

## VIOÊNCIA PSICOLÓGICA: DIFICULDADE EM ROMPER O VÍNCULO AFETIVO EM UMA RELAÇÃO CONJUGAL VIOLENTA

Yeda Portela<sup>1</sup>

PSYCHOLOGICAL VIOLENCE: DIFFICULTY IN BREAKING THE AFFECTIVE BOND IN A VIOLENT MARITAL RELATIONSHIP

VIOLENCIA PSICOLÓGICA: DIFICULTAD PARA ROMPER EL VÍNCULO AFECTIVO EN UNA RELACIÓN MATRIMONIAL VIOLENTA

**Resumo:** A violência psicológica é um dos tipos de violência sofrido pela mulher com maior frequência no quadro da violência doméstica e tem sido negligenciada nos estudos científicos por esta culminar, em muitos casos, em agressão física. Entretanto, todos os casos de agressão física na relação conjugal tiveram uma ambiência na qual a violência psicológica estava instalada. Assim, o presente artigo pretende colocar em discussão as razões que levam uma mulher que se encontra em um relacionamento ofensivo a ter dificuldade de romper o vínculo afetivo. Para compreender o fenômeno específico, o estudo fará uso o método descritivo a partir de uma revisão de literatura narrativa, utilizando como fontes de dados artigos científicos eletrônicos, livros, revistas e jornais que abordem o tema. Compreender o fenômeno da violência psicológica na relação conjugal e a complexidade do processo de rompimento desta relação torna-se fundamentais para a evitação de sua progressão para outras violências, inclusive a física; além de auxiliar os profissionais de saúde, de segurança e do judiciário, principalmente, a mudarem o olhar, por vezes, investido de preconceitos que estimulam os comportamentos discriminatórios contra mulheres vítimas.

**Palavras-chave:** Violência psicológica; relação conjugal; mulher.

**Abstract:** Psychological violence is one of the types of violence suffered by women most frequently in the context of domestic violence and has been neglected in scientific studies because it culminates, in many cases, in physical aggression. However, all cases of physical aggression in the marital relationship had an environment in which psychological violence was installed. Thus, the present article intends to discuss the reasons that lead a woman, who is in an offensive relationship, to have difficulty breaking the affective bond. To understand the specific phenomenon, the study will use the descriptive method based on a review of narrative literature, using electronic scientific articles, books, magazines and newspapers that address the theme as data sources. Understanding the phenomenon of psychological violence in the marital relationship and the complexity of the process of breaking up this relationship becomes fundamental to avoid its progression to other types of violence, including physical violence; in addition to helping health, security and judiciary professionals, mainly, to change their view, sometimes invested with prejudice, which encourages discriminatory behavior against female victims.

**Keywords:** Psychological violence; Marital relationship; Woman.

**Resumen:** La violencia psicológica es uno de los tipos de violencia que sufren las mujeres con mayor frecuencia en el contexto de la violencia intrafamiliar y ha sido desatendida en los estudios científicos porque culmina, en muchos casos, en la agresión física. Sin embargo, todos los casos de agresión física en la relación conyugal tuvieron un ambiente en el que se instaló la violencia psicológica. Así, este artículo pretende discutir las razones que llevan a una mujer, que se encuentra en una relación ofensiva, a tener dificultades para romper el vínculo afectivo. Para comprender el fenómeno específico, el estudio utilizará el método descriptivo a partir de una revisión de la literatura narrativa, utilizando como fuentes de datos artículos científicos electrónicos, libros, revistas y periódicos que abordan el tema. Comprender el fenómeno de la violencia psicológica en la relación conyugal y la complejidad del proceso de ruptura de esta relación

<sup>1</sup> Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Faculdade de Educação, Cidade Universitária "Zeferino Vaz", São Paulo, Brasil. E-mail: [yportelapsi@terra.com.br](mailto:yportelapsi@terra.com.br)

se torna fundamental para evitar su progresión a otros tipos de violencia, incluida la física; además de ayudar a los profesionales de la salud, la seguridad y el poder judicial, principalmente, a cambiar de opinión, a veces investida de prejuicios, lo que fomenta comportamientos discriminatorios contra las mujeres víctimas.

**Palabras clave:** Violencia psicológica; Relación conyugal; Mujer.

## Introdução

A violência contra a mulher e, mais especificamente, a violência doméstica, apresenta índices alarmantes inclusive durante o período de pandemia do coronavírus,<sup>2</sup> sendo, assim, considerado um problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (BRASIL, 2018) e uma violação dos direitos humanos (BRASIL, 2006).

No Brasil, a Lei Federal nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, Lei Maria da Penha, criou mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Tornou-se um marco no processo de judicialização do problema, não apenas através da formalização legal, mas também por meio da consolidação de estruturas específicas, mediante as quais os aparelhos policial e jurídico puderam ser mobilizados para proteger as vítimas e punir os agressores, visando incrementar e destacar o rigor das punições para esse tipo de crime.

Entende-se a violência doméstica e familiar contra a mulher como qualquer ação ou omissão baseada no gênero, que cause à mulher morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial no âmbito da unidade doméstica,<sup>3</sup> no âmbito da família ou em qualquer relação íntima de afeto, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação (BRASIL, 2006).

Isso significa que, embora a percepção do comportamento que causa sofrimento psicológico à mulher tenha sido prevista em Lei, o que se observa, na compreensão do fenômeno a partir da perspectiva psicológica,

é uma série de comportamentos ofensivos aos direitos humanos, comportamentos complexos para dimensionamento e tipificação penal, pelo fato de serem multicausais, multidimensionais, multifacetados e intransparentes (PEQUENO, 2007).

