

# SOS Détresse

## A violência conjugal

A lei luxemburguesa demonstra que vivemos num país que está, nos dias de hoje, contra todo o tipo de violência, que a denuncia e que reconhece o sofrimento das suas vítimas. A violência pode afectar qualquer um, independentemente do seu estrato social, e em qualquer lado, seja nos transportes públicos, seja no quarto de dormir, ou no local de trabalho. *Quando a violência se manifesta nas relações íntimas, a sua complexidade e a aflicção que provoca é ainda mais complicado. É um problema social que temos que combater.*

## O que é a violência?

A violência são comportamentos, palavras ou gestos abusivos repetidos com agressividade contra qualquer um. Temos tendência a pensar que qualquer um se torna violento quando perde o controlo de si próprio. Isto pode ser correto quando alguém é violento uma vez ou outra. Mas quando a violência de repete várias vezes, o agressor está bloqueado numa relação de violência. Nestes casos, a violência é utilizada como meio para dominar e afirmar o seu poder sobre outra pessoa. À base da manipulação, a relação pode ser extremamente destrutiva do ponto de vista psíquico e mental.

**A maneira de sentir a violência é pessoal.** A violência começa a partir do momento em que a pessoa se sente humilhada, denegrada ou magoada. *É a pessoa agredida que sente os seus limites, e não o agressor que define quando começa a violência.* Quando uma pessoa sente um ato como sendo violento, é porque a outra pessoa foi violenta e isso já é violência. É importante confiar nos nossos sentimentos. Se o comportamento de outro nos magoa, há que chamar a atenção e denunciar.

Existem diversas formas de violência:

- Violência psicológica e verbal, atenta contra a integridade física e mental do outro. É utilizada com o objetivo de destabilizar e diminuir a autoestima da pessoa agredida através de ameaças, chantagem emocional, de controlo, insultos...
- Violência física, todos os atentados à integridade física e corporal do outro, como golpear, agarrar, queimar, morder, arrancar cabelo...
- Violência sexual, mostrar superioridade impondo o desejo sexual sobre o outro, sem o consentimento deste, violando ou impondo práticas sexuais...
- Violência económica, não permitindo a independência económica do outro, controlando as suas despesas e o seu dinheiro, impedindo que tenha uma atividade

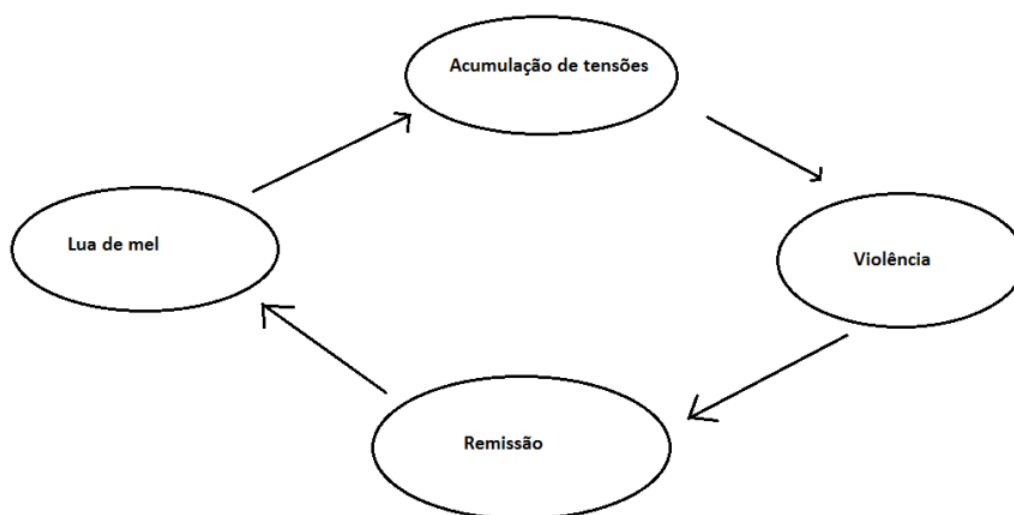
profissional ou mantendo o outro como dependente ou em estado de mendicidade...

Estas diversas formas de violência manifestam-se no lar ou no seio da família. A maioria das vítimas são mulheres e crianças que são agredidas pelo pai, o cônjuge, ou um antigo companheiro da mulher. No entanto, são cada vez mais os homens que denunciam serem vítimas de maus tratos por parte das suas companheiras.

