

O Mal disfarçado de Bem



JÚLIA BÁRÁNY

O Mal disfarçado de Bem

Manual de sobrevivência
para vítimas de psicopata



O MAL DISFARÇADO DE BEM

Copyright © 2017 de Júlia Bárány

Todos os direitos reservados, inclusive o direito de reprodução de parte ou do todo, qualquer que seja a forma.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer armazenamento de informação, e sistema de cópia, sem permissão escrita do editor.

DIREÇÃO EDITORIAL: Júlia Bárány
REVISÃO DE TEXTO: Barany Editora
PREPARAÇÃO: Barany Editora
EDIÇÃO: Ana Vieira Pereira
CAPA E PROJETO GRÁFICO: Lumiar Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Elaboração: Jaçanã E. Pando CRB 10/1936)

Livro para ser Livre

Todos os direitos desta publicação reservados à
Barany Editora © 2017
São Paulo - SP - Brasil
contato@baranyeditora.com.br

SUMÁRIO

Sobrevivente: [11]

PRIMEIRA PARTE

1 RECONHECIMENTOS

1. Sofrimento [17]
2. Abusadores e psicopatas: quem são? [21]
3. Teste para saber se você se relaciona com Psicopata (adaptado de psychopathfree.Com) [23]

2 POR QUE CAÍMOS NA ARMADILHA?

1. Porque acreditamos na bondade inata [29]
2. Porque não sabemos que seres assim existem entre nós [30]
3. Porque preferimos e escolhemos acreditar e confiar [32]
4. Porque o afeto funciona como uma cola [34]
5. Porque temos a imagem hollywoodiana do *serial killer* [35]
6. Porque charme e sedução são usadas como ferramentas predatórias [36]
7. Porque imaginamos poder encontrar a nossa alma gêmea [38]
8. Porque sempre damos mais uma chance [39]

9. Porque aprendemos a confundir perdoar o outro e justificar seus erros [45]
10. Porque o outro ocupa uma posição de poder [46]
11. Porque faltam divulgação e conhecimento compartilhado [47]
12. Porque faltam profissionais habilitados e preparados para lidar com os psicopatas e suas vítimas [54]
13. Porque as autoridades estão despreparadas para defender as vítimas e evitar que outras sejam feitas [55]
14. Porque temos medo de enfrentar o mal [56]
15. Porque só vemos aquilo que estamos preparados para ver [57]
16. Porque não estamos preparadas para lidar com alguém que mente olhando em nossos olhos [60]
17. Porque já fomos invalidados anteriormente e sobrevivemos [61]
18. Porque resistimos a acreditar que não exista cura [62]

3 APOIOS: MÉDICOS, TERAPEUTAS, NUTRICIONISTAS E DEMAIS PROFISSIONAIS DA SAÚDE [65]

1. Os estados da vítima [67]
 - 1) Estado físico [67]
 - 2) Estado emocional/psicológico [69]
 - 3) Estado espiritual [72]
 - 4) Estado financeiro [72]
 - 5) Estado relacional [73]
2. As necessidades imediatas da vítima [78]
 - 1) Se a vítima ainda está convivendo com o psicopata, e não sabe que ele é um psicopata [78]

- 2) Se a vítima já foi descartada, e não convive mais com o psicopata [79]
- 3) Se a vítima convive com o psicopata e sabe que é um psicopata [81]
3. Processo de cura – resumo dos requisitos básicos [82]
4. Cuidados continuados – manutenção [83]
5. Aos advogados [83]
6. Aos médicos – contribuição de dr. Mikhael Marques [89]
7. Os três estágios do relacionamento com um psicopata [94]
 - 1) Seduzir e conquistar [94]
 - 2) Subjugar e explorar [95]
 - 3) Destruir e descartar [96]
8. SOBREVIVÊNCIA! [98]
9. Filhos com o psicopata [99]
10. Os fãs-clubes do psicopata [99]