## Contextualizando a violência contra a mulher

Observa-se que a sociedade sempre fez uso da violência para conquistas territoriais, patrimoniais, políticas e econômicas. Essas lutas demonstram reafirmação de assimetria, de relações hierárquicas de desigualdades, de exploração e, como consequência, de opressão. A violência estrutural encontra-se no macropoder, reflete-se nas relações sociais, principalmente no grupo social primário, a família. Definida por Maria Cecília de Souza Minayo (1994) como violência gerada por estruturas organizadas e institucionalizadas, naturalizada e oculta em estruturas sociais, a violência se expressa na injustiça e na exploração e conduz à opressão dos indivíduos. O autoritarismo, o patriarcalismo, o machismo e o heterossexismo são poderes estruturados e estruturantes, que moldam a sociedade, sem deixar espaço para a individualidade ou para a independência do indivíduo. A violência estrutural torna-se naturalizada e, assim, permitida. Esses marcadores sociais tendem a moldar as relações humanas, os papéis sociais e os individuais. O comportamento de gênero é assentado numa estrutura cultural heteronormativa, androcêntrica, patriarcal e machista, opõe-se à igualdade de direitos entre os gêneros, favorecendo o gênero masculino em detrimento ao feminino e outras identidades sexuais e orientações de gênero. Os referidos marcadores autenticam as ofensas sexuais e familiares e a imposição do homem sobre a mulher nas diversas formas de violências perpetradas.

Ademais, durante vários séculos, o Direito da família tinha a autoridade do pai como a figura mais importante, denominado como pátrio poder (“pater famílias”). De acordo com Ariane Soares da Fonseca (2019), isso significa que o poder familiar, exclusividade do pai, “chefe da família”, podia conduzir as normas familiares da forma como percebesse mais conveniente. As decisões somente cabiam a ele e incumbia-se à esposa o dever conjugal e, junto com os filhos, a total obediência. A filha pertencia ao pai e depois era entregue ao futuro marido, reiniciando o ciclo de servidão. A mulher era negociada pelo pai, ainda

<sup>2</sup> Refere-se à pandemia de COVID-19, ainda em curso; uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. O SARS-CoV-2 é um betacoronavírus descoberto em amostras de lavado broncoalveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019 (BRASIL, 2021a).

<sup>3</sup> Conforme a Lei Maria da Penha (BRASIL, 2006), em seu artigo 5º, há distinção entre os campos doméstico e familiar: entende-se como âmbito da unidade doméstica, o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas; já quando se refere ao âmbito familiar, trata-se de comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa.

criança, e dada ao casamento, muitas vezes, na pré-adolescência. Remetendo-se à história, a judicialização do poder patriarcal ocorreu na Roma Antiga (753 a.C.-330), cabendo ao patriarca o direito de decidir sobre a vida e morte de todos os membros da sua família (REHBEIN, 2018). Assim, as leis reforçavam a cultura da subserviência feminina e somente foram alteradas a partir de grandes mudanças sociais.

A violência intrafamiliar tornou-se, assim, transgeracional e intersexual. Conforme Aline Marasca, Patrícia Colossi e Denise Falcke (2013, p. 84), “o casal identifica a agressividade no trato com o outro como um modelo a ser seguido, perpetuando um padrão transgeracional de comportamento violento”, e cada qual, a seu modo, aprendeu que o casamento é uma relação marcada por discursos agressivos e violentos, revelando a tendência à repetição de padrões. A naturalização da violência intrafamiliar faz com que as pessoas acreditem que o conflito violento é parte do relacionamento afetivo como forma de educação e de estruturação familiar: o marido bate na esposa, a mãe bate nos filhos, os irmãos mais velhos batem nos mais novos e estes batem em seus primos e colegas, saindo do espaço privado da família para o público. As mulheres passam anos assistindo a essas relações ofensivas, acreditando que bater não é expressão de desamor e, sim, uma forma de estruturar a pessoa, internalizando a subjugação em relação ao outro – pai e/ou marido (CARDOSO, 2000).

A violência nas relações íntimas é tão naturalizada a ponto de Veitía Mendéz (1997) afirmar que todas as mulheres, historicamente, têm vivido em maior ou menor intensidade variadas formas de violência nas relações conjugais. As causas têm sido diferentes e têm correspondência, sem dúvida, com o momento histórico.

A contextualização sócio-histórico-cultural torna-se necessária para a compreensão da violência nos relacionamentos afetivos, principalmente contra as mulheres. O fenômeno da violência conjugal foi, durante muitos séculos, exclusivo do casal, fazendo parte do domínio privado e íntimo, sendo estruturado sob os princípios da invisibilidade e da naturalização (CORSI, 2003). Como mencionado, na Lei Maria da Penha (BRASIL, 2006) há uma série de violências sofridas pela mulher. Entretanto, a violência psicológica é a mais difícil de ser percebida, por estar diluída em comportamentos diários aparentemente não relacionados com o conceito de violência. Como se trata de um tipo de violência silencioso, ele progride sem ser identificado, podendo durar longos períodos e tendendo a culminar na forma de violência física, inclusive no feminicídio.

