

Relacionamento abusivo: O grito silenciado da vítima

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensam, quero ressaltar que os relacionamentos abusivos não se restringem aos casais heteroafetivos ou homoafetivos, mas também acontecem entre familiares, como por exemplo, mãe e filho, pai e filho, entre amigos, empregador e empregado. Como todos esses tópicos possuem conteúdos peculiares e divergentes entre si, eles serão explorados numa próxima oportunidade. Hoje quero utilizar essa escrita com o objetivo de propagar informações para vocês sobre **o relacionamento abusivo que acontece entre casais**.

Vou deixar algumas perguntas a seguir para que você possa refletir sobre essa temática: *Consegue identificar se já vivenciou ou vivencia algum tipo de relacionamento abusivo? Acha que já foi abusivo com algum parceiro(a) que você teve ou tem? Já escutou relatos de alguém que foi vítima de relacionamento abusivo? Acha que relacionamento abusivo está relacionado à violência? Quando uma relação se torna abusiva?*

Afinal, o que é e quando acontece?

O relacionamento abusivo é uma relação marcada por um excesso de poder de uma pessoa sobre a outra. O abusador pode manifestar esse excesso de poder através do controle exagerado do(a) seu parceiro(a), como se ele desejasse possuir o outro. Por exemplo: Um homem por ser mais forte que uma mulher pode ameaçá-la fisicamente, caso ela não faça aquilo que ele quer. *“Se você não transar comigo agora, vou te meter a porrada.”*; Uma mulher que sustenta financeiramente o lar, enquanto o(a) parceiro(a) está desempregado(a), pode se sentir no direito de controlar a vida do outro porque banca a casa.

Geralmente, no início do relacionamento, as ações abusivas começam de forma sutil e aos poucos ganham maiores proporções, vide o exemplo a seguir: *“No início do nosso namoro, ele só implicava se eu usasse um batom muito vermelho, porque ele dizia que chamava a atenção dos outros homens, aí ele pedia para eu tirar. Eu tirava para agradá-lo. Depois de um tempo, ele começou a dizer que eu me vestia de forma muito chamativa, com decotes e minissaias, e que poderiam me confundir com uma mulher vagabunda. Ele dizia não sairia comigo vestida daquele jeito. Fui mudando para tentar agradá-lo, porque, no fundo, eu tinha medo de perdê-lo...”*

Provavelmente, você conhece alguma história que lembre o exemplo acima. Um relacionamento abusivo acontece quando o indivíduo perde a sua liberdade devido à imposição e/ou intimidações do seu parceiro(a). Os indicativos costumam ser: ciúme e possessividade excessiva, controle sob as decisões e ações do parceiro, isolá-lo do convívio e contato com amigos e familiares, manipulação emocional. O agressor, em sua grande maioria, encontra meios para tentar mobilizar o psicológico da vítima, agindo de forma dissimulada e manipuladora. Ele pode tentar menosprezar a outra pessoa, a colocando como alguém incapaz, dependente e com sentimentos de culpa. Veja a situação a seguir: *“Meu amor, eu te amo tanto, se eu não gosto que você ande com esse tipo de roupa é porque você é linda(o), chama atenção das outras pessoas... se você fosse feia(o), eu não iria me importar tanto. Além disso, esse mundo anda muito violento, não tem necessidade de ficar saindo todo dia para*

trabalhar e se expor a esse risco. Deixa que eu banco a casa..." Fica claro para você que **colocar a culpa na vítima por chamar a atenção** e **apresentar um motivo no mínimo aceitável para que ela não tenha a sua independência financeira** é uma forma de escamotear o controle que aparece nos relacionamentos abusivos.

Os palcos em que ocorrem os relacionamentos abusivos costumam estar vinculados aos cenários de violência sexual, psicológica, física e moral. A violência é um meio que o abusador encontra para coagir e submeter o outro ao seu domínio. Na maioria dos casos, os homens estão na posição de agressor e as mulheres de vítimas. Esse argumento se justifica pela raiz histórica machista que coloca o homem para dominar a mulher, onde o mesmo acredita que tem o direito de agir violentamente para conseguir que elas cedam à sua vontade.

- Violência física: conduta que ofende a integridade e saúde corporal do indivíduo. *"Se você sair com esse short curto e eu escutar gracinha de algum homem na rua, quando chegar em casa vou te enfiar a porrada."*
- Violência psicológica: conduta que cause dano emocional à vítima, como xingamentos e humilhações. *"Tá tão gordinha... seu peso não quebra os aparelhos da academia?"*
- Violência sexual: a relação sexual é conseguida através da força física ou chantagem. *"Se você não transa comigo quando eu quero, vou arrumar outra na rua..."*
- Violência moral: conduta que configure calúnia, difamação. *"Se sai toda perfumada e arrumada é porque vai pro motel com outro..."*

Os ciclos da violência no relacionamento abusivo

Você já ouviu falar no ciclo da violência que pode ocorrer em relacionamentos abusivos? Antes de dar continuidade, opto por esclarecer que me refiro ao homem como o agressor e a mulher como vítima nos exemplos dados a seguir, posto que é a realidade que mais aparece na minha prática clínica. A violência que acontece no relacionamento abusivo pode suceder de maneira repetitiva e ininterrupta por um longo período, gerando um fenômeno cíclico. Ele tem um padrão de funcionamento que se dá por 4 fases: tensão, agressão, desculpas e reconciliação.

