

# **Padrões de comportamento tóxico em um casamento**

## **Com qual você se identifica?**

Antes de colocar em prática qualquer método que te permita recuperar seu casamento, você precisa saber exatamente qual é a situação em que seu parceiro está.

De onde você acredita que desencadeou a crise? Em qual área você deve se concentrar para resolver os problemas?

Leia atentamente esses comportamentos tóxicos e determine qual deles você se sente identificada ou identificado:

# 1. Silêncio



Ocorre quando a mulher responde de maneira hostil e o homem fica em silêncio ou tenta se retirar. Desta forma, a mulher aumenta sua hostilidade e o homem tem uma atitude cada vez mais fechada e negativa.

Essa atitude invariavelmente termina em uma crise.

Embora seja geralmente o homem que se cala ou foge, em muitos casamentos o oposto pode acontecer.

## 2. A Lei do Gelo ou Dar um Gelo

Recusa reconhecer erros, evitar falar sobre problemas, não responde perguntas, não olha para o outro ao falar, interrompe constantemente, são parte da chamada "Lei do Gelo" ou "Dar um Gelo".

Nela, não importa o que um dos dois diga, não importa o argumento, o outro não escuta, não raciocina e fecha completamente em si mesmo, evitando a solução da crise.



### 3. Gestos de Ódio ou Falta de Respeito



Os olhos em branco, morder o lábio superior, gesticulando com o dedo indicador em sinal de ameaça, os gritos, as portas batendo, são gestos de ódio provocando conflitos.

Assim são a falta de respeito, desqualificações, insultos, humilhação na frente de crianças ou na frente de outras pessoas e violência física.

## 4. Atenção ao Negativo

Um comportamento muito comum que um casal em crise costuma ter é prestar atenção apenas aos comportamentos negativos do outro, sem prestar atenção aos comportamentos positivos.

Às vezes, cada um dos cônjuges vive num modo chamado "em espera", apenas para ver o seu parceiro se comportar de forma negativa ou violenta, e agir da mesma forma, com gestos de ódio ou desrespeito.



## 5. Crenças Erradas



Algumas crenças de uma pessoa podem ser a causa de um conflito.

Uma dessas crenças erradas é acreditar que o parceiro deve adivinhar os pensamentos, emoções e desejos do outro. Isso faz com que a pessoa responda com comportamentos tóxicos.

Outro equívoco é acreditar que apenas discordar é a causa de toda a crise. Em um relacionamento forte, as discordâncias podem ser construtivas e fortalecer ainda

mais o relacionamento, mas claro, se você souber lidar com elas.

Se você se identificou com algumas coisas listadas acima, evite urgente a todo custo para a saúde do seu casamento.

Se ainda assim você não sabe mais o que fazer, conheça esse método que já ajudou a mais de 3 Mil casamentos. Clique no link azul.

**[Método](#)**