



ABRINDO O JOGO SOBRE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

identificação, manejo e possibilidades





Copyright © 2025 Vida & Caminho
1ª Edição

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida por qualquer meio, gráfico, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de recuperação de informações, sem a permissão por escrito da Editora, exceto no caso de breves citações inseridas em artigos críticos e resenhas.

Publicado no Brasil por:
Editora Vida & Caminho
Rua da Consolação, 2121 • 6º andar
CEP 01301-100 • São Paulo, SP
Telefone |11| 3105-7777
www.vidaecaminho.com.br

Coordenação Editorial
Eugenio Anunciação
Projeto gráfico, Editoração, Diagramação
Imaginativa Soluções Criativas
Design da Capa
Imaginativa Soluções Criativas



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kopeska, Marcos

Abrindo o jogo sobre relacionamentos tóxicos : identificação, manejo e possibilidades / Marcos Kopeska. -- São Paulo : Vida & Caminho, 2025.

ISBN 978-65-88646-33-5

1. Aconselhamento conjugal 2. Casais - Aspectos religiosos 3. Igreja - Conduta de vida 4. Manipulação emocional 5. Relacionamento homem-mulher 6. Vida cristã I. Título.

25-275890

CDD-248.844

Índices para catálogo sistemático:

1. Casais : Aconselhamento conjugal : Vida cristã : Cristianismo 248.844

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



APRESENTAÇÃO

Muitas vezes, influenciados por filmes românticos e livros de contos de fadas, idealizamos os relacionamentos amorosos e, especialmente dentro de nossas igrejas cristãs, tendemos a perceber os mesmos como a finalidade última de vida e uma espécie de antessala do paraíso. Todavia a realidade acaba sendo bem distinta disso. Há relacionamentos que são geradores de enfermidade para aqueles que estão envolvidos nos mesmos.

São muitas as formas de expressão de enfermidade nos relacionamentos. Variam de situações de violência intrafamiliar, mais ou menos explícita, até desajustes emocionais graves, passando por modelos de comunicação disfuncional, silêncios punitivos e possessividade.

A violência doméstica é, na maioria das vezes, silenciosa, e não ocorre somente na dimensão física. Existem formas bastante sutis de violência e algumas até ‘validadas’ em certos contextos culturais. Na cultura islâmica, por exemplo, a mulher tem um papel fundamentalmente serviçal (obviamente existem exceções entre as diversas vertentes do Islã) e acredita-se que há uma superioridade masculina definida divinamente.

Algumas vertentes do cristianismo não ficam longe dessas convicções e torna-se comum nesses meios as mulheres serem citadas apenas como apêndices do marido (“a esposa do líder



8. ABRINDO O JOGO SOBRE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

tal”) como se não tivessem identidade própria e isso sequer é visto como uma forma de violência ou de um relacionamento tóxico.

Outra forma de toxicidade relacional está nos padrões disfuncionais de comunicação, especialmente a comunicação de duplo vínculo. Esse é um padrão onde duas mensagens, (uma verbal e outra não verbal) são emitidas simultaneamente e geram uma confusão mental no receptor. Por exemplo: a esposa diz ao marido que sem a ajuda dele nas tarefas domésticas ela não dá conta e que se sente sobrecarregada e, quando o marido começa a lavar a louça para ajudar, ela revira os olhos e balança a cabeça, claramente desaprovando a forma como ele lava a louça. Se ele reagir dizendo que se não está bom daquele jeito que ela faça sozinha, ela afirma que não falou nada e que ele não quer cooperar.

