



Marcas da violência psicológica

Tópicos

- Desigualdade de gênero: uma questão de todos
- O que é violência psicológica?
- Violência psicológica e o ciclo da violência
- Violência psicológica: raça, classe e gênero
- Marcas da violência psicológica
- Saúde mental e autocuidado
- Vamos conversar?

Desigualdade de gênero: uma questão de todos

Por que é importante compreender e falar sobre igualdade de gênero?

- Em 2018, as mulheres somavam 51,7% da população brasileira, de acordo com o IBGE.
- Segundo a ONU, 90% da população mundial tem preconceito contra mulheres. Ou seja, nove a cada dez pessoas, inclusive mulheres, têm preconceito de gênero.
- Mulheres com 12 anos ou mais de estudo ganham, em média, 68% dos salários de homens com a mesma escolaridade. Mulheres negras recebem ainda menos: 43% dos salários de homens brancos.
- Segundo pesquisa do Instituto Patrícia Galvão e do FBSP: há 1 estupro a cada 8 minutos e feminicídio há cada 2 horas

O que é violência psicológica?

- Violência contra a mulher é qualquer ação ou conduta baseada no gênero que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher, tanto no âmbito público como no privado.
- A violência psicológica é definida como ação ou omissão destinada a degradar ou controlar as ações, os comportamentos, as crenças e as decisões de outra pessoa por meio de intimidação, manipulação, ameaça direta ou indireta, humilhação, isolamento ou qualquer outra conduta que implique prejuízo à saúde psicológica, à autodeterminação ou ao desenvolvimento pessoal.
- É a base de toda violência que ocorre contra as mulheres e meninas.

O que é violência psicológica?

- É difícil de reconhecer, na maioria das vezes, pelos vínculos afetivos permeados por mágoas, ressentimentos ou dependência psicológica, que impedem ou dificultam que a vítima possa identificar uma situação de violência.
- Em geral, as mulheres sentem vergonha, medo e culpa por estarem nessa situação.
- Um dos grandes desafios para escapar da violência é a situação econômica das vítimas (desigualdade de gênero).
- É a própria violência que dificulta a saída da mulher do ciclo de violência.

Violência psicológica e o ciclo da violência

1. **aumento de tensão:** as tensões acumuladas no cotidiano, as injúrias e as ameaças tecidas pelo agressor criam, na vítima, uma sensação de perigo iminente.
2. **ataque violento:** o agressor maltrata física e psicologicamente a vítima; esses maus-tratos tendem a escalar em frequência e intensidade.
3. **lua de mel:** o agressor envolve, então, a vítima de carinho e atenções, desculpando-se pelas agressões e prometendo mudar (nunca mais voltará a exercer violência).



Violência psicológica: raça, classe e gênero

- As mulheres negras são as vítimas mais recorrentes de homicídios. Segundo o Atlas da Violência, a cada uma mulher não negra vítima de feminicídio, são mortas 1.7 mulheres negras
- Uma pesquisa do Datafolha realizada em 1995 ficou famosa ao mostrar que 90% dos brasileiros admitiam que existe preconceito de cor no Brasil, mas 96% dos entrevistados se identificavam como não racistas.
- Racismo estrutural é o termo usado para reforçar o fato de que há sociedades estruturadas com base na discriminação que privilegia uma raça em detrimento das outras.
- Sofrimento ético-político: pessoas negras se sentem sem direitos. Esse tipo de sentimento subjuga o outro, causando um sofrimento intenso, se comparado ao estresse pós-traumático.

Violência psicológica: raça, classe e gênero

- O racismo impacta, sobretudo, a identidade – como vemos na representatividade e nas possibilidades na escolha da profissão, na ascensão de carreira, às vezes até em nossa escolha de parceiros – e também a autoimagem – como nos vemos, se nos consideramos bonitos, interessantes, inteligentes, capazes, merecedores etc.
- Como raça impacta na violência: a mulher negra não é ideal de beleza social e entende que deve ficar em relações a qualquer custo.
- Como classe impacta na violência: uma das portas de saída é ter trabalho, dinheiro e, sobretudo, controle da própria vida financeira.
- Como gênero e orientação sexual impactam na violência: o Brasil é o país que mais mata trans e travestis e o 5º que mais mata mulheres

Marcas da violência psicológica

- A OMS define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”.
- A violência massacra a autoestima das mulheres e impacta o trabalho, as relações e a saúde física/mental.
- Dependência emocional – idealizações de feminilidade, romantização de relações, medo da solidão.
- As mulheres ficam com receio permanente de que algo que elas façam desencadeie uma reação agressiva do parceiro, e isso gera muito estresse.
- As mulheres que viveram abusos geralmente têm um baixo nível de investimento pessoal; isso significa que não estão mais acostumadas a ouvir e a atender os próprios desejos.