## Características da violência psicológica

De acordo com a Lei Maria da Penha (BRASIL, 2006, p. 2), no artigo 7º § II, a violência psicológica é definida como:

[...] Qualquer conduta que lhe cause [o texto refere-se à mulher] dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

Em outras palavras, são consideradas violências psicológicas os seguintes comportamentos: xingar, humilhar, ameaçar, intimidar, amedrontar, criticar continuamente, desvalorizar os atos e desconsiderar a opinião ou decisão da mulher; debochar publicamente; diminuir a autoestima; tirar a liberdade de ação, crença e decisão; tentar fazer a mulher ficar confusa ou achar que está ficando “louca”; atormentar a mulher, não deixá-la dormir ou fazê-la se sentir culpada; controlar tudo o que ela faz, quando sai, com quem e aonde vai; impedir que ela trabalhe, estude, saia de casa, vá a igreja ou viaje; procurar mensagens no celular ou no e-mail dela; usar os filhos para fazer chantagem; isolar a mulher de amigos e parentes (BRASIL, 2016).

Segundo o Movimento Mulher 360 (2016), outros comportamentos já observados ganharam denominação própria, a conhecer:

- *Gaslighting*: tipo de abuso psicológico que leva a mulher a achar que enlouqueceu ou está equivocada sobre um assunto, sendo que está originalmente certa. É um jeito de fazer a mulher duvidar do seu senso de percepção, raciocínio, memórias e sanidade;
- *Manterrupting*: quando um homem interrompe constantemente uma mulher, de maneira desnecessária, não permitindo que ela consiga concluir sua frase;
- *Mansplaining*: quando um homem dedica seu tempo para explicar algo óbvio a uma mulher, de forma didática, como se ela não fosse capaz de entender;
- *Propriating*: quando um homem se apropria da mesma ideia já expressa por uma mulher, levando os créditos por ela.

Vale ressaltar, aqui, o mau uso do termo “relacionamento abusivo” comumente empregado para se referir à violência doméstica. A palavra “abuso” encontra-se nas normativas jurídicas – Código Penal (BRASIL, 2017), Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990) – e tem sido aplicada por diversos especialistas. Entretanto, Cristina Werner (2011, p. 88) propõe uma revisão da nomenclatura em vista de uma mudança de mentalidade: substituir “abuso” por “ofensa”. Segundo a pesquisadora, a palavra abuso denota “uso excessivo”, “fazer uso desmedido” e, neste sentido, refere-se a algo lícito, aceito socialmente, esperado ou mesmo tolerado. Assim, quando usamos a expressão “abuso sexual”, significa que a pessoa tem direito a usar o corpo da outra e em excesso. A mudança para o termo “ofensa sexual” traz em si o sentido de dor, de sofrimento, tanto psíquico quanto físico; remete-nos à forma de acolher e tratar o “abusado” e o “abusador”, palavras estas que carregam em seu bojo preconceito e repulsa. Acredita-se que, com a mudança de nomenclatura, seja possível ampliar e auxiliar na compreensão real dos fatos e dos danos causados a todos. Por partilhar da mesma convicção, a opção nesse estudo será pelo uso do termo “relacionamento ofensivo”.

### Ciclo da violência doméstica

A violência psicológica contra a mulher dá-se início na construção de algumas relações íntimas, de forma sutil, silenciosa, com pequenas e constantes solicitações impositivas por parte do homem, em nome do amor, do ciúme e da manutenção da relação. Comumente, os primeiros comportamentos agressivos por parte do homem ocorrem como um fato isolado. Por não serem identificados como violência, em qualquer episódio conflituoso entre o casal, a exigência do homem torna-se mais intensa, gerando mágoas, ressentimentos e possibilidade de quebra do vínculo afetivo. Geralmente, para conquistar o controle da relação, o homem procura a companheira, promete mudar de comportamento ou aceita as desculpas dela, deixando claro que a culpa do problema é da mulher.

Cada vez mais os desentendimentos entre o casal tornam-se constantes, principalmente quando a mulher não se comporta da forma como o homem quer. As humilhações, os xingamentos, os apelidos depreciativos são sucessivos, a ponto de confundir a compreensão da mulher sobre tais atitudes, já que o companheiro diz que a ama. Aos poucos, ela tende a se habituar com a oscilação do comportamento dele e suas verbalizações grosseiras – processo de naturalização da ofensa verbal. A recorrência da série “tensão, explosão da violência e lua de mel” caracteriza o ciclo da violência doméstica (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2012, p. 68).

Dessa forma, no encontro do casal, quando há tensão sobre algum problema – primeira fase do ciclo da

violência –, o homem tende a reagir com raiva, muitas vezes, por baixa tolerância à frustração sobre o problema e por inabilidade de empatia em relação à companheira, ocorrendo a explosão emocional – segunda fase do ciclo da violência. A briga deve-se às exigências dele sobre ela; nela, surgem as lágrimas, a angústia, as mágoas ocasionadas por uma ofensa, por uma desfeita, por uma humilhação; nele, o rancor, ou seja, a raiva por ter sido contrariado, carregando consigo ressentimentos do ocorrido. A fase da lua de mel, do arrependimento e do comportamento carinhoso – terceira fase do ciclo da violência – vem com o pedido de desculpas; é a fase do perdão, quando ele promete mudar de comportamento ou finge que nada aconteceu. Fica calmo e carinhoso, fazendo com que a mulher acredite que aquilo nunca mais irá acontecer, restaurando a relação afetiva sem, muitas vezes, discutir as responsabilidades de cada um no desentendimento ocorrido. Há um período de aparente calma, restabelecendo o vínculo afetivo, mas sempre com o controle do homem sobre a mulher (BRASIL, 2016; CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2012).

Com as explosões de raiva por qualquer motivo, a mulher se torna cada vez mais vulnerável emocionalmente, transformando-se em uma pessoa ansiosa, receosa – “pisando em ovos” –, sem nunca saber qual a reação da outra pessoa (BRASIL, 2016, p. 28). Para evitar a tensão na relação, passa a se comportar de forma que não desagrada seu companheiro e fazendo aquilo que ele deseja.

