



ANNA TAMAKI · QUIZ + GUIA EXPLICATIVO

QUIZ DE AUTODIAGNÓSTICO E GUIA EXPLICATIVO COMPLETO

OS 7 SINAIS DE QUE TRANSFORMARAM VOCÊ NA "MULHER LOUCA"

DA HISTÓRIA

COMO USAR ESTE MATERIAL

- ◆ PARTE 1 — QUIZ: marque os comportamentos que você reconhece
- ◆ PARTE 2 — RESULTADO: conte os pontos e veja o que eles revelam
- ◆ PARTE 3 — GUIA: entenda o mecanismo psicológico de cada sinal
- ◆ PARTE 4 — PRÓXIMO PASSO: o que fazer com tudo isso

■ ANTES DE COMEÇAR

Este material é educacional — não substitui acompanhamento profissional.
Pode ser emocionalmente intenso. Pausar quando precisar é força, não fraqueza.
Se você está em situação de risco ativo, priorize sua segurança.

***"Nomear o que aconteceu não é vitimismo.
É o começo da responsabilidade — a sua,
de nunca mais permitir o que foi feito."***

— Anna Tamaki

SINAL #01

VOCÊ COMEÇOU A DUVIDAR DA SUA PRÓPRIA MEMÓRIA

Marque o que você reconhece:

- ☐ Ele negou coisas que você SABIA que tinham acontecido
- ☐ Você passou a anotar conversas para 'ter certeza'
- ☐ Você se desculpava por coisas que não tinha feito
- ☐ Você perguntava para outras pessoas se estava exagerando
- ☐ Você saía das discussões confusa, sem saber o que era real

♦ *"Você é sensível demais" é a frase favorita de quem faz gaslighting.*

SINAL #02

VOCÊ VIROU A 'CIUMENTA' DEPOIS QUE ELE TRAIU

Marque o que você reconhece:

- ☐ Ele traiu (ou deu motivo real para desconfiança)
- ☐ Depois disso, o problema passou a ser o seu ciúme
- ☐ Amigos ou família disseram que você estava exagerando
- ☐ Você se sentiu culpada por desconfiar mesmo tendo provas
- ☐ Você pediu desculpa por reagir à traição dele

♦ *Transformar a vítima em vilã é o roteiro mais antigo do mundo.*

SINAL #03

VOCÊ PERDEU AMIGAS, HOBBIES E IDENTIDADE

Marque o que você reconhece:

- ☐ Você se afastou de amigas porque ele não gostava delas
- ☐ Você abandonou hobbies para 'ter mais tempo para ele'
- ☐ Você mudou de visual por pressão direta ou indireta
- ☐ Você parou de contar coisas para a família para não criar problema
- ☐ Você não reconhece mais quem era antes do relacionamento

✦ *Isolamento gradual não é proteção. É controle disfarçado de amor.*

SINAL #04

VOCÊ DESENVOLVEU ANSIEDADE OU DEPRESSÃO 'DO NADA'

Marque o que você reconhece:

- ☐ Ansiedade constante / sensação de andar em ovos
- ☐ Insônia ou sono que não descansa
- ☐ Depressão, vazio, falta de vontade
- ☐ Dores físicas sem causa médica identificada
- ☐ Sensação de estar sempre no limite do esgotamento

✦ *Depressão é raiva engolida. Ansiedade é alerta que nunca foi desligado.*

SINAL #05

VOCÊ VOLTOU PARA ELE MESMO SABENDO QUE FAZIA MAL

Marque o que você reconhece:

- ☐ Você terminou e voltou mais de uma vez
- ☐ Os momentos bons eram muito bons — e cada vez mais raros
- ☐ Você defendia ele quando outros criticavam
- ☐ Você achava que dessa vez seria diferente
- ☐ Você sentia que só ele te entendia de verdade

✦ *Trauma bonding ativa as mesmas áreas cerebrais que dependência química.*

SINAL #06

VOCÊ FOI CHAMADA DE LOUCA, DIFÍCIL OU EXAGERADA

Marque o que você reconhece:

- ☐ "Você é louca" / "Você tá ficando doida"
- ☐ "Você precisa de terapia" — usado como insulto, não como cuidado
- ☐ "Ninguém aguenta você" / "Você é difícil demais"
- ☐ "Você é dramática" / "Sempre exagerando"
- ☐ "Qualquer um faria o mesmo no meu lugar"

♦ Quando você colocou limites, viraram o limite em seu problema.