4 O PROCESSO DE AUTO CURA DO SOBREVIVENTE [101]

1. Plano de fuga em cinco passos [102]
 - 1) contemplação [103]
 - 2) preparação [103]
 - 3) execução [103]
 - 4) improvisação [103]
 - 5) recuperação [104]
2. Entenda o que aconteceu com você: Síndrome de Estocolmo [107]
3. Trauma: do que se trata? [108]
4. Agressão verbal e agressão psicológica são tão danosas quanto agressão física [110]

5. Culpa, o parasita que nos atormenta [111]
6. Vergonha [116]
7. A vergonha e a culpa deslocadas [118]
8. Vulnerabilidade [119]
9. “Torne-se a pessoa de quem o psicopata se arrependa de ter abusado” [121]
10. O mal no mundo – o que fazemos com ele [122]
11. Perdoar [124]
12. Ingenuidade e inocência [132]
13. Erro [133]
14. Separação de psicopata não é separação [135]
15. Afinal: o que é o amor? [137]

5 AS DIVERSAS MANIFESTAÇÕES DO MAL [149]

- 1) Borderline [150]
 - 2) Narcisista [150]
 - 3) Histriônico [152]
 - 4) Psicopata [152]
1. Como reconhecer o psicopata entre nós [155]
 - 1) Bases conceituais [155]
 - 2) Primeiras impressões [157]
 - 3) Psicopata nos relacionamentos [161]
 - No relacionamento profissional
 - No relacionamento social
 - No relacionamento consigo mesmo
 - 4) Resumindo [166]
 2. Técnicas que o psicopata usa [168]
 - 1) Estudo do alvo [168]

- 2) Roubo de ideias, projetos, recursos, posições, contatos [168]
- 3) Dividir para dominar [170]
- 4) Megalomania [170]
- 5) Salada de palavras [171]
- 6) Dissonância cognitiva [173]
- 7) Campanha de difamação [175]
- 8) Triangulação [175]
- 9) Mentira descarada [175]
- 10) Sexo [176]
- 11) Manipulação [177]
- 12) Calúnia (e denúncia) [178]
- 13) Destruição da autoestima do alvo [179]
- 14) Destruição da identidade da vítima [179]
- 15) Fazer-se de vítima e evocar compaixão dos outros [180]

SEGUNDA PARTE

O QUE É UM PSICOPATA: ASPECTOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E ESPIRITUAIS

1. Aspectos físicos: distúrbios na estrutura cerebral, no sistema nervoso central, no sistema rítmico [183]
2. Biografia [187]
3. Aspectos psicológicos: percepção da realidade, percepção do outro, noção de perigo, percepção da sociedade, percepção de si mesmo [189]
4. Psicopata tem cura? [198]

TERCEIRA PARTE

O QUE EU TIRO DE TUDO ISSO?

1. A função da dor [203]
2. Declaração do sobrevivente de um trauma [206]
3. Por que é tão difícil continuar a vida depois de sair de um relacionamento tóxico com um psicopata ou narcisista? [208]
4. É possível amar de novo depois de um relacionamento abusivo? [211]

AGRADECIMENTOS [219]

BIBLIOGRAFIA [221]

SITES [222]

SOBREVIVENTE:

Este livro é para você. Para você que custa a reconhecer-se no que sente hoje. Para você que se sente esgotado – esgotado em seu físico, em seus sentimentos, em sua mente. Como se tivesse sido sugado por uma aranha e todas as suas forças o tivessem abandonado. E qualquer movimento que você faça o prende ainda mais na teia grudenta. O sentimento é de que esse vazio e esse esgotamento cada vez aumentam mais e mais.

Se você chegou até este livro, é porque busca respostas. Talvez as esteja procurando há muito tempo. Você não sabe exatamente o que aconteceu, mas há uma indignação avassaladora que cresce dentro de você, ao lado de uma luta interna absurda entre a repulsa e o anseio inaceitável por alguém que lhe provoca sofrimento. É aí (você sabe sem conseguir admitir até o fim) que reside o início de tudo.

Há uma parte sua que se foi. A alegria que costumava colorir seu caminho sumiu. Qualquer coisa que lhe aconteça fica sombreada por essa atmosfera densa que pontua todos os seus dias.