Na manutenção do ciclo, “o autor das agressões não se sente responsabilizado pelos seus atos e o ciclo da violência se intensifica novamente, podendo não obedecer à ordem das fases” (SÃO PAULO, 2020, p. 18), até culminar em agressões físicas e no feminicídio, como já mencionado no presente estudo. Desta forma, o relacionamento vai se enredando com o homem assumindo o domínio e o controle; e a mulher se desestabilizando emocionalmente.

### Consequências da violência psicológica

A psiquiatra e psicoterapeuta de família Marie-France Hirigoyen (2006), ao estudar a dinâmica das relações quando a violência psicológica encontra-se instaurada, a categoriza em manifestações distintas: (1) controle; (2) isolamento; (3) ciúme patológico; (4) assédio; (5) aviltamento; (6) humilhação; (7) intimidação; (8) indiferença às demandas afetivas; e (9) ameaças. São comportamentos que eclodem de forma gradativa e cumulativa, abalando a autoestima, a segurança e a confiança da mulher. O silêncio e as expressões ameaçadoras veladas imprimem sofrimento a ponto de a vítima perder a capacidade de reconhecimento de seu próprio potencial. A possibilidade de uma nova briga, uma nova crise de ciúme e a convivência dessas manifestações, mesmo sem a

presença do ato amedrontador, já causa medo e ansiedade, pois “[...] a antecipação do golpe pode fazer tanto mal ao psiquismo quanto o golpe realmente dado, que é reforçado pela incerteza em que a pessoa é mantida, sob a realidade da ameaça” (HIRIGOYEN, 2006, p. 41).

Com o tempo, a mulher torna-se cada vez mais dependente afetivamente do companheiro, comportando-se de forma obediente; não procurando mais a família e os amigos para ajuda. Com o isolamento social provocado, tende a interiorizar as opiniões do companheiro sobre as pessoas, o mundo e sobre si própria, baixando mais a sua autoestima. E, em qualquer momento que a mulher o desagrade, o provoque ou se rebele, recomeçam as humilhações, as ofensas e as ameaças de quebra do vínculo relacional, ou seja, a possibilidade de abandono. Soraia Rodrigues e Anderson Chalhub (2009) já chamavam a atenção sobre um sentimento muito comum nos relacionamentos disfuncionais, o medo de ficar sozinha, desenvolvendo a ansiedade de separação e uma ilusão de permanência, pois o sentimento de pertencimento vem acompanhado do medo de perder. Assim, quando a mulher se encontra em um relacionamento de codependência, a percepção da perda é permanente e todo movimento do outro é percebido como abandono, desprezo ou desamor (FAUR, 2012).

Outra conduta comum, por parte da mulher, é que ela passa a desculpar socialmente seu companheiro pelo comportamento “tempestuoso”; a se desculpar perante o companheiro; e, principalmente, passa a se culpar pelo problema. Com a negação ou justificação de tais condutas por parte do homem, a mulher torna-se conivente com ele, legitimando suas atitudes e, por fim, contribuindo para que a violência se assente cada vez mais.

Essa fase caracteriza-se pela codependência, definida como um estado emocional frente a relacionamentos disfuncionais; é um ciclo de autodestruição e esfacelamento de relações afetivas. Nesse sentido, sentimentos de negligência e derrota em relação a si e ao parceiro retroalimentam comportamentos codependentes, causando dor e sofrimento aos envolvidos (BEATTIE, 2019).

As pessoas que neste quadro se encontram, submetem-se a qualquer coisa em nome do outro. O parceiro torna-se o único motivo para viver. A codependência aflige inúmeros relacionamentos disfuncionais, baseados, fundamentalmente, no fato de um precisar controlar o outro (ROCHA et al., 2015).

Ademais, a pessoa codependente tem uma percepção de si que se fundamenta na opinião do outro e, desta forma, não é capaz de perceber seus sentimentos, quando estes se referem a si mesma. Para ela, somente importa como satisfazer o outro (CARVALHO; NEGREIROS, 2011).

De acordo com Denire Fonseca, Cristiane Ribeiro e Noêmia Leal (2012), muitas mulheres simbolizam a

imagem do casamento perfeito e feliz em seus sonhos, com a esperança constantemente renovada de que o agressor vai mudar, de que as coisas vão melhorar. Assim, a dependência afetiva e seu estado emocional descompensado levam a mulher a acreditar na força do amor pelo companheiro, confiando reiteradamente quando ele diz que está arrependido, que não voltará a “brigar” novamente; e, pelos poucos momentos de afetividade e paz, ela fia-se que a vida vai mudar.

Para Hugo Souza e Latif Cassab (2010), a violência psicológica pode ser considerada como a mais perversa – entre outros tipos de violência ocorridas no âmbito doméstico –, em decorrência das marcas irremediáveis que deixa, perdurando por muito tempo ou, às vezes, por toda a vida da mulher. É um misto de esperança e decepção, daí o caráter cíclico desse tipo de relacionamento, tornando-o um círculo vicioso de “idas e vindas” aos serviços de saúde.

Por sua vez, Martin Seligman (1974) afirma que a pessoa, quando submetida a situações de falta de controle, demonstra uma série de déficits do tipo motivacional, cognitivo e fisiológico-emocional, denominando esse estado de “desamparo aprendido”. A pessoa desamparada começa a se comportar de forma passiva e não tenta enfrentar a situação, mesmo quando há oportunidade de superá-la. Isso acontece devido ao enfrentamento de muitas situações difíceis ou desagradáveis, levando-a a crer, erroneamente, que não tem controle da situação e que não há como fazer mudanças (RODRIGUES, 2018). Nesse sentido, a violência psicológica produz um profundo desgaste psicológico, que vai deteriorando a personalidade da vítima (MARTOS, 2006).