Uma comunicação clara e transparente é essencial para a saúde relacional. Todavia tal comunicação é, muitas vezes, limitada pelo medo mais básico e essencial de todo ser humano que é o medo da rejeição! A fim de evitarmos a rejeição, distorcemos a comunicação, tornando-a indireta. Ao invés de afirmarmos ao cônjuge: “eu quero ir passear com você hoje！”, afirmamos: “puxa, o tempo está tão bonito lá fora...”， e quando o outro não corresponde às nossas expectativas nos frustramos e, algumas vezes, reagimos com rispidez e agressividade. Uma forma muito comum de comunicação indireta dentro das igrejas cristãs, especialmente as de origem carismática, é atribuir a Deus os próprios desejos, a fim de evitar rejeição. A pessoa insegura afirma: “Deus me ‘revelou’ que é para irmos passear juntos hoje”! Desta forma a rejeição passa a ser de uma ordem divina e não do desejo do outro, deixando sem opção de argumentos o que recebe



a ordem. A comunicação indireta é altamente tóxica para os relacionamentos.

O medo da rejeição não está só na base da comunicação indireta, mas também na tentativa de controle possessivo do outro. Pessoas com uma autoimagem muito debilitada fantasiam que a qualquer momento serão abandonadas pelo cônjuge e trocadas por alguém mais interessante. A partir dessa fantasia desenvolvem uma fantasia secundária que é a de que podem controlar todos os passos do outro para evitar que alguém oportunista ‘roube’ seu cônjuge. Naturalmente essa fantasia acaba sendo patologicamente asfixiante e resultando exatamente o oposto do pretendido, ou seja, a pessoa controlada, ao sentir-se cerceada, tenta fugir do controle e, não poucas vezes, acaba encontrando a solução de uma pseudoliberdade num relacionamento extraconjugal. Desta forma o relacionamento acaba sendo tóxico para ambos.

Esta e outras formas de relacionamentos tóxicos estão presentes em nossa sociedade e, infelizmente, em nossas igrejas.

Com uma linguagem cheia de metáforas e baseada em vários exemplos reais, o Pr. Marcos Kopeska nos conduz, nas páginas seguintes, a uma reflexão séria e profunda sobre possíveis causas que levam os relacionamentos adoecerem e também alguns direcionamentos pastorais para fugirmos de armadilhas como dependência emocional, condutas manipulativas e outros elementos que nos distanciam da saúde – individual e relational. Boa leitura!

Prof. Dr. Carlos “Catito” Grzybowski



INTRODUÇÃO

Geralmente, decidimos namorar e nos casar, entre outros motivos, para desfrutar o amor de forma abundante, saudável e leve, bem como para entregar nosso amor a alguém por quem nos apaixonamos. Idealizamos isso, investimos nisso e dificilmente imaginamos entrar num relacionamento para sofrer. O amor está ligado à plenitude e ao prazer de viver, e não ao peso e à desonra.

Os maiores clássicos da literatura, do cinema e do teatro encontraram no amor sua fonte de inspiração.

Luís de Camões definia o amor como uma chama que arde sem se ver, uma ferida que dói sem se sentir.

No filme de James Cameron, acompanhamos a história de Jack e Rose, que se conheceram durante a primeira — e única — viagem do transatlântico Titanic. Jack, vivido por Leonardo DiCaprio, é um jovem pobre de coração generoso. Rose, interpretada por Kate Winslet, é uma moça rica, pressionada pela família a se casar com quem não ama. Os dois vivem uma paixão breve, intensa e trágica, que partiu corações ao redor do mundo por décadas.



O amor também se revela em versos doces, como os sones-tos de Vinícius de Moraes, é cantado por vozes suaves como as de Zizi Possi ou Andrea Bocelli, e sussurrado pelas notas delicadas da corda mi de um violino.

Até mesmo a frieza da pena de um filósofo, rende-se ao fascínio do mais nobre dos sentimentos. Agostinho de Hipona afirmou que “a medida do amor é amar sem medida”, e Albert Camus dizia que “amar alguém é querer envelhecer ao seu lado”.