Tanto faz se você é um homem ou uma mulher: há dias em que você acorda e não se reconhece ao espelho. Onde está aquele ou aquela que costumava saudar o novo dia com esperança e contentamento? Que tsunami é esse que varreu sua vida? Que dor e desânimo são esses que preenchem seus dias e suas noites?

Seus familiares, seus amigos, seu trabalho: tudo entrou em colapso. Ou se afastaram, ou você mesmo se afastou. A sua autoconfiança desapareceu, tragada por algum lamaçal inconcebível. A sua autoestima seguiu o mesmo caminho. Logo você, para quem as pessoas olhavam com confiança e admiração.

É difícil saber ao certo quem você é hoje. O peso em seu peito, a sensação insuportável de ter sido traído no mais profundo de sua humanidade, nublam a sua capacidade de pensar e de ver a realidade com clareza. Você parece ter sido contaminado por algum veneno, que aos poucos se infiltra em todas as suas células. Como se estivesse intoxicado.

As pessoas cobram-lhe atitudes. Você não as entende e nem consegue assumi-las. Ninguém acredita mais em suas palavras. Nem você mesmo. As suas tentativas de resolver a situação não deram certo. Na realidade, o resultado parece ter sido o oposto. A cada dia que passa, a cada resolução tomada e não cumprida, você se sente mais confuso, mais deprimido, mais sofrido.

Saiba que você não está sozinho.

Muitos passam ou passaram por esse lugar por onde você caminha.

Você não está louco: fizeram-no acreditar que está.

Você não é culpado: fizeram-no acreditar que é.

Se você assentiu com a cabeça ao ler as linhas precedentes, é porque você está convivendo com todos os sintomas de abuso emocional. E é preciso saber que existe uma saída.

A porta para a saída é entender do que se trata e tomar as medidas necessárias. Há um longo, penoso, mas certo caminho de recuperação à sua frente. É claro que não será fácil. Mas quando você, ao atravessar o deserto, se restabelecer um pouco no oásis que este manual lhe oferece, perceberá uma nova vida do outro lado, uma vida que você jamais poderia imaginar. Você

terá morrido e nascido de novo. E encontrado companheiros de caminhada que sabem do que você fala, entendem o que você sente e lhe estenderão a mão com o olhar amigo de quem passou por esse mesmo lugar e sabe que é possível sair.

Seja bem-vindo a um novo momento da sua vida.

Passo a passo, vamos desanuviar o entendimento. Retirar as camadas densas de nuvens que têm impedido de ver a realidade. Para que você possa saber onde você está e o que deve fazer.

Quem mais nos machuca é quem está mais próximo de nós. Os abusadores, na maioria das vezes, não estão lá fora, mas dentro da própria casa. Os piores são os que estão dentro do nosso relacionamento afetivo, seja familiar, seja amoroso. Piores, porque é difícil acreditar que sejam pessoas que se aproveitam justamente da nossa capacidade de amar, ou da nossa dependência, quando ainda não nos tornamos adultos.

O abusador pode estar sentado com você em sua sala de aula. Pode ser seu chefe, seu médico, seu terapeuta, seu professor, colega de trabalho, advogado, líder religioso. Pode ocupar qualquer posição, desde que, a partir dela, obtenha controle, poder e/ou sexo.

Tudo isso, é claro, de forma velada e disfarçada. Você confiaria em alguém com cara de mau? É claro que não. Por isso, essas pessoas jamais se apresentam com sua verdadeira face. Muito pelo contrário: elas se apresentam com a aparência que mais atração possa exercer sobre você. E você cai na armadilha.

A vida é preciosa demais para passá-la sofrendo num relacionamento tóxico. Todos nós precisamos ser livres e estar disponíveis para trabalhar por um mundo melhor. Ao reconquistar a tranquilidade, o amor e a produtividade, tudo se torna possível. E, a partir de um certo ponto, tudo depende de você. Um você fortalecido, capaz e corajoso, forte o suficiente para enfrentar a

sensação terrível de ter se deparado com a maldade. Para chegar a esse lugar, é preciso tomar e manter algumas decisões. Mas antes, é fundamental saber como você chegou a esse lugar, e que formas esse caminho tomou, à revelia de tudo o que você possa ter sido, pensado, estudado e feito ao longo de toda a sua vida. Por isso, comecemos pelo princípio.