- 1) *Fase da tensão*: o abusador manifesta a sua irritabilidade por meio do seu olhar, atitudes, tom de voz, gestos, conseguindo intimidar a sua parceira. Assim, a mulher busca afagar o seu companheiro numa tentativa de atenuar o ambiente tenso que foi criado.
- 2) *Fase da agressão*: como o próprio nome já diz, o homem xinga, insulta a sua mulher, quebra objetos da casa, podendo evoluir para um quadro de violência física, e até chegar as vias de homicídio. Algumas mulheres, após esse episódio, podem sentir-se fortalecida para registrar uma denúncia contra a agressão a qual foi vítima.
- 3) *Fase de desculpas*: o homem, posterior à violência perpetrada, costuma dizer que está arrependido e promete que não cometerá mais atos de violência. Ele também pode procurar desculpas que justifiquem o seu comportamento agressivo, como, por exemplo, o estresse com o trabalho. A mulher acaba perdendo o seu parceiro e escolhe continuar no relacionamento. Há fatores que corroboram para a permanência dela na relação como a dependência

financeira, a vergonha de expor a violência que sofreu e o investimento emocional na relação.

- 4) *Fase da reconciliação (ou fase da lua de mel)*: o homem demonstra atenção, carinho, cuidado e gentileza com a sua parceira, buscando satisfazê-la. Ela, por sua vez, se sente esperançosa, acreditando que ele é capaz de mudar e que não há porque terminar a relação, já que eles estão vivendo bem. Geralmente é nesse momento que a mulher retira a queixa na delegacia.

Posterior à última fase, a violência volta a ocorrer e surgem as tensões (fase 1) novamente, ou seja, um novo ciclo se inicia. As vítimas têm bastante dificuldade para sair de um relacionamento abusivo, visto que muitas delas dependem financeiramente e/ou emocionalmente do parceiro, além de demonstrar vergonha de sair da relação – já que existe uma grande expectativa social em cima das mulheres, atribuindo a realização feminina ao imaginário do casamento e na maternidade – , temem ser ameaçadas e morrer, baixa autoestima, entre outros.

Espero que tenha ficado claro para você a compreensão sobre a violência que pode se dar de forma tão explícita nessas relações. Contudo, para quem está dentro do relacionamento abusivo, nem sempre é possível ter essa percepção transparente dos fatos. A violência executada pelo agressor pode aparecer de forma silenciosa, por isso, inclusive, que o título deste texto é “Relacionamento abusivo: O grito silenciado”. Você pode estar se questionando: “*como a violência aparece de forma silenciosa?*”. As mensagens que poemas, filmes e letras de música transmitem, podem naturalizar, sutilmente, a romantização da violência. A partir delas, é possível entender que tudo o que é feito por amor vale a pena ser perdoado, dar mais uma chance e acreditar na mudança do(a) parceiro(a). Um exemplo é a letra da música “*Por causa de você não uso mais batom, rasguei meu short curto, diminuí meu tom, briguei com o mundo, larguei tudo...*” da cantora Kelly Key. Em contrapartida, nem sempre o desfecho dessa história se apresenta de maneira romântica. Algumas podem até se encerrar com um final trágico, como a morte da vítima.

Ressignificando a dor e dando a volta por cima!

Se você se identificou como vítima de um relacionamento abusivo, é provável que esteja pensando: “*Como faço para sair dessa?*”, “*Sou muito dependente dele, ainda acho que ele vai mudar!*”, “*Eu não queria terminar, queria que ele mudasse...*”, “*E se eu ficar sozinha para sempre?*”, “*Tenho medo dele usar nossos filhos contra mim, caso a gente se separe...*”, etc. Embora o rompimento de um relacionamento abusivo seja árduo e doloroso, não é impossível! As questões emocionais podem influenciar na dificuldade em terminar o relacionamento, como veremos abaixo.

Por trás de todo sujeito, existe um vasto campo que abrange aspectos de sua criação, como aprendeu a se vincular a outra pessoa, identificação com cuidadores, forma de amar, elementos inconscientes, entre outros. Pode ser que a vítima de um relacionamento abusivo tenha um histórico de relações conturbadas e agressivas entre os pais e isso, inconscientemente, atravessa as suas escolhas no momento de selecionar um parceiro; também há vítimas que são dependentes emocionalmente do companheiro e se sentem uma laranja incompleta, caso estejam solteiras; também outras com tendência a se colocar como alguém passivo e aceitar tudo o que o outro faz, apresentando dificuldade de dizer não; entre outros.

Em todos esses casos, a psicoterapia se apresenta como uma ferramenta que auxilia no trabalho do sofrimento mental e emocional do paciente. Os conteúdos de aspectos inconscientes precisam ser trabalhados à medida que se dirigem à consciência do sujeito e ganham sentido por meio da fala, quando, por exemplo, o paciente se dá conta na sessão de terapia: *"Nossa, eu sempre me senti atraída por homens que de algum jeito me faziam sofrer..."*. O psicólogo utiliza a escuta e neutralidade no processo de acolhimento do paciente, corroborando para que ele se sinta à vontade para falar sobre o que quiser. Reconstruir os espaços de rede de apoio, como retomar o contato com familiares e amigos, ajuda no desenvolvimento e fortalecimento de relações saudáveis.

Um grande abraço,
Psicóloga Adriana Alcantara.

Referência bibliográfica:

Maia, Laura Rodrigues. "A cultura do machismo e sua influência na manutenção dos relacionamentos abusivos." *Psicologia-Tubarão* (2017).

D'Agostini, Marina, et al. "Representações sociais sobre relacionamento abusivo." *Brazilian Journal of Development* 7.2 (2021): 20701-20721.

RIBEIRO, Michele Braide Toniatti. **Aspectos psicológicos e sociais do relacionamento abusivo: uma revisão integrativa de literatura**. 2020. Tese de Doutorado.