Marcas da violência psicológica

- Por que podemos ter estresse pós-traumático, ansiedade, depressão, culpa e vergonha se estamos em situação de violência?
- A violência doméstica provoca sérias consequências psicológicas nas vítimas. Mulheres que sofreram abusos contínuos podem desenvolver quadros de ansiedade e depressão. O medo de uma agressão física ou de uma situação de confronto costuma deixá-las em um estado de estresse constante ou em uma permanente apatia.
- O adoecimento das vítimas é uma realidade; muitas suportam a sensação de medo apenas com remédios controlados para dormir, para evitar a depressão, para controlar a ansiedade e os sintomas do estresse pós-traumático.

Marcas da violência psicológica

Estresse pós-traumático

- *flashbacks* (reviver o trauma)
- pesadelos
- grave ansiedade
- pensamentos incontroláveis sobre o evento
- sensação de medo constante

Marcas da violência psicológica

Ansiedade

- Insônia
- Taquicardia
- Nervosismo
- Falta de concentração
- Agitação
- Tensão muscular

Marcas da violência psicológica

Depressão

- Mudanças negativas na forma de pensar e no humor da vítima.
- Sentimentos negativos sobre si mesma e incapacidade de sentir emoções positivas.
- Sentir-se emocionalmente entorpecida e anestesiada.
- Falta de interesse em atividades de que gostava anteriormente.
- Falta de esperança no futuro.
- Problemas de memória, inclusive não se lembrar de aspectos importantes do evento traumático.
- Dificuldade em manter relacionamentos íntimos.
- Pensamentos de morte ou suicídio.
- Quando falamos de depressão relacionada ao trauma da violência, podemos ter agressividade, isolamento, dificuldade de construir relações, abuso de álcool e drogas.

Marcas da violência psicológica

Culpa

- A culpa é um sentimento que aparece geralmente quando avaliamos e reprovamos nossas ações. Para a psicologia, a culpa é baseada na frustração (decepção consigo mesmo ou com outra pessoa). No caso da violência, a mulher se sente mal em relação a si mesma por não compreender quem age contra seu bem-estar é o agressor
- A vítima acredita ser culpada por causa das falas do agressor ou de outras pessoas, e muitas vezes não encontra apoio, especialmente quando consegue expor que sofre violência.
- A mulher sente necessidade de manter a relação, nem que para isso tenha que assumir a responsabilidade por tudo que ocorre no relacionamento. Isso está associado à socialização feminina tradicional, a qual alega que, para a mulher ser considerada completa, deve ter um companheiro permanente.

Marcas da violência psicológica

Vergonha

- A vergonha é um sentimento que nos faz ficar mal por alguma ação que fizemos ou deixamos de fazer. No caso da violência, tudo gera vergonha para a mulher – ela tem muita vergonha de viver a violência.
- Há diversos relatos de mulheres que tinham medo, mas sobretudo sentiam-se culpadas e envergonhadas por tudo que viviam e, por isso, não pediam ajuda ou não contavam para outras pessoas o que viviam.
- As mulheres, quando realizam uma queixa na delegacia, estão em um momento de conflito, pois aos sentimentos de desespero, vergonha e humilhação junta-se o temor de expor o homem que escolheram para ser o pai dos filhos delas.

Marcas da violência psicológica

- Para pensar nesse processo da violência psicológica, a seguir são listados alguns mitos comuns que nos ajudam a entender os desdobramentos na saúde mental de mulheres em situação de violência:
- **Mito 1** – as mulheres apanham porque gostam ou porque provocam.
 - **correto** – vítimas de violência doméstica passam muito tempo tentando evitá-la para assegurar sua própria proteção e a de seus filhos. As mulheres ficam ao lado dos agressores por medo, vergonha ou falta de recursos financeiros, sempre esperando que a violência acabe. Elas odeiam a violência, mas amam o companheiro.

Marcas da violência psicológica

- **Mito 2** – a violência doméstica só acontece em famílias de baixa renda e com pouca instrução.
 - **correto** – a violência doméstica é um fenômeno que pode atingir a todas as mulheres; porém, como falamos, as possibilidades de fugir da violência ou a maneira como ela acontece é diferente, levando em conta classe social, raça, religião, orientação sexual, idade e grau de escolaridade.
- **Mito 3** – é fácil identificar o tipo de mulher que apanha.
 - **correto** – não existe um perfil específico de quem sofre violência doméstica. Qualquer mulher, em algum período de sua vida, pode ser vítima desse tipo de violência. Existem 5 tipos de violência previstos na lei Maria da Penha: física, moral, patrimonial, sexual e psicológica.