PRIMEIRA
PARTE

1

RECONHECIMENTOS

1. SOFRIMENTO

O sofrimento é resultado de ignorância de como a vida realmente é e de como as pessoas são. A começar por nós mesmos. Aprendemos pela experiência, na grande maioria das nossas lições. Caímos, levantamos, caímos outra vez... até conseguir dar os primeiros passos e sair caminhando. Sentir dor por empatia é outra questão. Sentir dor porque o outro sente.

Causamos o sofrimento dos outros também por ignorância, por cegueira, por egoísmo – uma combinação infeliz de ignorância e cegueira. As feras que habitam em nós, quando descontroladas, atacam e destroem os outros. Quando nos damos conta do que fizemos, sentimo-nos mal; sentimo-nos culpados, arrependidos, revoltados conosco mesmos, inconformados, e sofremos por isso. Quando é possível consertar, fazemos de tudo para consegui-lo. Não sendo possível, carregamos o peso da culpa por vezes pela vida inteira, até aprender a soltar e a restaurar, de outras formas, o equilíbrio por nós destruído.

Porém, o mal pode ser deliberado. Talvez você acredite que não. No entanto, isso existe e por isso é tão espantoso. Quando o mal é deliberado, quando o outro não se importa com o mal que causa, sabe que causa e ainda assim continua: qual é o resgate possível? Resgate é uma palavra latina, derivada de *recaptare*.

Significa tomar, pegar de volta. Se alguém não tem noção que perdeu ou arrancou algo de alguém, como poderá vir a resgatar, a tomar, ou a devolver o que perdeu ou retirou?

Quem pode resgatar alguma coisa quando não existe arrependimento nem vontade de reparar?

Ninguém tem o direito de fazer o outro sofrer, nem mesmo você a si mesmo. Costumamos culpar o outro pelo nosso sofrimento. E às vezes ele pode mesmo ter tido uma grande participação. Porém, ainda que tenha sido o outro que machucou você, e o tenha feito de forma deliberada, inescrupulosa, ainda assim quem é responsável total por sua vida é você. Eis um fato muito difícil de aceitar. Mas para sair do sofrimento, esse é o primeiro passo. É o único caminho seguro para recuperar as forças sugadas pelo abusador e reconstruir sua vida. Sei que parece absoluto e duro demais, mas centenas de histórias como a sua corroboram o que lhe digo.

O outro é responsável por ter sido o agente do mal que fez a você, e ele terá acertos a realizar pela parte que lhe cabe. Todo sofrimento causado a outrem volta ao perpetrador. Ninguém escapa. Mas a você cabe libertar-se dos relacionamentos tóxicos, quaisquer que sejam, e dar os passos para alcançar essa libertação. O abusador jamais ajudará a dar esse passo. É seu, e apenas seu.

UMA FAMÍLIA DE PSICOPATAS – GERAÇÕES
Há 100 anos, assassinatos, suicídios, desmoronamentos familiares, internações psiquiátricas, cânceres, ocorrem nesta família contemplada com psicopatas graves. É uma história que atravessa quatro gerações, causando espanto e temor a seus contemporâneos.

A hereditariedade, neste caso, atinge preferencialmente as mulheres; a violência não é percebida diretamente, mas induzida ferina e sub-repticiamente por intrigas, calúnias, mentiras incríveis que levam a agressões violentas.

O único homem do grupo é muito conhecido na cidade. Tem 57 anos de idade, nunca trabalhou, cometeu dois assassinatos, diversos roubos, envolveu-se com drogas e tem um espantoso histórico de agressões, sem o menor sentimento de culpa e desejo de recuperar-se. Ele sempre foi acobertado para “não manchar o nome da família”. Até hoje é protegido e protege a mãe, os dois praticantes de todo tipo de calúnias cruéis. Está sendo processado pelos outros três irmãos por agressão e ameaça de morte.