A beleza do amor nos faz desejar viver de amor — e nunca morrer de amor. Mas vai entender... às vezes, o que parecia tão sublime pode derrubar alguém das nuvens às mais profundas covas. Quando o amor perde a medida, vira dependência. Aquilo que antes era quase o paraíso, de repente se transforma num pesadelo. A relação desmorona e, no meio da bagunça, a gente nem sabe mais onde fica a porta de saída. A doçura vira sofrimento, o carinho vira peso, e o que antes aquecia o peito agora queima como pólvora prestes a explodir. O laço que uniu dois corações com tanta magia corre o risco de virar um nó apertado demais — sufocante. E o som suave de um violino pode se tornar um barulho áspero, daqueles que a gente quer esquecer.

Costumamos imaginar o casamento como um porto se-guro — aquele lugar onde ancoramos para reabastecer a alma, nunca como um mar revolto, coberto pela escuridão da noi-te, prestes a despedaçar o navio nas ondas. Ao longo da vida, escolhemos nossos cais. De vez em quando, voltamos a eles: amigos íntimos, professores que marcaram nossa história, pastores, nossos pais... E, na vida adulta, aquele com quem partilhamos o sonho de construir um lar. Somos mais felizes — e mais inteiros — quando temos onde atracar com tranqui-lidade. Quando a vida nos permite navegar em paz, como um veleiro que desliza elegante sob o sol, partindo de uma base



firme. Mas nem sempre é assim. Há casais à deriva, naufragando em meio à tempestade, sem vislumbrar um farol que indique esperança. Sofrem. Adoecem. Se machucam. Se apagam. Em alguns casos, chegam a morrer — não no corpo, mas na alma —, esmagados pelo peso de uma relação em fúria. Outros tantos já repousam no fundo do oceano, vencidos pelas rochas que não puderam ver a tempo, por não terem enxergado os sinais de perigo.

Nos namoros que se iniciam, há uma fase tão encantadora quanto delicada: a paixão. Ela mexe com o coração e com os sentidos, criando um cenário de descobertas e emoções intensas. É uma forma legítima de amor nesse primeiro estágio do relacionamento, mas carrega um risco sutil — o de minimizar os defeitos do outro e exagerar suas virtudes.

Ruy Castro escreveu, com sua fina ironia, que a tragédia do casamento é esta: *todas as mulheres se casam achando que o marido vai mudar, e todos os homens se casam esperando que a esposa nunca mude*. Ambos invariavelmente se desapontam.¹

À sombra desse desequilíbrio, pode estar escondido um futuro conturbado — até destrutivo — para a relação. A toxicidade se revela quando um parceiro floresce às custas do outro, ou quando ambos se apagam, mesmo que todo relacionamento carregue alguma dose de imperfeição.

Eu costumo dizer que não existe comportamento humano “normal” — então, por que esperar que existam relacionamentos normais? Normal segundo o quê? Qual seria o padrão? As Escrituras Sagradas? Em certa medida, sim, com textos normativos muitas vezes amplos. Mas, se me permite dizer sem es-

1. SOUZA, Fátima Cristina de e BRANDÃO, Maria Zilah da Silva, *Falo ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando ideias*. Londrina: Editora Mecenas, 2^a edição revista e ampliada, 2007. p. 72.





14 • ABRINDO O JOGO SOBRE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

candalizá-lo, você não encontrará nas páginas da Bíblia um casamento perfeito ou uma família absolutamente ajustada — de Adão e Eva às epístolas, é tudo bem humano.

Só lá no final, no Apocalipse, é que aparece um casamento perfeito: Cristo e a Igreja. Mas aí já é outra história...

Prefiro não falar de relacionamento “normal”, mas sim de algo “funcional”. Cada namoro, noivado ou casamento precisa encontrar sua própria fórmula, sua química particular, seus pontos de sintonia. Porque, no fim, o que funciona de verdade é o que faz sentido para os dois.





Capítulo 1

SINAIS E SINTOMAS

Não foi isso que sonhamos...



Era verão de 1996. Eu pastoreava uma amada igreja no interior do Paraná quando, pela primeira vez, me deparei com o que mais tarde reconheceria como um relacionamento profundamente tóxico — marcado por tortura psicológica e ameaças à vida.