Há estudos que comparam os sintomas desse estado emocional de maus-tratos à Síndrome de Estocolmo – estado psicológico em que a pessoa ao ser exposta ao medo, à intimidação, à tensão e, até mesmo, à agressão, passa a ter empatia, sentimento de amor e amizade por seu agressor. É produto de um estado dissociativo da vítima que a leva a negar a faceta violadora do agressor, valorizando-o e, como consequência, subestimando suas próprias necessidades. Dessa forma, a vítima torna-se hiper-receptiva diante das necessidades do agressor (GRAHAM; RAWLINGS, 1992). De acordo com Andrés Gómez (2000), tais processos psicológicos culminam no desenvolvimento paradoxo de um vínculo interpessoal de proteção entre a mulher vítima e o homem agressor dentro de um ambiente traumático e restritivo.

Pessoas que participam de relacionamentos amorosos destrutivos tendem a desencadear essa síndrome, por existir uma relação de poder e repressão, com danos físicos e/ou psicológicos e um tempo prolongado de intimidação (COELHO, 2021). Os estudos acima referenciados chamam a atenção para o desgaste psicológico, os

sentimentos de desamparo ou a dependência emocional, sem que em algum momento a mulher vítima identifique como manifestações causadas pelo maltrato psicológico no casal (ALONSO; MANSO; SÁNCHEZ, 2010).

### O processo de rompimento do relacionamento ofensivo

A dinâmica relacional apresentada justifica a dificuldade que a mulher vítima tem em romper um relacionamento ofensivo, mesmo que não tenha sofrido agressão física. Muitas mulheres não possuem visão clara do que seja a violência que sofrem e o quanto a permanência no ciclo da violência pode afetar negativamente suas vidas, caracterizando uma situação de extrema vulnerabilidade social (FONSECA et al., 2012). Apesar de todo o sofrimento vivido na relação, a mulher vítima tem uma perda de individualidade, pois os limites com o outro são nebulosos, difusos, e a própria identidade acaba fundindo-se na união com o outro (FAUR, 2012). Estudos apontam que a mulher pode permanecer anos vivenciando uma relação que lhe traz dor e sofrimento, sem nunca denunciar as agressões sofridas (CARVALHO; NEGREIROS, 2011; FONSECA et al., 2012; ROCHA et al., 2015).

De acordo com o manual *Entenda a Lei Maria da Penha*, elaborado pela Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, há muitas razões para uma mulher não conseguir romper uma relação violenta:

Ela é ameaçada e tem medo de apanhar mais ou até ser assassinada se acabar com a relação;

Ela é dependente financeiramente dele e não acredita que terá condições de se sustentar e/ou seus filhos;

Ela acha que os filhos vão culpá-la pela separação;

Ela tem vergonha de que os outros saibam que ela sofre violência;

Ela acredita no agressor quando ele diz que está arrependido e que não voltará a agredir;

Ela não quer interromper o relacionamento e sua dependência afetiva faz com que pense que o amor dela é tão forte que vai conseguir que ele mude de comportamento;

Ela acredita no senso comum de que a violência faz parte de todo relacionamento;

Ela acha que não vai ser levada a sério se for na delegacia ou não confia na proteção policial;

Ela se sente isolada e sozinha – os agressores são, em geral, muito controladores e ciumentos, o que faz com que aos poucos ela acabe se afastando da família e de amigos;

Ele recorre a chantagens e ameaças para impedir o rompimento, como: exigir a guarda dos filhos; negar pensão alimentícia; ir ao trabalho da mulher para fazer escândalo e espalhar mentiras sobre ela; ameaça se matar, matar a mulher e seus filhos etc. (BRASIL, 2016, p. 12-14).

Muitas destas razões são consolidadas no meio cultural, fruto da sociedade machista e patriarcal, que reforça as crenças: “mulher gosta de apanhar”; “deve ter feito alguma coisa para merecer apanhar”; “em briga de marido e mulher, não se mete a colher”; “ruim com ele, pior sem ele”, dentre tantas outras. Some-se a isso a ideologia social que acredita que a mulher, “já que se casou, tem que aguentar tudo isso, sem reclamar”.

Outro fator percebido é a falta de apoio dos familiares para lidar com os desafios trazidos pela separação, por não quererem problemas para si (medo do agressor, falta de condições financeiras etc.) ou mesmo por não confiar na vítima, por ela repetidamente “voltar para o companheiro”. Romper implica mudanças; torna-se difícil pela falta de perspectiva que uma vítima de violência conjugal tem e pelos anos de isolamento social perpetrados pelo companheiro. Romper a relação significa enfrentar um futuro totalmente desconhecido.

Mary Miller (1999) afirma que muitas mulheres sentem dificuldades em identificar os motivos que as fazem permanecer numa relação violenta. O estado emocional abalado, a baixa autoestima, o sofrimento provocado muitas vezes por depressão, ansiedade, fobias e pânico dificultam perceber um caminho para romper a relação. Estudos desenvolvidos por Paula Fonseca e Taiana Lucas (2006) concluem que é comum que as vítimas levem tempo para tomar consciência desta situação e consigam perceber que os comportamentos violentos do companheiro não são casos isolados de mau humor.

