

Relações abusivas têm fim

Essa dinâmica se vale da insegurança, de um lado, e da necessidade de poder, do outro. Fortalecer nosso senso de valor é a chave que destranca essa prisão

TEXTO VANESSA COSTA

A HISTÓRIA COSTUMA começar com elogios, presentes e juras de amor. Quando nos damos conta, estamos imersas num compromisso sério. Nos sentimos apreciadas e amadas. Mas, num dia, vem um comentário em tom de deboche, no outro, uma reclamação sobre algum comportamento ou jeito de se portar em público, até a coisa descambar para ofensas e ameaças que, com o passar do tempo, vão minando a autoestima e a autoconfiança – e, não raro, colocando a mulher em risco. Eis o roteiro dos relacionamentos abusivos.

Luanna Debs foi vítima desse modelo ao longo de 10 anos, com direito a noivado. Só se deu conta disso depois que conseguiu se desvencilhar da situação e ir em busca de conhecimento. “Estudos demonstram que apenas 2% da população mundial possui Transtorno de Personalidade Narcisista, enquanto que, no Brasil, três a cada cinco mulheres vivem ou já viveram violência doméstica. A conta não fecha”, ela reflete.

Hoje, Luanna é psicóloga pela PUC Goiás, especialista em relacionamentos abusivos e trauma, e coordenadora de grupos terapêuticos para mulheres no ciclo da violência de

gênero, assim como ela já esteve um dia. “É muito importante dizer que o abusador quase sempre é um homem medíocre, comum, vivendo sua vidinha comum, cheio de crenças e valores machistas que nossa sociedade autoriza. É preciso ter cuidado com o rótulo do narcisismo. Ele está banalizado e acaba por desresponsabilizar o abusador ao travestir de patologia um comportamento que, na verdade, está enraizado na cultura patriarcal, que objetifica as mulheres há muito tempo”, alerta.

Em outras palavras, todo narcisista em maior grau, homem ou mulher, é um abusador, mas, na maior parte das vezes, a pessoa tóxica é mediana, funcional e tem consciência do que faz. “A relação abusiva tem mais a ver com jogo de poder do que com um perfil patológico. Para a psicanálise, todos temos algum traço narcisista”, lembra Carol Tilkian, psicanalista, pesquisadora e fundadora do podcast *Amores Possíveis*. “O abusador é aquele que não consegue compartilhar o potencial de ação, um potencial que pode estar no dinheiro, no trabalho, em conquistas pessoais ou em afetos sociais. Sabe aquela pessoa que não suporta quando o parceiro ou parceira se >>



FOTO GETTY IMAGES

O ciclo do abuso costuma começar com o aumento da tensão psicológica que vai escalando numa somatória de atritos

sobressai na roda de amigos, e sempre dá um jeito de diminuir ou ofuscar?”. Pois é, e pensar que essa cena é tão corriqueira...

CICLOS QUE SE REPETEM

Aliás, a alternância ou não desse potencial, ou poder de influência, é um dos fatores que, para Luanna, diferencia os relacionamentos tóxicos dos abusivos. Na opinião dela há uma distinção importante, embora pouco comentada. Segundo Luanna, a dinâmica do relacionamento abusivo acontece dentro de um ciclo de violência organizado e sequencial, em etapas que ela chama de “tensão, explosão e lua de mel”. “Nesta dinâmica, o abusador está constantemente no poder e a vítima, em submissão, sem alternância das posições. Há a intenção direta em exercer controle para oprimir a vítima fisicamente, socialmente, intelectualmente, emocionalmente, sexualmente ou financeiramente”, diz.

Na relação tóxica essa intenção não estaria tão deliberada. “O que acontece em um relacionamento tóxico é que a pessoa, ou as pessoas, estão adoecidas. Um parceiro (ou parceira) deprimido e inseguro, por exemplo, pode imputar à outra parte toda responsabilidade pela manutenção do vínculo, o que, por sua vez, sobrecarrega e enche de culpa o outro lado. Mas o movimento não é intencional e dança, ou seja, ocorre a alternância de influência. Nesse tipo de situação, cabe a cada um tomar para si a responsabilidade em desenvolver autonomia, para deixar de demandar ou acolher o companheiro ou companheira de forma exaustiva e irreal”, diz Luanna.

A psicóloga norte-americana Lenore Walker desenvolveu a teoria do ciclo da violência de gênero, em relações abusivas, que explica e dialoga com as etapas descritas por Luanna. Na teoria de Lenore, a primeira das três fases, a de acúmulo de tensão, apresenta uma escalada gradual de atritos, caracterizada pela frequência de pequenas brigas, atos sutis de violência, gritos ou incidentes de ciúme. É uma

etapa que pode durar meses ou anos. Os insultos tendem a ser interpretados como casos pontuais, e a vítima se culpa, justificando o comportamento do abusador. A segunda fase é a da agressão, quando a violência irrompe, sem controle, e a vítima experimenta ansiedade, se isola, se sente impotente. A última é a da reconciliação, na qual o agressor pede perdão e usa de estratégias de manipulação afetiva, como a oferta de presentes, promessas e convites, para sustentar o relacionamento. A tensão afrouxa e a vítima acredita que tudo não passou de um mau momento. Infelizmente, não é o que acontece e a roda de humilhação cedo ou tarde volta a girar.