Marcas da violência psicológica

- **Mito 4** – se a situação fosse tão grave, as vítimas abandonariam logo os agressores.
 - **correto** – algumas vítimas, após passarem por inúmeros tipos de violência, desenvolvem uma sensação de isolamento e ficam paralisadas, sentindo-se impotentes para reagir, quebrar o ciclo da violência e sair dessa situação (fruto da violência psicológica).
- **Mito 5** – é melhor continuar na relação, mesmo sofrendo agressões, do que se separar e criar o filho sem o pai.
 - **correto** – muitas mulheres acreditam que suportar as agressões e continuar no relacionamento é uma forma de proteger os filhos. Isso pode ter consequências na saúde e no desenvolvimento das crianças, pois elas correm o risco não só de se tornarem vítimas da violência, mas também de reproduzirem os atos violentos dos agressores. Lembrando: como um homem violento poderá ser um bom pai?

Marcas da violência psicológica

Algumas das ações a que os agressores recorrem como maneira de controlar e impactar mulheres:

- ameaças
- constrangimento
- humilhação
- manipulação
- isolamento (proibir de estudar e viajar ou de falar com amigos e parentes)
- vigilância constante
- perseguição contumaz
- insultos
- chantagem
- exploração
- limitação do direito de ir e vir
- ridicularização
- tirar a liberdade de crença

Marcas da violência psicológica

Sentimentos mais comuns:

- Se achar incapaz de ter sucesso na vida
- Dúvidas sobre a própria capacidade intelectual
- Se considerar inferior ao companheiro
- Opressão
- Perda do ânimo diante da vida
- Culpa pelas discussões e pelos problemas na relação

Saúde mental e autocuidado

Para fortalecer a saúde emocional das mulheres









- Autocuidado – responsabilidade afetiva consigo mesmas.
- Incentivo a que façam coisas que as deixem felizes e satisfeitas.
- Fortalecimento das vítimas – oferecer esclarecimentos sobre seus direitos. Ao saberem que há uma lei que as protege e que elas podem resolver as questões com o apoio da Justiça, elas se sentem mais tranquilas.
- Lembrete de que a culpa nunca é de quem sofre a violência. A culpa sempre é do agressor – explicar a elas que falar sobre os sintomas tem fins informativos e serve para entender o que podem estar sentindo.
- Dica para profissionais da educação – no caso de crianças que mudam comportamentos, que faltam demais nas aulas, que têm marcas, certos discursos e até repetição de comportamentos: atenção!

Saúde mental e autocuidado

Para fortalecer a saúde emocional das mulheres

- Empatia – ao ouvir ou compartilhar uma história, a solidariedade e compreensão faz com que a vergonha perca a força. Uma ferida social necessita de um bálsamo social, e a empatia entre duas pessoas é esse bálsamo.
- Prática da autocompaixão – conversar consigo mesma da maneira que conversamos com alguém que amamos: “Está tudo bem. Você é humana e todas nós cometemos erros. A culpa não é sua, e sim, do autor da violência”.
- A autoaceitação é fundamental, pois, quando conseguimos ser compreensivas, ficamos mais propensas a nos expressar, a nos abrir com alguém e a experimentar afeto e empatia.
- Reconhecimento do que aconteceu – não enterrar um episódio nem deixar que ele nos defina. Quando enterramos uma história nos tornamos para sempre uma vítima dela. Se assumimos nossa história, conseguimos reescrever seu final

Conheça mais sobre meu trabalho

-  www.psicologamarianaluz.com.br
-  falecom@psicologamarianaluz.com.br
-  [instagram.com/falamariluz](https://www.instagram.com/falamariluz)
-  [facebook.com/psicologamarianaluz1984](https://www.facebook.com/psicologamarianaluz1984)
-  [linkedin.com/in/psicologamarianaluz](https://www.linkedin.com/in/psicologamarianaluz)
-  [youtube.com/channel/UCtwctcBbS52TRsZx8TnhAiA](https://www.youtube.com/channel/UCtwctcBbS52TRsZx8TnhAiA)
-  twitter.com/falamariluz
-  www.psicologamarianaluz.com.br/meus-livros/



Vamos conversar?

Escreva suas dúvidas!