Poucos estudos apresentam as razões que levam a mulher a romper, denunciar e/ou fugir do companheiro. A partir da experiência da autora do presente estudo em atendimento às mulheres vítimas de violência – Projeto SAP-MULHER (PORTELA, 2017) - Sala de Acolhimento Psicológico para Mulheres em situação de violência doméstica –, desenvolvido pela Polícia Civil do Estado do Rio de Janeiro, no Posto Regional de Polícia Técnico-científica/Serviço Médico Legal, foi observado que estas, ao sofrerem violência psicológica, se acostumam com o padrão de comportamento violento como um estilo de vida, passando por outros tipos de violência, tais como: moral, patrimonial e sexual. Geralmente, o rompimento da relação se dá quando: o companheiro agride a companheira ou agride um filho fisicamente pela primeira vez; há estupro na relação; ele quer vender o único bem da família, a casa onde vivem, por exemplo; ele traz uma arma de fogo para casa; ele ofende sexualmente um(a) filho(a); ele ofende moralmente a mulher nas redes sociais; ele assedia a companheira para fazer sexo com terceiros; ele traz uma outra mulher para dentro de casa; ele atea fogo e/ou quebra as coisas dentro de casa; ele acusa publicamente a mulher de cometer crimes; ele força a companheira a fazer um aborto quando ela não quer; dentre outros comportamentos.

Tais exemplos demonstram que o fator deflagrador do rompimento de um relacionamento ofensivo não vem da ofensa psicológica, e, sim, de outros tipos de violência que motivam a mulher vítima a buscar ajuda.

### Considerações finais

A proposta do presente trabalho foi apresentar discussões acerca da complexidade de sintomas que a mulher, vítima de violência doméstica, sofre a partir da violência psicológica na relação conjugal, dificultando o seu rompimento. A violência contra a mulher é uma das formas mais frequentes de violência de gênero, sem distinção de idade, religião, classe social, raça, sendo produto de um sistema social fundamentado na cultura patriarcal.

Entretanto, estudos como os de Rodolfo Robalo Ferreira (2017), Víctor T. Pérez Martínez e Yadira Hernández Marín (2019) apontam que as mulheres podem ser tão agressivas quanto os homens nos relacionamentos, ainda que seja menor em número comparado à violência exercida contra elas. Isso significa que, numa relação a dois, na constituição de um vínculo íntimo, o homem também pode sofrer de codependência, fazendo com que nenhum dos dois esteja livre das consequências negativas de um relacionamento ofensivo.

Como mencionado, o estudo teve como objeto a vitimização feminina na relação do casal heterossexual. Todavia, não foi intuito do presente estudo, excluir pessoas de outras identidades sexuais e orientações de gênero, pois estas também são contempladas pela *Lei Maria da Penha* (BRASIL, 2006) e tendem a responder às violências psicológicas da mesma forma, quando o seu papel é o de submissão na relação íntima.

O sofrimento psíquico em um relacionamento emocionalmente inconstante, inseguro, desgastado e destrutivo, intercalado com momentos de afeto e calma provoca sérios danos para a saúde da mulher como um todo. Fatores socioculturais apresentados permeiam o juízo que a mulher tem de si própria e de um relacionamento a dois. Sair de um relacionamento violento implica interromper muitos sonhos e expectativas em relação a ter uma casa, à formação de uma família e a um casamento feliz. A questão financeira, a falta de emprego e oportunidades para capacitação/crescimento profissional são fatores importantes no processo decisório.

Ademais, familiares, amigos, líderes de igreja, profissionais da saúde e do sistema judiciário, por exemplo, podem julgar a mulher que permanece em uma relação violenta, não compreendendo-a, dificultando o processo de ajuda e fazendo com que seja revitimizada. Muitos não percebem que a vítima está sofrendo violência de uma pessoa muito próxima e com quem tem laços e dependência afetiva.

Diversas mulheres encontram-se num relacionamento conjugal no qual a violência psicológica está instalada. O padrão do comportamento violento é vivido diariamente sem ser percebido como uma grave ofensa à mulher. Na maioria das vezes, a mulher convive com esses comportamentos de forma silenciosa, passiva, envergonhada, decepcionada, culpada, medrosa e sofrida.

Compreender o fenômeno e a complexidade do processo de rompimento auxilia os profissionais de saúde, de segurança e do judiciário, principalmente, a mudarem o olhar, por vezes investido de preconceitos que estimulam os comportamentos discriminatórios contra a mulher vítima.

Como mencionado, a *Lei Maria da Penha* (BRASIL, 2006) prevê a consolidação de estruturas específicas, mediante as quais os aparelhos policial, jurídico e de saúde possam ser mobilizados para proteger as vítimas, prevenindo e enfrentando o problema. Isso requer criação e manutenção de centros de atendimentos psicológicos, psiquiátricos, policiais, jurídicos, de assistência social de saúde em geral, formando uma consistente rede pública de apoio, presente nas pautas anuais dos governos federal, estadual e municipal.

O estudo da violência psicológica na relação conjugal é, muitas vezes, negligenciado pela importância dada à violência física e ao feminicídio. Entretanto, é imprescindível identificar as violências sutis que se encontram ainda no estágio embrionário para que a vítima e/ou o casal possam buscar ajuda multidisciplinar.

Recentemente, a violência psicológica foi incluída no Código Penal Brasileiro, Lei 14.188, de 29 de julho de 2021, tornando-se um tipo penal específico – artigo 147-B –, que prevê como típica a conduta psicológica de modo isolado, tornando a sua violação, um crime. Antes dessa mudança, a violência psicológica era somente referenciada como uma das práticas violentas sofrida pela mulher na *Lei Maria da Penha* (BRASIL, 2006, art. 7º). Essa modificação representa um importante passo para dar visibilidade ao fenômeno “violência psicológica sofrida pela mulher na relação conjugal”, indispensável para o seu reconhecimento social.