SINAL #07

VOCÊ PASSOU A SE VER COMO O PROBLEMA

Marque o que você reconhece:

- ☐ "Eu sou difícil demais para amar"
- ☐ "Se eu fosse diferente, ele seria melhor"
- ☐ "O problema sempre começa comigo"
- ☐ "Eu nunca vou encontrar alguém que me aguarde"
- ☐ "Eu deveria aceitar mais e reclamar menos"

♦ Você internalizou a narrativa dele. Essa é a marca do abuso psicológico.

COMO CALCULAR

Conte quantos itens você marcou no total (máximo 35).
Cada item marcado = 1 ponto.

1 A 7 PONTOS

VOCÊ ESTÁ NO INÍCIO DA JORNADA

Alguns sinais aparecem, mas talvez você ainda esteja normalizando comportamentos que não deveriam ser normais. Este é o momento de se aprofundar ANTES que o padrão se intensifique.

8 A 20 PONTOS

VOCÊ JÁ PASSOU PELA TRANSFORMAÇÃO

Você reconheceu padrões reais de relacionamento tóxico. Parte do que você vive como 'seu jeito difícil' é resposta legítima a comportamentos abusivos. Você não é louca. Você foi gaslightada.

21 A 35 PONTOS

VOCÊ É MEDUSA — E PRECISA DA COROA

Você passou por abuso psicológico real e profundo. Seu corpo guardou o que sua mente tentou esquecer. A boa notícia: você sobreviveu. E sobrevivente que entende o que aconteceu vira rainha.

CONTINUE LENDO — PARTE 3: O GUIA EXPLICATIVO

Você identificou os sinais. Agora precisa entender o mecanismo.
Cada sinal tem uma base real em psicologia e neurociência.
A próxima parte explica o QUE aconteceu dentro de você —
para você parar de se perguntar 'o que tem de errado comigo'
e começar a entender 'o que fizeram comigo — e como eu saio disso.'



PARTE 3

GUIA EXPLICATIVO

O Mecanismo Por Trás de Cada Sinal

Você vai entender O QUE aconteceu — não apenas que aconteceu.
Porque clareza é o primeiro passo da cura.

SINAL #01

VOCÊ COMEÇOU A DUVIDAR DA SUA PRÓPRIA MEMÓRIA**Mecanismo: GASLIGHTING — Manipulação da percepção da realidade****O QUE É ISSO, DE FATO**

Gaslighting é abuso psicológico em que o agressor nega fatos, distorce memórias e questiona a sanidade da vítima até ela duvidar de si mesma. O objetivo é simples: se você não confia na sua percepção, passa a depender da versão dele.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

Quando alguém nega repetidamente a sua realidade, o hipocampo entra em conflito com o córtex pré-frontal. O resultado: ansiedade crônica, insegurança cognitiva e hipervigilância constante. Você para de confiar nos seus próprios registros mentais.

O QUE ISSO NÃO É

Não é você sendo confusa. Não é memória fraca. Não é sensibilidade excessiva. É estratégia deliberada para que você dependa da versão DELE da realidade.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

Anotar conversas, guardar prints, confirmar com outras pessoas — não era paranoia. Era sobrevivência. A raiva que você sentiu quando ele negou algo real era a resposta correta do seu sistema de proteção.

SINAL #02

VOCÊ VIROU A 'CIUMENTA' DEPOIS QUE ELE TRAIU**Mecanismo: DARVO — Deny, Attack, Reverse Victim and Offender****O QUE É ISSO, DE FATO**

DARVO é um padrão documentado: o agressor Nega o que fez, Ataca quem o confronta e Inverte vítima e agressor. Você reage à traição e de repente o problema é o seu ciúme. O erro foi dele — mas a culpa ficou com você.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

A inversão cria dissonância cognitiva severa. Seu cérebro sabe que foi traída, mas recebe a mensagem de que o problema é sua reação. Isso ativa o sistema de ameaça social: você teme perder o relacionamento E ser a vilã ao mesmo tempo. Resultado: você se cala e se culpa.