É muito importante observar que os afetados emocional ou fisicamente são sempre os que convivem com o psicopata. Estes seguem incólumes, por sua ausência de sentimentos genuínos, pela inacreditável capacidade de dissimulação, de se passarem por vítimas e por seu incrível poder de sedução, geralmente dirigido aos poderosos, a quem enganam e sob cujas asas procuram abrigo.

O autor deste depoimento é um profissional bem-sucedido, reconhecido no seu meio. Orgulha-se da família que construiu. Mas o passado traz lembranças muito pesadas. Conta que, desde criança, percebeu que havia algo errado com sua família de origem.

Aos nove anos de idade, fugia correndo para não ser atingido pela fivela do cinto, instrumento com que sua mãe costumemente o agredia, enciumada pelo grande afeto que o marido dedicava ao menino bom e estudioso.

“À noite, estávamos iniciando jantar, quando minha mãe, com ostentação e arrogância, chamou a empregada à sala de jantar.

– Diz o que ele te fez, disse à moça constrangida.

– Mas... Dona X?, ela replicou, hesitante.

Parei de comer. Levantei os olhos para minha mãe. Os seus, fixos e frios, paralisavam e desafiavam os meus:

– Diz ao Dr. X como o menino chutou sua barriga, disse ela, mentindo cruel e descaradamente.

A moça estava no final da gravidez. A intenção era jogar o pai contra o filho. A crueldade fazia brilhar intensa e estranhamente suas pupilas. Um dos cantos da boca, não suportando tanto prazer e maldade, pendia com desprezo.

Aquela máscara de terror sorvia calmamente cada gota do meu sangue paralisado pela surpresa, cada estilhaço da minha alma detonada por tão brutal e covarde injustiça.

A moça nada falou, cabisbaixa, voltou para a cozinha.

– Saia, menino!!! Vã para seu quarto!, gritou a brava voz de meu pai querido.

Emudeci. O sentimento de desamparo e medo diante do mundo e da vida foi total. Ou quase total. No fundo de mim, senti presença de algo muito bom e verdadeiro, e a enorme certeza de que isto seria sempre minha única força. Maior do que as palavras de meu pai que, escondido, procurou-me no meio da noite:

– Eu sei que você não fez isto. Sua mãe é muito má. É igual à mãe dela. Acho que percebi isto tarde demais. Muitos filhos para criar.

Eu sentia muita pena dele. Sempre fiz tudo para ajudá-lo. Anos mais tarde, já moço, reencontrei a empregada que nunca se conformou:

– Ela disse que me mandaria embora se eu não confirmasse aquela terrível mentira, confidenciou.

Até hoje, quando eu conto isso, vou ficando rouco e vai sumindo minha voz. Você não tem o que dizer. É como um louco sem loucura, você não o percebe.

A história começou muito tempo antes, com a avó. O hábito de fazer chantagens e ameaças para conseguir dinheiro foram passando de mãe para filha. Sua avó, sua mãe e dois de seus

irmãos têm comportamento doentio, e os exemplos de atitudes agressivas são incontáveis. O irmão, mais próximo de sua mãe, apresenta traços de psicopatia desde pequeno.

“O irmão que é psicopata, desde os cinco anos mata bichinhos, transfixa coelho pela boca e pelo ânus com taquara. Nem andava de bicicleta ainda e fechava o corredor, soltava os pintinhos e ia com o triciclo esmagando, pra frente e pra trás. E é esse irmão que está com ela até hoje.”

“Isso se perpetua. A minha mãe não teve como vencer a minha avó, e o comportamento dela é igualzinho. E eles não veem nada do que fazem como um problema. Dormem bem, comem bem, se justificam com a maior frieza. Para eles, quem os combate é que não presta.”

2. ABUSADORES E PSICOPATAS: QUEM SÃO?

Existe o perigo de sair diagnosticando todo abusador, cafa-jeste, estelionatário, “má pessoa”, um ex-parceiro amoroso de psicopata? Existe.