Por sua vez, o Conselho Federal de Psicologia (2012) desenvolveu um manual denominado *Programas de Atenção às Mulheres em Situação de Violência*, voltado para os/as profissionais da área, na orientação sobre o acolhimento, a avaliação, a elaboração de laudos e pareceres; para os atendimentos individuais e grupais; e para o encaminhamento da mulher aos demais serviços da rede em todo Brasil. O Projeto SAP-MULHER (PORTELA, 2017) foi desenvolvido em atenção à *Lei Maria da Penha* (BRASIL, 2006) que, no seu artigo 8º, prevê a integração operacional de diversos entes governamentais e não governamentais para empoderamento da mulher, além de implementação de atendimento policial especializado. Desde a sua criação, em 2017, o referido projeto

já acolheu mais de 350 mulheres, com o oferecimento de atendimento psicológico clínico e a ampliação da rede de atendimento à mulher em situação de violência doméstica. Entende-se que o acolhimento, o apoio profissional e afetivo, a escuta qualificada, o trabalho de ressignificação de si e do mundo, a promoção da autoestima, a superação da vitimização são algumas das atuações do(a) psicólogo(a) para que possa auxiliar a mulher no fortalecimento da autonomia sob vários aspectos.

Como forma de desconstruir os papéis de gênero embasados no patriarcalismo e no machismo – que naturalizam a violência dos homens e invisibilizam a violência sofrida pela mulher –, torna-se fundamental o fomento da educação em sexualidade nas diversas instituições sociais, na família, por exemplo, e, principalmente, na escola.

Por fim, cabe destacar a importância de mais estudos que favoreçam o conhecimento da violência psicológica, seu desenvolvimento, as características dos atores envolvidos e os fatores preditores e condicionantes na relação conjugal, a fim de mobilizar as entidades públicas e privadas a prevenir e a enfrentar as formas de violência psicológica que possam causar prejuízo para a saúde integral da mulher.

### Agradecimentos

A todas as mulheres, que por sua condição de ser mulher, foram violentadas por acreditarem no amor.

### Referências

ALONSO, M. B.; MANSO, J. M. M.; SÁNCHEZ M. E. G. Revisión teórica del maltrato psicológico en la violencia conyugal. *Psicología y Salud*, v. 20, n. 1, p. 65-75, 2010.

BEATTIE, M. *Codependência nunca mais*. 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2019.

BRASIL. Ministério da Justiça e Cidadania. Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres. *Entenda a Lei Maria da Penha*. Brasília, DF: SPM/ Instituto Patrícia Galvão, 2016. Disponível em: [https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/LMP\\_pt.pdf](https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/LMP_pt.pdf). Acesso em: 18 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. *O que é a Covid-19? Saiba quais são as características gerais da doença causada pelo novo coronavírus, a Covid-19*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>. Acesso em: 06 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Violência contra a mulher*. 2018. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/edicoes-2018/is-n-04/2829-violencia-domestica>. Acesso em: 14 abr. 2021.

BRASIL. Lei 14.188, de 29 de julho de 2021. Criar o tipo penal de violência psicológica contra a mulher. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 29 jul. 2021b. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/documentos/1254496648/lei-n-14188-29-07-2021-ato-publicado-no-dou>. Acesso em: 06 ago. 2021.

BRASIL. Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 - Lei Maria da Penha. Brasília, DF: Presidência da República, 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm). Acesso em: 14 abr. 2021.

BRASIL. Decreto Lei n. 2.848, de 7 de dezembro de 1940 - Código Penal. Brasília, DF: Presidência da República: Coordenação de Edições Técnicas, 2017. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del2848.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm). Acesso em: 8 ago. 2021.

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília, DF: Senado Federal: Coordenação de Edições Técnicas, 2017. Disponível em: [https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/534718/eca\\_1ed.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/534718/eca_1ed.pdf). Acesso em: 8 ago. 2021.

CARDOSO, N. M. B. Mulher e maus tratos. In: STREY, M. A. (org.). *Construções e perspectivas de gênero*. São Leopoldo: UNISINOS, 2000. p. 125-134.

CARVALHO, L.; NEGREIROS, F. A codependência na perspectiva de quem sofre. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. 61, n. 135, p. 36-53, 2011.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). *Referências Técnicas para atuação de psicólogas(os) em Programas de Atenção à Mulher em situação de Violência*. Brasília, DF: CFP, 2012.

COELHO, L. Síndrome de Estocolmo. [Rio de Janeiro: s. n.], 2021. Disponível em: <https://psicologaliliancoelho.com.br/sindrome-de-estocolmo/>. Acesso em: 9 ago. 2021.