O casal em questão era de empresários respeitados na comunidade: bem-sucedidos, bem-vistos, pais de crianças encantadoras e educadas. Pareciam ter uma vida estável. No entanto, recebi um telefonema que desvendou uma realidade sombria. Do outro lado da linha, uma jovem senhora, com a voz trêmula, perguntava se estaria pecando contra Deus caso deixasse o lar. A situação havia se tornado insuportável. As ameaças do marido aumentavam, e o descontrole emocional já ultrapassava todos os limites.



16 • ABRINDO O JOGO SOBRE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

Ela relatou que, em crises de fúria, ele a trancava no quarto, dormia com uma arma debaixo do travesseiro e proibia os filhos de tocarem no assunto. Dominado pelo ciúmes, monitorava seus passos, vasculhava as ligações e dizia que a mataria se suspeitasse de qualquer aproximação com outro homem.

Enquanto conversávamos, ela fazia um doloroso retrospecto dos dezessete anos de casamento:

“No namoro ele já era bravo, mas eu imaginei que o casamento acalmaria seu temperamento. Era um pouco ciumento, mas pensei que, com o tempo, eu lhe daria segurança suficiente para tranquilizá-lo. Ele tinha alguns conflitos com os pais, mas eu acreditava que o diálogo resolveria”.

Mas não resolveu. Foi uma escalada lenta e cruel. O que eram pequenas trincas tornaram-se fendas, que viraram abismos. O lar, antes promissor, desmoronou.

...

Como saber se você está em um relacionamento tóxico ou abusivo? Em geral, há dois sinais claros: quando um cresce e o outro definha — ou quando ambos estão se destruindo mutuamente. É verdade que toda relação passa por altos e baixos, ganhos e perdas. Mas, em uma relação tóxica, a balança nunca se equilibra: vive nos extremos.

Ao nos aprofundarmos nesses casos, começamos a identificar características muito específicas, infelizmente mais comuns do que se imagina.

APEGO ANSIOSO

O excesso de afeto, atenção, cuidado e presença — ainda que bem-intencionado — pode acabar sufocando a relação, tor-



nando-a pesada e desestimulante. Muitas vezes, isso acontece sem que a pessoa sequer perceba.

A verdade é que todo excesso faz mal. Tomemos um exemplo simples: beber cerca de dois litros de água por dia faz bem à saúde. Mas, se alguém tentar ingerir sete litros de uma só vez, corre sério risco de vida. O que é bom, em excesso, pode se tornar destrutivo.

No casamento, isso também se aplica. Quando você permite que seu cônjuge seja ele mesmo — com sua individualidade, espaço e voz — está, na prática, demonstrando amor e confiança. É como dizer: “Eu creio que Deus está agindo também na vida dele (ou dela), e posso descansar nisso.” Confiar é abrir espaço para que o outro respire — e crescer juntos em amor, sem amarras.

A imposição do amor prejudica esta exploração do espaço individual.² O apego ansioso é uma expressão do medo de perder, que opõe o companheiro.

Talvez você já tenha ouvido declarações como estas:

- “Ele é a minha alma gêmea; jamais encontrarei outro homem assim.”
- “Tudo nele me atrai, me encanta, me seduz.”
- “Durmo e acordo pensando nela...”
- “Se ela morresse, eu me mataria.”
- “Minha vida não tem sentido sem ele.”

Frases como essas, embora pareçam românticas à primeira vista, muitas vezes vêm acompanhadas de comportamentos preocupantes: ligações a cada duas horas, presentes constantes,

2. GOLEMAN, Daniel, *Inteligência Social: o poder das relações humanas*. Rio de Janeiro: Elsevier Editora, 2006, p. 244, 245.





crises frequentes de ciúmes, agenda sempre cheia de programações a dois...