O QUE ISSO NÃO É

Ciúme que aparece depois de traição comprovada não é patológico. É resposta racional a um evento real. Chamar isso de 'seu problema' é inversão de responsabilidade.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

Desconfiar de quem te traiu é inteligência, não doença. Exigir transparência depois de uma quebra de confiança é o mínimo — não exigência excessiva. O ciúme que você sentiu tinha nome e endereço certo.

SINAL #03

VOCÊ PERDEU AMIGAS, HOBBIES E IDENTIDADE

Mecanismo: ISOLAMENTO GRADUAL — Técnica central do controle coercitivo

O QUE É ISSO, DE FATO

Raramente acontece de forma direta. Acontece por comentários sobre suas amigas, indisposição quando você sai, críticas sutis ao visual, reforço positivo quando você abdica de algo. Em 6 a 18 meses, você acorda sem rede de apoio — que é exatamente o que torna mais difícil sair.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

O isolamento destrói progressivamente sua identidade fora do relacionamento. O cortisol do estresse de desagradar ele se torna mais saliente que o prazer das suas próprias escolhas. Você começa a evitar o que gosta para evitar conflito — e seu cérebro registra isso como sua escolha.

O QUE ISSO NÃO É

Não foi você 'escolhendo o amor'. Não foi amadurecimento. Foi erosão sistemática da sua rede de suporte.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

A saudade das suas amigas, dos seus hobbies, de quem você era — é o seu eu real pedindo para voltar. Reconectar com o que você perdeu não é regressão. É recuperação de identidade.

SINAL #04

VOCÊ DESENVOLVEU ANSIEDADE OU DEPRESSÃO 'DO NADA'**Mecanismo: TRAUMA RELACIONAL — Raiva reprimida e hipervigilância crônica****O QUE É ISSO, DE FATO**

Depressão em contexto de abuso é raiva que não pode ser raiva — raiva que implode. Ansiedade crônica é o sistema de alerta do corpo que aprendeu que relaxar é perigoso, porque da última vez que você relaxou, foi surpreendida. Seu sistema nervoso ficou travado em modo de ameaça.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

Em relacionamentos com tensão crônica, o eixo HPA fica em ativação contínua. Cortisol elevado de forma sustentada danifica o hipocampo, reduz serotonina e dopamina e mantém a amígdala hiperativa. Os sintomas físicos são reais, são biológicos — e têm causa: o ambiente em que você vivia.

O QUE ISSO NÃO É

Não é fraqueza. Não é você sendo dramática. Se os sintomas apareceram ou pioraram durante o relacionamento, o relacionamento é a variável causadora — não coincidência.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

Seu corpo não está te traindo. Está te dizendo que o ambiente não era seguro. Procurar terapia e descanso são respostas inteligentes a dano real.

SINAL #05

VOCÊ VOLTOU PARA ELE MESMO SABENDO QUE FAZIA MAL**Mecanismo: TRAUMA BONDING — Vínculo formado por ciclos de abuso intermitente****O QUE É ISSO, DE FATO**

Trauma bonding é um vínculo formado em ciclos de abuso intermitente: tensão, explosão, lua-de-mel, calma — e repetição. O que cria o vínculo não é o amor, mas o contraste. A intensidade do alívio quando a fase ruim termina é tão poderosa quanto qualquer droga. Estudos de neuroimagem confirmam: mesmas regiões cerebrais da dependência química.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

Na fase de explosão, cortisol e adrenalina disparam. Na reconciliação, dopamina e oxitocina inundam o sistema. O cérebro aprende: sofrimento → alívio intenso. Você não se vicia nele — você se vicia no alívio que ele representa depois da fase ruim. É neuroquímica, não falta de força de vontade.