- CORSI, J. La violencia en el contexto familiar como problema social. In: CORSI (ed.), *Maltrato y abuso en ámbito doméstico*. Buenos Aires: Paidós, 2003. p. 23-38.
- FAUR, P. *Amores que matam: quando um relacionamento inadequado pode ser tão perigoso quanto usar uma droga*. Porto Alegre: L&PM Pocket, 2012.
- FERREIRA, R. M. R. *Psicopatia e atitudes sexuais em mulheres sexualmente agressivas*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Forense) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2017. Disponível em: [https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/9049/1/Tese\\_Final\\_Rodolfo\\_Ferreira.pdf](https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/9049/1/Tese_Final_Rodolfo_Ferreira.pdf) Acesso em: 8 abr. 2021.
- FONSECA, A. S. Poder familiar: aspectos gerais. Artigo. *Direito Net*, 2019. Disponível em: <https://www.direitonet.com.br/artigos/exibir/11347/Poder-familiar-aspectos-gerais>. Acesso em: 6 abr. 2021.
- FONSECA, D.; RIBEIRO, C. G.; LEAL, S. B. Violência doméstica contra a mulher: realidade e representações sociais. *Psicologia & Sociedade*, v. 24, n. 2, p. 307-314, 2012.
- FONSECA, P. M. da; LUCAS, T. N. *Violência doméstica contra a mulher e suas consequências psicológicas*. 2006. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2006.
- GÓMEZ, A. M. El síndrome de Estocolmo doméstico. *Claves de Razón Práctica*, 104, p. 40-43, 2000.
- GRAHAM, D. L.; RAWLINGS, E. L. Bonding with abusive dating partners: dynamics of Stockholm syndrome. In: LEVY, B. (ed.). *Dating violence, women in danger*. Seattle: Seal Press, 1992. p. 223-239.
- HIRIGOYEN, M. *Violência no casal: da coação psicológica à agressão física*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.
- MARASCA, A. R.; COLOSSI, P.; FALCKE, D. Violência conjugal e família de origem: uma revisão sistemática da literatura de 2006 a 2011. *Temas em Psicologia*, v. 21, n. 1, p. 221-243, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v21n1/v21n1a16.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2021.
- MARTÍNEZ, V. P.; MARÍN, Y. H. La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Ciudad de la Habana, v. 25, n. 2, p. 19-26, 2019.
- MARTOS, A. *Cómo detectar la violencia psicológica*. Entre sí y no: tu reflexión. México: Red Escolar, 2006.
- MILLER, M. S. *Feridas invisíveis: abuso não físico contra mulheres*. São Paulo: Summus, 1999.
- MINAYO, M. C. de S. A violência social sob a perspectiva da saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, n. 10, supl. 1, p. 7-18, 1994.
- MOVIMENTO MULHER 360. *MM360 explica os termos gaslighting, mansplaining, maninterrupting e bropropriating*. 2016. Disponível em: <https://movimentomulher360.com.br/mm360-explica-os-terminos-gaslighting-mansplaining-bropriating-e-maninterrupting/>. Acesso em: 06 ago. 2021.
- PEQUENO, M. J. P. Direitos humanos e violência. *Colégio Integral*. 2007. Disponível em: <http://colegiointegral.com.br/EM/AULAS/2ano/SOC-violencia.ppt>. Acesso em: 02 abr. 2021.
- PORTELA, Y. M. A. *Projeto Sap-Mulher*. Projeto Sala de Acolhimento Psicológico para Mulheres em situação de Violência Doméstica. PRPTC-Araruama. Rio de Janeiro: Polícia Civil do Estado do Rio de Janeiro; Departamento Geral de Polícia Técnico-Científica, 2017.
- REHBEIN, K. D. S. O direito romano no período da realeza da Roma Antiga: da organização social, familiar, religiosa e política judiciária às fontes do direito. *Jus.com.br*. 2018. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/65678/o-direito-romano-no-periodo-da-realeza-da-roma-antiga>. Acesso em: 02 abr. 2021.
- ROCHA, C. C. C.; RODRIGUES, R. F. B.; OLIVEIRA, T. B. Codependência afetiva: quando o amor se torna um vício. *Semana Acadêmica*, [s. l.], 2015. Disponível em: [https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo\\_quando\\_o\\_amor\\_se\\_torna\\_um\\_vicio.pdf](https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_quando_o_amor_se_torna_um_vicio.pdf). Acesso em: 14 abr. 2021.

RODRIGUES, M. O desamparo aprendido. *Educação Emocional Positiva*. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://blog.educacaoemocionalpositiva.com.br/o-desamparo-aprendido/>. Acesso em: 9 ago. 2021.

RODRIGUES, S.; CHALHUB, A. *Amor com dependência: um olhar sobre a teoria do apego*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pernambucana de Saúde, 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0155.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2021.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência. *Guia Prático: identificação e prevenção à violência contra as mulheres com deficiência*. São Paulo: Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência, 2020. Disponível em: [https://brasil.estadao.com.br/blogs/vencer-limites/wp-content/uploads/sites/189/2020/06/mulherescomdeficiencia-violencia-inclusaosp\\_300620203741.pdf](https://brasil.estadao.com.br/blogs/vencer-limites/wp-content/uploads/sites/189/2020/06/mulherescomdeficiencia-violencia-inclusaosp_300620203741.pdf). Acesso em: 06 ago. 2021.

SELIGMAN, M. E. P. Depression and learned helplessness. In: R. J. FRIEDMAN; M. M. KATZ (ed.). *The series in clinical psychology*. Washington: Winston & Sons, 1974. p. 78-94.

SOUZA, H.; CASSAB L. A. Feridas que não se curam: a violência psicológica cometida à mulher pelo companheiro. In: SIMPÓSIO SOBRE ESTUDOS DE GÊNERO E POLÍTICAS PÚBLICAS, 1., 2010, Londrina. *Anais [...]*. Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2010. p. 38-46. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/gpp/pages/arquivos/5.HugoLeonardo.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2021.

VEITÍA MENDÉZ, I. Violencia hacia la mujer en las relaciones de pareja. *Revista Sexología y Sociedad*, v. 2, n. 8, p. 36, 1997. Disponível em: <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/search/authors/view?firstName=Idalmis&middleName=&lastName=Veitia%20M%C3%A9ndez&affiliation=&country=>. Acesso em: 13 abr. 2021.

WERNER, M. C. M. *Família & Direito: reflexões terapêuticas e jurídicas sobre a infância e a adolescência*. 3. ed. Rio de Janeiro: Booklink, 2011.