

SOS Détresse

A violência no seio do casal

É normal que um casal enfrente problemas e períodos de crise. Nestas fases difíceis vemo-nos confrontados com as potencialidades e limites da nossa relação, é uma tomada de consciência. Somos forçados a encontrar novas formas de reencontrar a harmonia.

Acontece então, mais vezes do que aquilo que imaginamos, que nas fases de crise o casal passe não só por disputas e conflitos, mas que um dos dois sofra agressões físicas. A violência no casal infiltra-se em geral de forma progressiva. Ao início, um dos parceiros é exposto a humilhações verbais ou comportamentos humilhantes. Quando não consegue acabar com estas humilhações, mas, pelo contrário, as aceita ou até as tolera, a violência aumenta. Muitas vezes, tanto os agressores como as vítimas tiveram situações de violência na sua infância ou humilhações de uma forma ou de outra e consideram isso normal. O que mais tarde acontece é que se torna difícil para as pessoas envolvidas aperceberem-se dos limites apropriados e defenderem-se.

A violência é sempre a expressão de um sentimento de desarmamento e de impotência por parte do agressor. Ele não consegue defender-se de outra forma porque lhe falta a capacidade de resolver conflitos e de exprimir os seus sentimentos. As pessoas que utilizam a violência nas relações íntimas têm dificuldade em gerir os seus sentimentos e perdem o controlo quando surgem emoções fortes. O álcool ou as drogas reforçam negativamente esta disposição. Apesar destas explicações, os agressores não podem fugir às suas responsabilidades.

A violência numa relação pode assumir as mais diversas formas: maus-tratos e golpes (violência física), injúrias, ameaças, chantagem e desdém (violência verbal e psíquica), violações ou práticas sexuais impostas (violência sexual), saques de dinheiro ou controlo excessivo (violência económica). Da mesma forma, os maus-tratos aos filhos, a destruição de objectos, os maus-tratos aos animais, são formas de violência nos casais. O termo “violência” subentende toda a forma de comportamentos que têm como objectivo controlar e dominar o parceiro.

Existe violência no meu casal?

Muitas pessoas, que são vítimas de violência, já não conseguem confiar na sua percepção. Perderam a sensibilidade para apreciar aquilo que consideramos normal e tolerável numa relação e saber a partir de que ponto o limite da violência é ultrapassado. Elas encontram razões diversas para justificar o comportamento

violento do parceiro, bem como no que diz respeito a elas próprias e no que está relacionado com outros, elas banalizam os actos agressivos ou até os escondem. Elas mantêm muitas vezes a esperança de que o parceiro vai mudar de comportamento. Iremos então revelar as características de uma relação com e sem violência:

Relação normal sem violência:

Troca e tolerância

Igualdade dos parceiros

Repeito mútuo

Distribuição das tarefas

Honestidade e responsabilidade

Confiança e apoio

Compromisso na educação

Ausência de ameaças

Relação com violência:

Ameaças e limitações

Ofensas e intimidação

Stress psíquico

Isolamento

Negação e acusação

Manipulação dos filhos

Predominância dos direitos masculinos

Se os últimos aspectos predominam na relação, esta encontra-se já numa dinâmica de violência, da qual é difícil de escapar. Trata-se de situações isoladas em que uma pessoa perde o controlo das suas emoções e adopta um comportamento responsável em seguida. Esta pessoa vai pedir desculpa e esforçar-se por reagir de forma diferente no futuro. Falamos então aqui de comportamentos, palavras e gestos que se repetem no seio do casal e que prejudicam o parceiro, que se impõem e lhe infligem um sofrimento físico ou psíquico. A partir daí, as consequências físicas ou psíquicas da violência são já desastrosas para a vítima.

Quais são os aspectos típicos no desenvolvimento das pessoas que se vêm

confrontadas com a violência no seu casal?

- As pessoas que são sujeitas a violência perdem muitas vezes o contacto com as suas próprias emoções e sentimentos, tais como, o medo, a impotência, a cólera, o sentimento de vingança, a culpabilidade ou a vergonha. Estes sentimentos são rejeitados e a pessoa em questão sente-se esgotada e como que paralisada.
- As pessoas que vivem a violência já não têm o sentimento do seu próprio valor. Elas perderam a confiança nelas e já não se respeitam.
- As pessoas que vivem a violência muitas vezes isolam-se.
- As pessoas que sofrem de violência não conseguem posicionar-se claramente e tomar decisões.

Estas pessoas oscilam entre o desdém e a acusação do parceiro violento e a afecção por ele. As agressões são muitas vezes banalizadas, desculpadas, negadas ou esquecidas. Esta indecisão impede-as muitas vezes de pedir ajuda porque não ousam fazê-lo.

Estas pessoas sentem-se muitas vezes culpadas dos actos violentos do outro ou pensam tê-los merecido. Evidentemente, isto não é o caso porque a vítima nunca tem essa responsabilidade. A responsabilidade é sempre da pessoa que exerce a violência.

Em caso de violência numa relação, a principal preocupação é a protecção da vítima.

A violência nas relações próximas tem sempre consequências muito negativas na saúde física e psíquica, no bem-estar, e na maneira de pensar e de sentir da pessoa em questão. Numa família, é preciso considerar também que a violência contra um dos pais constitui uma violência psíquica infligida aos filhos. As crianças sofrem na sua necessidade de segurança e de confiança e vivem num medo constante. Testemunhar violência é tão traumatizante como vivê-la pessoalmente. O desenvolvimento dos filhos fica forçosamente dificultado. Proteger-se a si próprio significa também, para o parceiro-vítima, proteger os seus filhos.

Se for vítima de violência física deve defender-se, não fisicamente, mas verbalmente. Deve dizer ao seu parceiro de forma clara e inequívoca que não aceita o seu comportamento. Quando a sua reacção não tiver efeito e sentir uma ameaça séria por parte do seu parceiro, deve procurar ajuda profissional e contactar os serviços especializados.

Pode também contactar a SOS Détresse (tel. 45 45 45).