O QUE ISSO NÃO É

Não é burrice. Não é fraqueza. Não é você gostando de sofrer. É seu sistema nervoso respondendo a um padrão de recompensa intermitente — que é o mais viciante que existe.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

A abstinência de trauma bonding é real e física: ansiedade, saudade intensa, pensamentos obsessivos. Saber disso não torna mais fácil — mas explica. Você não estava sendo irracional. Estava em abstinência.

SINAL #06

VOCÊ FOI CHAMADA DE LOUCA, DIFÍCIL OU EXAGERADAMecanismo: **PATOLOGIZAÇÃO DA VÍTIMA** — Transformar limite em diagnóstico**O QUE É ISSO, DE FATO**

Chamar a vítima de louca é uma das estratégias mais antigas de silenciamento. Quando você reage de forma legítima a um comportamento abusivo, nomear sua reação como loucura tem dois efeitos: você passa a duvidar de si mesma e para de fazer acusações. É controle pelo diagnóstico informal.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

Quando sua resposta emocional legítima é repetidamente invalidada, o cérebro para de confiar nos próprios sinais internos. Você para de confiar na sua raiva como informação. Para de confiar no seu medo como aviso. Seu sistema de orientação interno — que funcionava — é desativado.

O QUE ISSO NÃO É

Chorar em uma discussão não é ser louca. Reagir com raiva a uma traição não é desequilíbrio. Precisar de terapia não é defeito de personalidade.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

Se alguém precisou te chamar de louca para se defender, é porque a sua percepção estava correta e ameaçava a narrativa dele. Pessoas que não fizeram nada errado não precisam questionar a sanidade de quem as confronta.

SINAL #07

VOCÊ PASSOU A SE VER COMO O PROBLEMA

Mecanismo: **INTERNALIZAÇÃO DO ABUSO** — Quando a voz dele vira voz interna

O QUE É ISSO, DE FATO

A fase mais avançada do abuso psicológico é quando você não precisa mais do abusador para se diminuir — você faz isso sozinha. As críticas dele viraram sua voz interna. Você internalizou a narrativa de que é difícil demais — e passou a aplicá-la a si mesma.

O QUE ISSO FEZ COM SEU CÉREBRO

Mensagens repetidas de pessoas próximas sobre nossa identidade são integradas ao autoconceito. A autocrítica crônica ativa as mesmas regiões que o medo social. Você se tornou sua própria fonte de ameaça — exatamente o que o abuso prolongado produz.

O QUE ISSO NÃO É

Não é humildade. Não é autoconhecimento. É a narrativa dele instalada dentro de você — continuando o trabalho dele mesmo depois que você saiu.

O QUE A SUA REAÇÃO REALMENTE SIGNIFICAVA

Toda vez que você pensa 'eu sou difícil demais para amar', pergunte: cuja voz é essa? A voz que te chama de difícil é a voz de quem precisava que você fosse fácil para continuar fazendo o que fazia. Você não é difícil. Você tem limites. Isso é diferente.

Você reconheceu os sinais.
Agora precisa entender o mecanismo.

Porque mulheres não começam relacionamentos pensando: 'vou aceitar manipulação psicológica.' Isso acontece aos poucos:

- através da culpa,
- da inversão emocional,
- do isolamento,
- da confusão mental,
- e da destruição silenciosa da sua percepção da realidade.

NA AULA "POR QUE TE CHAMAM DE LOUCA?" VOCÊ VAI ENTENDER:

- ◆ por que mulheres emocionalmente feridas são transformadas em vilãs;
- ◆ como o gaslighting faz você desacreditar de si mesma;
- ◆ o ciclo psicológico do trauma bonding;
- ◆ por que tantas mulheres inteligentes permanecem anos em relações destrutivas.

Você não está quebrada.
Você foi condicionada a duvidar de si mesma.
Agora é hora de entender o padrão completo.

O PRÓXIMO PASSO ESTÁ AQUI:
"POR QUE TE CHAMAM DE LOUCA"

Aula completa · 30 minutos

■ annatamaki.com.br ■