Esses são sinais de um tipo de apego conhecido como apego ansioso — ou, em casos mais graves, apego irracional. Quando esse padrão aparece em um dos cônjuges, ou mesmo em ambos, surgem sintomas evidentes de desequilíbrio emocional no relacionamento. Veja alguns exemplos:

- *Dificuldade em aceitar a individualidade do outro:* o parceiro não pode ter uma agenda própria ou tempo a sós.
- *Doação exagerada e expectativa desmedida:* faz de tudo pelo outro, anula suas próprias vontades, mas se frustra profundamente quando não é correspondido. Essa mágoa, em muitos casos, se manifesta em forma de raiva ou explosões emocionais.
- *Medo constante de abandono:* mesmo sendo amado, o ansioso não acredita nisso. Quando o casal está distante, sente falta de proximidade; quando está junto, cobra atenção em excesso e revela profundas inseguranças.
- *Cíume descontrolado:* qualquer atenção dada a terceiros, mesmo sem intenção, gera desconforto e desconfiança.
- *Busca incessante por afirmação:* precisa constantemente ouvir “eu te amo” e questiona mudanças sutis no comportamento do outro: “Você ainda me ama? Por que não disse isso do mesmo jeito hoje? O que está acontecendo com você?”



Um humorista disse certa vez que o amor tem tudo a ver com respiração. Durante o namoro: “Você me tira o fôlego”. Depois do casamento: “Você está me sufocando.”

Com sabedoria, o terapeuta conjugal Walter Riso observa:

A epidemiologia do apego irracional é preocupante. Segundo os especialistas, metade das consultas psicológicas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal. Em muitos casos, não importa o quanto nociva for a relação, as pessoas são incapazes de colocar um fim nela.³

Há muito o que se estudar e refletir quando falamos sobre a Teoria do Apego, mas quero focar aqui em um aspecto específico: *o apego inseguro* — aquele que nasce da ansiedade, da apreensão e do medo constante de perder o outro. Essa insegurança, em muitos casos, tem raízes profundas na primeira infância.

Quando uma criança experimenta a perda do vínculo com suas figuras de proteção — seja por abandono, ausência emocional ou rejeição — ela pode crescer com dificuldade em confiar plenamente nos relacionamentos. O resultado é um tipo de vínculo marcado por medo, desconfiança e necessidade constante de validação. Para que uma relação seja saudável e funcional, é essencial que haja confiança mútua e espaço para respirar. Quando um dos dois não respeita esse espaço, com o tempo, a convivência se torna exaustiva, marcada por cobranças, ressentimentos e um amor que deixa de edificar. Como disse sabiamente o poeta Mário Quintana: “O amor não prende, não aperta, não sufoca, porque quando vira nó, já deixou de ser laço.”

3. RISO, Walter. *Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável*. Porto Alegre: L&PM, 2018. p. 26.



TORTURA PSICOLÓGICA

As ameaças de suicídio surgiam sempre que ela manifestava o desejo de pôr fim ao relacionamento — simplesmente porque já não conseguia mais experimentar alegria, prazer ou qualquer momento de leveza na convivência. A possibilidade de que ele tirasse a própria vida parecia real e iminente. A relação arrastava-se sem qualquer expectativa de melhora ou segurança emocional.

A autoestima dele estava profundamente abalada, e a resposta dela, na mesma proporção, misturava compaixão e raiva. À medida que ele percebia o poder que exercia por meio dessas ameaças, passou gradualmente a usá-las como ferramenta de controle. De forma sutil, mas contínua, empoderou-se a ponto de perder qualquer escrúpulo.

Ela, por sua vez, seguiu o caminho oposto: foi se esvazian-
do emocionalmente. Perdeu a autoestima, deixou de acreditar em si mesma e passou a levar a relação apenas no automático. Não teve forças para romper, mas anulou-se por completo. Perdeu a vaidade, aquela que é tão natural e saudável à feminilidade. Já não encontrava motivação para se arrumar, cuidar de si ou sequer sorrir. Por anos, viveu no limite da depressão.

O suicídio — ainda que nunca tenha se concretizado — tornava-se a âncora que segurava a relação todas as vezes que ela ameaçava dar um passo de liberdade.

