

FACEFI

Faculdade do Centro de Estudos da Família e do Indivíduo
Disciplina Emoções, Resiliência e Sofrimento

O guia da mulher

COMO IDENTIFICAR E LIDAR COM
SITUAÇÕES ABUSIVAS EM
RELACIONAMENTOS HETEROSSEXUAIS,
CUJO ABUSADOR É O PARCEIRO?

Alunas:
Ana Carolina Madaleno
Bruna Endler Hodara
Karina Ruhe
Laura Gonçalves
Raquel Machado

Professora:
Dra Mara Lins



Dezembro /2021

Objetivo

O objetivo deste material é auxiliar mulheres que estejam vivenciando relações abusivas por meio de uma cartilha que exemplifique e promova a identificação acerca dos diversos tipos de abuso aos quais elas estão submetidas dentro de um relacionamento compreendido como tóxico.

Buscamos, ainda, trazer informações úteis que possam ajudar a identificar este tipo de relacionamento, bem como onde buscar ajuda.

Sendo assim, foi realizada uma revisão da literatura e, para ilustrar o tema, foi discutida a série "Maid" (Netflix, 2021) que apresenta um caso típico de relacionamento tóxico.

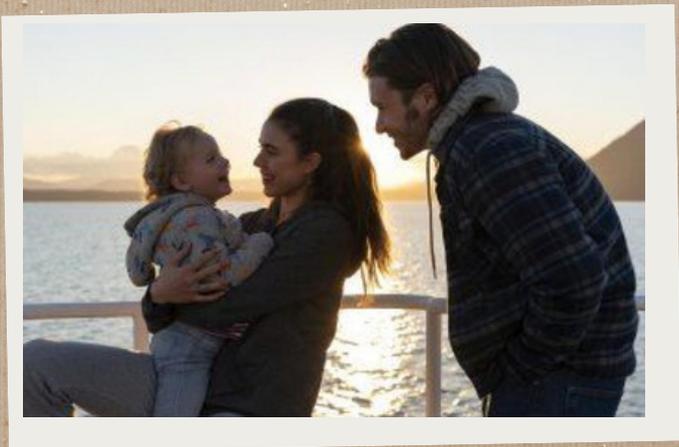
Como identificar situações de abuso?



O abuso nos relacionamentos acontece de maneira gradual, sendo um processo lento e com piora nas suas condições ao longo do tempo.

Por vezes o início de um relacionamento com um abusador é incrível, pois ele é atencioso, envolvente e muito interessado. O relacionamento abusivo ou tóxico é comandado por um sedutor que envolve a parceira com sua sedução.

Porém o abusador tem a consciência de que se ele forçar muito as coisas desde o início, é possível que a pessoa abusada saia rapidamente do relacionamento. Se uma mulher está enfrentando muitos limites impostos pelo parceiro, ou situações muito desconfortáveis provocadas por ele, ela pode ser vítima de abuso psicológico.



Como identificar um abusador?



O abusador tende a dar sinais precoces de seus abusos no começo da relação sendo totalmente incrível, desejando um relacionamento sério rapidamente, de uma hora para outra.

E, tão rápido quanto o relacionamento se firma, os sinais de abuso surgem sutilmente: ele é intenso e se envolve demais; ele é controlador e possessivo; ele sente ciúmes sem motivo; nada é culpa dele; ele sempre tem razão; ele pressiona por sexo; ele trata a pessoa abusada de forma diferente na frente dos outros; ele constantemente questiona as decisões da pessoa abusada; ele tem atitudes negativas em relação às mulheres, dentre outras características.