“O abusador é aquela pessoa que não consegue compartilhar o potencial de ação, que pode estar no dinheiro, no trabalho, em conquistas pessoais ou em afetos sociais. Por isso, diminui o outro”

DUVIDAR DE SI MESMA

A engrenagem é cruel e pegajosa, e faz entender por que é difícil se libertar dela sozinha. Estatísticas norte-americanas mostram que mulheres vítimas de relacionamentos abusivos tendem a retornar ao vínculo tóxico em média seis, sete vezes, num vai e volta angustiante. Sob essa perspectiva, talvez o aumento de registros de violência contra a mulher, embora alarmante, seja um indício do empoderamento feminino e de uma estrutura assistencial mais preparada. Lembrando que essa violência também pode ser mais sutil e difícil de relatar.

“Eu vivi muito abuso sutil. Comportamentos emocionais tóxicos que a nossa sociedade normaliza, como gritos e mentiras, e abusos romantizados. No discurso havia sempre o argumento de que ninguém me amaria e me aceitaria como ele. Eu era sempre a ansiosa e ciumenta, a louca”, lembra Luanna. Em teoria, o relacionamento abusivo ge- >>



FOTO GETTY IMAGES

Chega o ponto em que a violência irrompe, sem controle, e a vítima experimenta ansiedade, se isola, se sente impotente

ralmente tem seus rastros iniciais no campo emocional. Mas, na prática, isso é difícil de reconhecer. “Porque o abusador é alguém que te conhece, sabe das suas fragilidades e as amplifica e manipula de uma maneira que, inicialmente, não será de todo estranho ao seu juízo. Isso faz com que você questione sua percepção, suas emoções, julgamentos sobre si, e limites que coloca. Aí você se pega perguntando: será que ele ou ela não tem mesmo razão?”, diz Carol Tilkian.

Questionar a própria realidade é o impacto do *gaslighting*, um tipo de manipulação altamente perigosa do ponto de vista psicológico. “Quando enfrenta o *gaslighting*, você começa a duvidar de si mesmo, perde a autoconfiança e, como resultado, às vezes sente que está enlouquecendo. Em casos extremos, pode levar a um colapso nervoso completo”, escreve Sarah Davies, psicóloga especialista em trauma, no livro *Como se libertar de um narcisista* (Sextante). “Dobre a atenção com frases do tipo ‘isso é coisa da sua cabeça. Você está louca’”, aconselha Carol.

MUITAS FRENTES DE AJUDA

Libertar-se da teia é um processo e requer apoio multidisciplinar. “É preciso haver suporte emocional, jurídico, socioassistencial, médico e psicológico às mulheres vítimas de relacionamentos abusivos”, diz Clície Carvalho, advogada, gestora e coordenadora de projetos no Instituto Justiça de Saia, dentre eles o Justiceiras. O Justiça de Saia, idealizado pela advogada Gabriela Manssur, implementa projetos sociais e políticas públicas sobre o direito das mulheres desde 2011; e o Justiceiras trabalha há cinco anos, completos agora em março, para combater e prevenir a violência de gênero, com mais de 17 mil mulheres assistidas em todo o país.

Clície conta que três em cada dez mulheres acolhidas pelo Justiceiras nunca haviam pedido ajuda antes. O que sugere anos de aprisionamento num ciclo tóxico, por fatores como medo, vergonha, dependência fi-

nanceira ou emocional. “Muitas têm vergonha, principalmente as mais escolarizadas e com poder aquisitivo para romper a relação. Mas é preciso que a mulher trate isso como qualquer outra questão, para a qual ela precise de ajuda. A violência não define a mulher”, diz Clície. É importante destacar que o Justiceiras assiste a vítima sem fazer juízo de valor, seja ela quem for, independentemente da condição que vivencia. Não há brecha para julgamento.

Também é fundamental ampliar o olhar para enxergar a perspectiva completa, não só o sofrimento individual. “A violência de gênero não é uma narrativa da mulher. É reflexo de uma construção social, machista e misógina. Por isso, para reduzir os números, a gente precisa de uma mudança na

“É preciso haver suporte emocional, jurídico, socioassistencial, médico e psicológico às mulheres vítimas de relacionamentos abusivos. É um processo que requer apoio multidisciplinar”

mentalidade social, o que passa pela educação dos jovens, homens e mulheres. Vivemos muitas conquistas femininas, mas a objetificação da mulher, como propriedade do homem, perdura, basta olhar os índices de feminicídio. Muitas ainda se sentem presas à submissão, à ditadura do cuidado exclusivo, ao medo de estar só, mesmo quando financeiramente independentes. É preciso trabalhar para uma verdadeira reconstrução cultural”, conclui Clície.

Se relações abusivas são um sintoma de sociedades doentes e desiguais, precisamos estar atentas às armadilhas e fortalecidas no amor por nós mesmas.

VANESSA COSTA é jornalista, escritora e mãe de um rapaz adolescente, parte da reconstrução cultural sem machismo e abusos contra a mulher.



FOTO GETTY IMAGES

Se houver apoio suficiente, a pessoa se fortalece e se torna capaz de resistir à tentação de se reconciliar com o abusador