A primeira coisa que devemos saber é que nem todo cafa-jeste mentiroso abusador é psicopata, mas todo psicopata é cafa-jeste mentiroso abusador. Diagnóstico preciso só pode ser dado por um profissional habilitado, depois de um longo processo de estudo da personalidade e da biografia da pessoa.

O que você pode fazer é analisar, juntar os dados, se precaver, e depois levar o caso a um profissional, para evitar incorrer em erro. Nesse primeiro momento, um caminho é perceber se traços comuns a essas pessoas lhe são familiares, se estão presentes nessa relação que você identifica como de possível abuso.

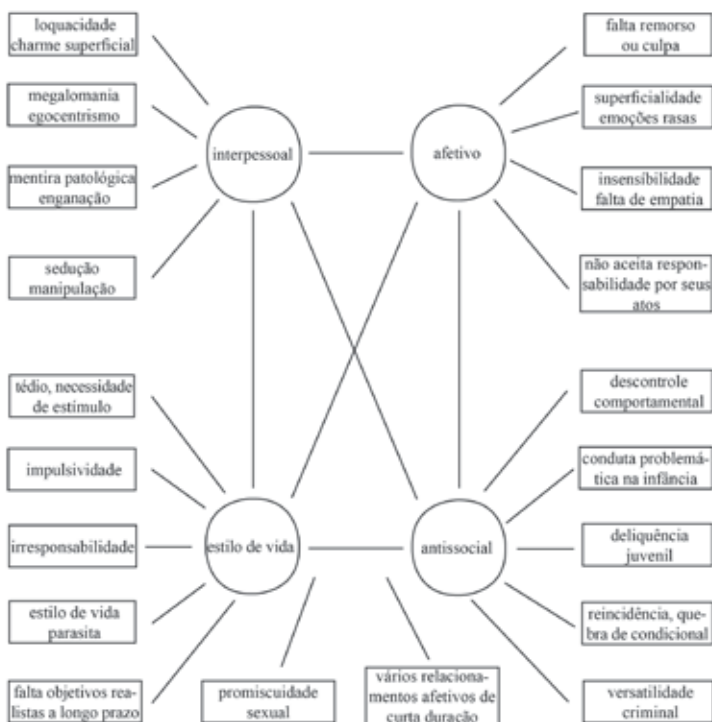
A escala Hare foi desenvolvida pelo Dr. Robert D. Hare, autor de Sem consciência – o mundo perturbador dos psicopatas

que vivem entre nós¹ e estudioso norte-americano da população carcerária. Os que estão entre nós, ao contrário de uma população contida como é a encarcerada, não podem ser estudados de forma sistemática. Mas as suas vítimas podem, e é a partir de seus sintomas, dentro do relacionamento, que podemos detectar e lançar luz sobre a natureza da relação e a forma como ela se estabelece. As características são as mesmas, variando apenas em grau de manifestação. Os que estão entre nós praticam essas crueldades de forma mais velada ou indireta, menos óbvia. São abusos emocionais e psicológicos, com uma menor ou até inexistente carga de violência física.

Robert Hare reuniu, em torno de quatro focos (interpessoal, afetivo, estilo de vida e antissocial), vinte características individuais. Essa escala é aplicada para estabelecer o diagnóstico de psicopatia; no caso do trabalho desenvolvido pelo médico canadense, a escala foi aplicada mediante uma entrevista semiestruturada feita por especialista. Cada item, num total de 40, é quantificado em uma escala de 3 pontos (de 0/inexistente a 2), de acordo com a extensão verificada no sujeito. Até 11, não existem traços de psicopatia na personalidade. De 11 a 22, verificam-se transtornos de personalidade. A partir de 23, está diagnosticada a psicopatia, podendo variar em intensidade e gravidade até 40. A Dra. Hilda Morana é responsável pela validação desta escala para uso nos tribunais brasileiros.

Por ora, observe o esquema. Avalie se a pessoa com quem você se relaciona se encontra entre essas características.