Esse tipo de violência acontece em relações marcadas por uma desigualdade de poder, onde uma das partes exerce domínio sobre a outra, submetendo-a a maus-tratos mentais e psicológicos de forma contínua e intencional, chegando a intensi-



dade de tais abusos inclusive configurar crime.⁴ Entre as formas mais cruéis dessa violência está a chantagem emocional, usada como arma de controle e manipulação. De acordo com Mateus Graff,

Chantagem é considerada uma forma de tortura psicológica. Ela pode ser usada para coagir ou forçar outra pessoa a agir de forma involuntária devido à intimidação e ameaças feitas contra eles. Uma lei foi criada na Inglaterra, no ano de 2015, depois de um homem ter feito chantagem emocional para torturar a mãe do seu filho. O homem ameaçou suicidar-se pelo fato de sua namorada ameaçar deixá-lo. Ele também monitorou as páginas das redes sociais da sua namorada, e controlou a sua vida por um bom tempo. Ele foi preso por seus atos e condenado a 15 meses de cadeia.⁵

Entre nós, brasileiros, é comum ouvirmos a máxima: “Cão que late não morde”. Acontece que, às vezes, morde sim. A verdade é que não podemos prever até onde pode chegar a escalada da violência em um relacionamento. Nossas previsões otimistas podem nos enganar — e, infelizmente, a tragédia pode acontecer.

Outras formas de ruptura em uma relação incluem humilhações públicas, agressões verbais, xingamentos, intimidações ou manipulações. Essas e outras formas de tortura psicológica muitas vezes se manifestam também por meio do *cyberbullying*.

4. De acordo com a Lei 9.455, de 7 de abril de 1997, constitui crime de Tortura: “Constranger alguém com emprego de violência ou grave ameaça, causando-lhe ‘sofrimento físico ou mental; (...) II Submeter alguém, sob sua guarda, poder ou autoridade, com emprego de violência ou grave ameaça, a intenso sofrimento físico ou mental, como forma de aplicar castigo pessoal ou medida de caráter preventivo’.
5. GRAFF, Mateus. *8 torturas psicológicas mais violentas utilizadas em humanos*. Fatos Desconhecidos. Disponível em: <https://www.fatosdesconhecidos.com.br/8-torturas-psicologicas-mais-violentas-utilizadas-em-humanos/>. Acesso em: 11 out, 2024.



22. ABRINDO O JOGO SOBRE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

especialmente quando o relacionamento está em crise aguda e emocionalmente adoecido.

A expressão “inimigos íntimos” descreve com precisão esse tipo de sistema conjugal — onde quem mais deveria proteger, cuida pouco, e onde o vínculo, em vez de ser abrigo, se torna campo de batalha.

Segundo a terapeuta Olga Carmona, a maioria dos estudos epidemiológicos indica que há muito mais mulheres do que homens vítimas de violência psicológica no contexto das relações conjugais. O primeiro grande estudo da Organização Mundial da Saúde sobre violência doméstica, realizado em 2005, chegou a uma conclusão alarmante: a forma mais comum de violência vivida por mulheres é exercida pelo próprio cônjuge. Como afirma o psiquiatra espanhol Luis Rojas Marcos: “Essa ânsia irracional de domínio, de controle e de poder sobre o outro é a força principal que alimenta a violência doméstica entre os casais”⁶.

MANIPULAÇÃO E POSSE

Uma das belezas do casamento está no fato de um pertencer ao outro. Às vezes isso é tão natural que nos referimos a alguém assim: “Fale com o Paulo.”

— “Que Paulo?” — alguém pergunta.

E respondemos: “O Paulo da Fernanda.”

Esse tipo de expressão revela um pertencimento voluntário, fruto do amor e do compromisso. No entanto, é importante lembrar que existem limites nesse pertencimento — limites que nem sempre são bem definidos. E quando esses limites se con-

6. CARMONA, Olga. Como reconhecer os maus-tratos psicológicos no casal. *El País Brasil*, 31 mar. 2017. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2017/03/30/ciencia/1490879725_914376.html> Acesso em: 10 out, 2024.

