

Comportamentos de manipulação

Este exercício destina-se a ajudá-lo a reconhecer táticas manipuladoras usadas para criar e manter a dependência emocional, permitindo identificar padrões prejudiciais e iniciar o processo de libertação num relacionamento tóxico.

1. Isolamento

- **O que é:** Afastar a pessoa de amigos, família e outras redes de apoio para torná-la emocionalmente mais dependente do parceiro.
- **Como é feito:** O manipulador pode fazer comentários desvalorizando amigos/família, criar conflitos ou pressionar a pessoa a reduzir o contacto com os outros.
- **Impacto:** A pessoa começa a sentir-se isolada, sem suporte emocional, e mais inclinada a depender exclusivamente do parceiro.

2. Manipulação da Perceção ou Gaslighting

- **O que é:** Tática em que o manipulador faz a outra pessoa questionar a própria realidade e perceção.
- **Como é feito:** Negando acontecimentos, distorcendo o que foi dito ou feito, ou fazendo a pessoa sentir-se “louca” ou excessivamente sensível.
- **Impacto:** A vítima começa a duvidar de si mesma, sentindo-se confusa e insegura, e acaba por depender do manipulador para validação.

3. Idealização e Desvalorização

- **O que é:** Alternância entre “colocar num pedestal” e “rebaixar” a outra pessoa, gerando uma dinâmica de altos e baixos.
- **Como é feito:** Num momento, o manipulador elogia e faz a pessoa sentir-se especial; no outro, critica e humilha.
- **Impacto:** Cria uma montanha-russa emocional que provoca insegurança e reforça o desejo na vítima de voltar aos momentos bons.

4. Culpa e Responsabilização

- **O que é:** Fazer a pessoa sentir-se culpada e responsável pelos problemas do relacionamento ou pelo comportamento do manipulador.
- **Como é feito:** Acusações como “És demasiado sensível” ou “Tudo isto acontece por tua causa”.

- **Impacto:** A pessoa começa a aceitar a responsabilidade pelos conflitos, esforçando-se para “melhorar” e atender às exigências do manipulador.

5. Jogo de Afeto e Retirada (Reforço Intermitente)

- **O que é:** Alternar entre momentos de afeto e aprovação, e períodos de afastamento emocional ou crítica.
- **Como é feito:** Momentos de carinho e atenção são seguidos de frieza ou críticas, criando uma sensação de imprevisibilidade.
- **Impacto:** Este comportamento cria uma dependência emocional na busca por aprovação e validação, tornando a vítima “viciada” nos momentos de afeto.

Reflexão Final

Estes comportamentos de manipulação não são expressões de amor genuíno, mas sim estratégias para exercer poder e controlo. Reconhecê-los é o primeiro passo para reconstruir a autoconfiança e iniciar o processo de libertação emocional.

Instrução de Uso:

- **Reveja esta ficha regularmente** para se familiarizar com estes padrões e aprender a identificá-los.
- **Refleta sobre o seu relacionamento** e pergunte a si mesmo se reconhece alguns destes comportamentos.
- **Anote exemplos específicos** que tenha vivenciado e reflita sobre o impacto emocional de cada um deles.