Violência Psicológica



O abuso psicológico é uma prática tão severa de coerção quanto o abuso físico e, mesmo que o abuso psicológico possa ser sutil e difícil de ser mensurado, na prática ele está muito presente em relacionamentos abusivos, inclusive **sendo o mais frequente entre todos os tipos de abuso**. Algumas das práticas utilizadas pelos abusadores são o confinamento, a humilhação pública, os xingamentos, a ameaça, a incitação à mentira, o excesso de destituição de privilégios, a retirada inapropriada de diversão, dentre outras. (GOMIDE, 2010)





CIÚME EXCESSIVO

Com a justificativa de “amar demais” o ciúme deixa de ser normal e vira justificativa para o controle. Ele é excessivo quando passa a virar argumento para controlar a tomada de decisão da outra pessoa, por meio de agressões, ofensas ou invasão de privacidade.

CONTROLE

“Porque eu te amo demais” ou “É para o seu bem” são frases comuns usadas pelo abusador para controlar a outra pessoa. O controle acontece quando ele começa a decidir o que a outra pessoa pode ou não fazer.

INVASÃO DE PRIVACIDADE

Em um relacionamento abusivo é comum que o abusador não respeite o espaço individual da outra parte. Roubar senhas, mexer no celular, ler e-mails e mensagens, instalar programas de rastreamento. Tudo isso é invasão de privacidade. Esta pode acontecer em segredo ou de forma aberta, com a justificativa de que “quem ama não tem nada a esconder”.



AFASTAMENTO DE OUTRAS PESSOAS

O abusador vai minando as relações das pessoas próximas, de forma sutil, muitas vezes com justificativas de que é para o próprio bem da abusada, a qual não se dá conta que está ficando isolada.

CHANTAGEM

O abusador usa de todas as ferramentas para conseguir o que quer. Pode ameaçar se matar, terminar o relacionamento, etc. O fato é que ele usa o que funciona para convencer a abusada a fazer o que ele quer.

DESTRUIÇÃO DA AUTOESTIMA

Se no começo da relação ele era incrível para ela, aos poucos isso vai mudando. A mudança começa com “críticas construtivas”, que vão se tornando cada vez mais comuns e pesadas. Sem perceber a vítima vai acreditando, perdendo a autoestima até o ponto de achar que é alguém tão ruim que nenhuma outra pessoa vai amá-la se essa relação terminar.



INVALIDAÇÃO DE SENTIMENTOS

A parte abusadora da relação vai dizer que aquilo que o outro sente é besteira, diminuindo a real gravidade da situação: o abuso passa a ser enxergado como besteira pela própria vítima, fazendo com que ela permaneça no relacionamento abusivo, mesmo confusa e infeliz.

CONTROLE DO DINHEIRO

Uma importante forma de manter a pessoa abusada sob coação é a dependência financeira. A violência patrimonial é a tentativa de controlar a vida de alguém usando dinheiro, bens ou documentos que restrinjam a autonomia da outra pessoa.

AMEAÇAS

Quando a relação abusiva já está avançada as ameaças se tornam comuns. Elas podem ser dos mais diferentes tipos: tirar o dinheiro, sumir com os filhos, de agressões e até ameaças de morte. Pode ser um sinal de que o abusador está criando coragem bem como um cenário para evoluir para a violência física.

PADRÕES DE UM ABUSADOR



O abusador se comporta de forma cíclica: alterna o seu comportamento entre momentos nos quais é romântico, sensível e preocupado e momentos nos quais é agressivo, possessivo, ciumento, violento e explosivo. Além do mais, é altamente manipulador e defensivo, nunca se responsabiliza e sempre se coloca como vítima das situações, além de isolar a sua parceira.

Para um abusador, o relacionamento é como se fosse um jogo em que ele manipula a pessoa abusada para que vença sempre: o que importa é a relação de poder, ter a razão, ter a vitória.



PADRÕES DE UMA PESSOA ABUSADA



Assim como há um padrão para o abusador, há um padrão para a pessoa abusada: é observado que os abusadores têm parceiras excessivamente responsáveis, altamente empáticas, evitadoras de conflitos e com baixa autoestima.

Geralmente a pessoa abusada assume todas as responsabilidades do relacionamento, incluindo algumas que são exclusivas do parceiro, mas ela acredita que sendo assim as coisas melhorarão e que o parceiro irá admirá-la.



