor.

*FIM.*

## Biografia

Zimmerman, David E. – Fundamentos psicanalíticos: Teoria, técnica e clínica – uma abordagem didática. – Porto Alegre:

Artmed. 1999.

Brenner, Charles. – Noções básicas de psicanálise: introdução à psicologia psicanalítica; tradução Ana Mazur Spira.

3 ed. rev. e aum. Rio de Janeiro, Imago; São Paulo, Ed. Da Universidade de São Paulo, 1975

Casos clínicos e a minha própria experiência de vida.

## ***Sobre a autora:***

Almerinda Maria de Jesus Dutra, formada em psicologia pela Universidade Anhanguera Uniderp, pós-graduanda em Psicopatologia e Psicanálise pelo Centro Universitário da

Grande Dourados – UNIGRAN, Bacharel em Direito pela Universidade Anhanguera-Uniderp

Especialista em relações familiares.

Foi Preceptora na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. (UFMS )

No curso de residência multiprofissional.

## Trabalho

Psicologia Clínica, com atendimento online.

Atendimentos em Psicoterapia para jovens, adultos e idosos; imersões terapêuticas voltadas para autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

<https://atividademental.com.br/>

<https://www.instagram.com/psicoterapeutaalmerindamaria/>

<https://www.facebook.com/amatividademental>

Há muito tempo venho refletindo sobre a necessidade de uma organização dedicada a auxiliar pessoas que sofrem abuso em relacionamentos. Infelizmente, as ajudas que existem deixam algumas lacunas, por vários motivos, ou por vergonha a vítima prefere não se expor, medo de retaliação, condição financeira, não confia que vão guardar sigilo, pertence a classe alta, falta de informação entre outros quesitos. Acredito que é crucial proporcionar suporte para romper o ciclo de violência.

Percebo que fundar uma organização de ajuda a vítimas de abuso na relação é um desafio significativo, mas estou disposta a me dedicar e trabalhar incansavelmente para tornar essa iniciativa uma realidade. Acredito que, com o apoio de pessoas comprometidas como vocês, podemos fazer a diferença e impactar positivamente vida de quem mais precisam.

Gostaria de compartilhar alguns objetivos que tenho em mente para a nossa organização:

1. Oferecer apoio emocional e psicológico: criar um espaço acolhedor para que as vítimas possam compartilhar suas histórias e emoções, bem como receber aconselhamento e suporte psicológico.

2. Orientação jurídica e assistência social: proporcionar orientação legal e auxílio no acesso a serviços sociais, afim de garantir a proteção e os direitos das vítimas.

3. Capacitação e empoderamento: desenvolver programa de capacitação para que as vítimas adquiram habilidades e conhecimentos que as auxiliem a superara situação de abuso e retorne o controle de suas vidas.

4. Conscientização e prevenção: promover campanhas educativas para conscientizar a sociedade sobre a importância de identificar e combates os abusos nas relações, bem como trabalhar na prevenção dessas situações.

Sei que é um projeto ambicioso e que será necessário unir esforços e recursos para torna-lo uma realidade. Portanto, gostaria de convidá-los a fazer parte desse movimento, contribuindo com experiência, conhecimento e habilidades.

Acredito que, juntos, podemos construir uma rede de solidariedade e apoio que irá impactar positivamente a vida de muitas pessoas que enfrentam essa difícil realidade.

Peço que considerem esta proposta e que possamos trabalha juntos em pro de um futuro melhor para todos nós com mais amor e respeito.

Agradeço desde já a atenção de todos, e coloco a disposição os meus canais de comunicação para que possamos mantes nos mais próximos.

Almerinda Maria de Jesus Dutra.

Abrace essa causa.