Quando a violência surge nas relações íntimas ou entre pessoas da mesma família, estamos a falar de violência doméstica. Na violência doméstica (entre o casal) temos a violência dos pais contra os filhos, a dos filhos contra os pais... No local de trabalho pode também haver violência, é o chamado 'mobbing' ou assédio moral no trabalho.

A violência pode afectar qualquer um de nós. Acontece em todos os sexos, em todas as idades, em todos os meios sociais e em qualquer lugar. Se está preocupado com este assunto, é importante falar sobre o mesmo.

## O ciclo da violência



*O ciclo da violência é característico da violência conjugal e permite diferenciá-lo de um conflito ou de uma disputa entre o casal. Na disputa, trata-se de uma perda de controlo. A pessoa recorre à violência em último recurso, quando não encontra outros meios, ou é levada ao limite. Nestes casos, o agressor vai lamentar severamente o seu ato, vai pedir desculpas sinceras e não voltará a fazê-lo. O seu parceiro será também capaz de lhe dizer que o seu ato não foi correto e que isso não se faz. A simetria e a igualdade entre as duas pessoas do casal mantêm-se.*

Na violência conjugal, o casal está fechado num círculo vicioso. É o ciclo da violência. É composto por três fases que se repetem.

- A primeira fase é a de acumulação de tensões: dos dois lados do casal, e como acontece a todos, as frustrações vêm de domínios diversos e acumulam-se, em vez de serem exprimidas e faladas. O agressor não assume as suas frustrações e vai

expressá-las em primeiro lugar através da violência verbal e psicológica. A pessoa agredida sente que uma crise está ao ponto de explodir, mas ela faz o melhor possível para evitar essa explosão.

- A segunda fase é a crise da violência: é a passagem aos atos da violência física ou sexual. A pessoa agredida encontra-se agora numa situação de terror e de impotência.
- A terceira fase é a de remissão e de lua de mel: após o tempo de crise, o agressor apercebe-se que pode perder o parceiro, ou que precisa dele. Chega o tempo das belas promessas e das desculpas. O agressor comporta-se como o parceiro ou pai perfeito, ou a mãe perfeita, e culpa a pessoa que é a vítima. Este período reforça a ligação entre as duas pessoas e o medo da vítima é substituído pela esperança.

No entanto o ciclo recomeçará. A cada reincidência a agressividade e a intensidade da violência é cada vez mais forte e as 'luas de mel' cada vez mais curtas. A experiência e os estudos demonstram que a maioria das pessoas que já agrediram os seus parceiros, vão fazê-lo novamente. Estas reincidências são difíceis de suportar, porque a pessoa agredida mantém a esperança que a outra pessoa mude e deixe de ser violenta.

É importante tomar consciência que a violência não é apenas física, com golpes ou empurrões. A violência começa muito antes da violência física. A partir do momento em que uma pessoa ameaça, agride verbalmente, insulta outra pessoa, já é violência e é preciso falar disso.

## Quais as consequências da violência?

As consequências da violência manifestam-se de maneira diferente de uma pessoa para outra, mas traduzem sempre uma situação de angústia, seja qual for a idade ou o sexo da pessoa. Muitas crianças são testemunhas de violência na sua família, mesmo que os golpes não lhes sejam dirigidos, o que pode ser traumático para eles e ter várias repercussões.

A violência pode ter diversas consequências:

- Psicológicas: depressão, ansiedade, vergonha, diminuição da auto estima, culpa...
- Físicas: feridas, perda de apetite, problemas de digestão e respiração, dores diversas no corpo, exaustão...
- Sociais: isolamento, problemas familiares, sentimento de rejeição, consumo de álcool e drogas...
- Existenciais: sentimento de vida, mudança de valores pessoais, perda da esperança de vida...
- Económicas: perda do emprego, redução de rendimento, aumento das despesas em caso de divórcio...

Para uma criança vítima ou testemunha de violência doméstica, as consequências podem manifestar-se em medo ou angustia, transtornos do sono ou da alimentação, comportamentos agressivos com os outros ou sobre ela própria, isolamento, hiperatividade ou inibição, problemas escolares... *Quando uma criança cresce num contexto de violência, ela aprende que a violência é um meio para alcançar os seus fins e que está autorizada a utilizá-la nas relações sociais. A violência tem um impacto*

---

*negativo no desenvolvimento das crianças e terá repercussões na sua vida adulta.*

Para colocar um ponto final na violência em que você ou a sua família sofre, é indispensável falar daquilo que vive a uma pessoa de confiança.