1. Editora Artmed, 2013



PCL-R modelo baseado em quatro fatores de dimensão da psicopatia (fonte: Hare, 1980)

É de grande ajuda também este breve teste:

3. TESTE PARA SABER SE VOCÊ SE RELACIONA COM PSICOPATA (ADAPTADO DE PSYCHOPATHFREE.COM)

1. A pessoa cumpre suas promessas?

(2) Às vezes sim, às vezes não.

(1) Não, suas ações nunca combinam com suas palavras grandiosas. Aprendi a ficar calado/a para não parecer sensível demais ou maluco/a.

(4) Sim, é claro. Sempre que o meu parceiro promete, cumpre.

(3) Na maior parte das vezes. Sua conduta combina bastante com suas palavras.

2. A pessoa entende seus sentimentos?

(2) Não realmente. Mas sempre foi assim. É bem centrada em si mesma, mas me ajuda sempre que eu preciso.

(3) Um tanto, mas eu não tenho do que me queixar.

(4) É bem empático/a e compassivo/a. Parece sempre entender minhas motivações e, quando compartilho algo, a pessoa ouve e compreende.

(1) Não mais. Tento desesperadamente explicar como a pessoa me faz sentir, mas isso só a incomoda. Ou então se distancia e fica calada. Eu me sinto enlouquecer.

3. Essa pessoa costuma ser hipócrita?

(1) A pessoa espera muito de mim mas não admite que eu espere o mesmo dela.

(3) Se é, não percebi. Afinal somos todos humanos.

(2) Às vezes, mas acaba admitindo quando fica evidente.

(4) Nunca foi hipócrita e nunca me julga por meus erros. Não se coloca acima das regras.

4. Você já pegou esta pessoa mentindo?

(3) Não mais que qualquer pessoa normal. Todos dizem uma mentirinha de vez em quando.

(2) A pessoa mente de vez em quando, mas não por maldade ou intenção. Quando pega na mentira, fica constrangida.

(1) Sim, e nunca é culpa da pessoa. Sempre tem uma desculpa para tudo mesmo para algo que não precisa de justificativa.

(4) Não, esta pessoa jamais mentiria para mim.

5. Ele/ela se torna distante afetivamente, do nada, ou nega afeto?

(2) Às vezes, mas é assim desde que nos conhecemos. Não me importo com certo distanciamento ocasional.

(1) Sim, mas fico realmente confuso/a porque no início do relacionamento era o contrário. Está sempre justificando porque não se comunica comigo ou não fica mais tempo comigo.

(3) Não, não sinto que está me evitando ou se distanciando de mim. Depois de uma discussão, sim, mas isso logo passa.

(4) Não, meu parceiro/a jamais usaria essas táticas comigo. Quando temos problemas, simplesmente conversamos.

6. Como você se sente dentro do relacionamento?

(2) Não estou muito feliz, mas ainda consigo expressar minhas opiniões e frustrações.

(3) Estou bem feliz no meu relacionamento e sei que posso conversar com meu parceiro/a quando algo me perturba.

(1) Eu era uma pessoa bem tranquila, mas agora eu me sinto ciumento/a, desesperado/a e carente o tempo todo.

(4) Eu me sinto calmo/a, tranquilo/a e seguro/a no meu relacionamento. Tem sido assim desde o início.

7. Você tem medo de perder esta pessoa?

(3) Não, nós dois gostamos da companhia um do outro e nos sentimos de forma semelhante no relacionamento.

(2) Não tenho total certeza quanto ao relacionamento, mas não acho que a pessoa queira me largar.

(1) Sim, em vez do entusiasmo de ter encontrado o amor, agora tenho constante medo de perdê-lo. Qualquer briga pode ser o fim de tudo.

(4) Não tenho motivo algum de ter este medo. O nosso amor é mútuo e o nosso relacionamento é saudável.

8. Você confia na pessoa?

(1) Não. E não consigo explicar porque, mas muitas vezes acabo me fazendo de detetive e investigando o que a pessoa declara.