O CICLO DA VIOLÊNCIA



O ciclo do relacionamento abusivo constitui-se em uma série de ações que são comuns entre os agressores e as vítimas, acontecendo em três fases:

1. *Acumulação de tensão*: composto por agressão verbal com gritos, xingamentos, ameaças, insultos e hostilidade;
2. *Violência física*: com espancamentos, murros, chutes, empurrões, apertões, golpes e até assassinato;
3. *Lua de mel*: o agressor se arrepende de todo o mal que causou, sentindo remorso e medo de perder a parceira. Por isso pede desculpas que são acompanhadas por gestos de ternura, como presentes e promessas de um futuro diferente.

Após a terceira fase, o ciclo se reinicia.

Transgeracionalidade do ciclo de violência

As vivências dos indivíduos contribuem para o estabelecimento de padrões de relacionamentos. Há estudos que mostram a relação entre a menina presenciar episódios de violência familiar na sua infância com a escolha de parceiros potencialmente abusadores na sua vida adulta.

A série "MAID"



Maid, uma das séries mais vistas na plataforma de streaming "Netflix" em 2021, é baseada em fatos reais e conta a história de Alex, uma mulher que sai de casa em busca de algum tipo de suporte social que a ajude romper com o ciclo de um relacionamento abusivo, lidar com as dificuldades financeiras e criar a filha pequena.

A trama faz os telespectadores questionarem o que, de fato, é considerado um relacionamento abusivo dentro de uma esfera social que tange a vida da principal vítima de toda essa história: a mulher. A história representa a realidade de milhões de mulheres que buscam refúgio e suporte após algum episódio de violência doméstica.



Imagem da Série "Maid". Netflix, 2021

A série "MAID"



Um ponto central tratado na série é a falta de consciência da protagonista sobre o que passava: como ela podia estar sofrendo de violência doméstica se o companheiro não a havia agredido fisicamente?

Devido a isso, é essencial a abertura para questionamentos e reflexões sobre o que seria uma relação abusiva, sem a necessidade de deixar marcas físicas do sofrimento.



Imagem da Série "Maid". Netflix, 2021

O que fazer?

Caso a mulher decida terminar um relacionamento abusivo, existe uma rede de proteção legal para protegê-la.

A Lei 14.188/2021 teve uma mudança significativa recentemente: a inclusão da violência psicológica como crime, com sanção penal prevista.

A Central de atendimento à mulher presta assistência 24 horas por dia para mulheres em situação de violência, encaminhando denúncias aos órgãos competentes e ainda indicando locais de atendimento mais próximos e apropriados para cada caso, como por exemplo: Casa da Mulher Brasileira, Centros de Referências, Delegacias de Atendimento à Mulher (Deam), Defensorias Públicas, Núcleos Integrados de Atendimento às Mulheres, entre outros.



**Disque
180**



O atendimento à mulher é essencial, tanto para ajudá-la a identificar sua situação, realizar ações de proteção, quanto para que ela consiga mudar este padrão em relacionamentos futuros, aprendendo e se permitindo a ter uma vida com respeito.



Um relacionamento saudável se baseia no amor que permite espaço para que cada um explore seus interesses separadamente. O crescimento individual e a expressão dos pensamentos e emoções são incentivados e existe confiança porque há espaço para ser vulnerável e aberto no relacionamento. A integridade das duas pessoas é preservada.

Avery Neal, autora do livro *Relações Destrutivas*

Referências:

BRASIL. LEI N° 14.188, de 29 de julho de 2021. *Diário Oficial da União*, Brasília, 28 jul. 2021. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/L14188.htm>

GOMIDE, Paula Inez Cunha. Abuso, negligência e parricídio: um estudo de caso. *Temas em Psicologia*, v. 18, n. 1, p. 219-230, 2010.

NEAL, Avery. *Relações destrutivas*. Gente, 2018, 256 p.