

# Mal-me-quer, Bem-me-quer!

## *O ciclo da violência no namoro*



### Prevalência deste fenómeno no contexto universitário Português

Segundo um estudo realizado em 2002, em contexto universitário português, concluiu-se que uma percentagem significativa de estudantes adotava condutas violentas no seio das suas relações íntimas: **15,5%** referiu ter sido vítima de pelo menos um ato abusivo durante o último ano e **21,7%** admitiram já ter adotado este tipo de condutas em relação aos seus parceiros (Machado, Matos & Moreira, 2003)<sup>1</sup>.

Os comportamentos mais típicos dizem respeito a “formas menores” de violência, tais como: insultar, difamar ou fazer afirmações graves para humilhar ou ferir, gritar ou ameaçar com intenção de meter medo, partir ou danificar objetos intencionalmente e dar bofetadas.

As percentagens são elevadas se pensarmos que estamos a falar de vítimas de violência no contexto de uma relação que supõe amor e respeito, o que nos leva muitas vezes a questionar e refletir sobre a forma como estas situações se perpetuam na sociedade atual. A resposta ou possíveis respostas a esta questão parecem ser as mesmas de há muitos anos atrás: os mitos associados a estas relações e as suas fortes raízes. Um dos maiores mitos está associado às questões de género: “os homens que detêm o papel dominador e as mulheres que detêm o papel submisso”, o que leva necessariamente a assimetrias de relações de

<sup>1</sup> Machado, C., Matos, M., & Moreira, A. I. (2003). Violência nas relações amorosas: Comportamentos e atitudes na população universitária. *Psychologica*, 33, 69–83.

poder. Por outro lado, verifica-se que as vítimas e agressores veem os comportamentos violentos e abusivos como aceitáveis e ainda outro problema muito comum é o facto de estas relações serem geralmente caracterizadas por elevados níveis de dependência: "é preferível ter alguém, mesmo que me maltrate a sentir que não tenho ninguém que me dê atenção e cuide de mim".

A violência no namoro, tal como a violência doméstica, pode parecer uma situação demasiado drástica e por isso esperamos sinais também eles drásticos. No entanto, estas relações de abuso iniciam-se, na sua maior parte, com sinais subtis ou socialmente desculpabilizados, como os que se seguem:

#### Alguns dos sinais que deves estar atento:

- Persegue-te a maior parte do tempo?
- Age de forma ciumenta ou possessiva?
- Acusa-te de não seres fiel?
- Desencoraja-te das tuas relações de amizade e de família
- Desencoraja-te do teu trabalho e das relações com os colegas
- Critica-te ou maltrata-te constantemente?
- Controla as tuas contas, controla os teus gastos de dinheiro?
- Humilha-te em frente a outras pessoas?
- Ameaça bater-te?
- Força as relações sexuais contra a tua vontade, ou exige atos sexuais com os quais não te sentes confortável?

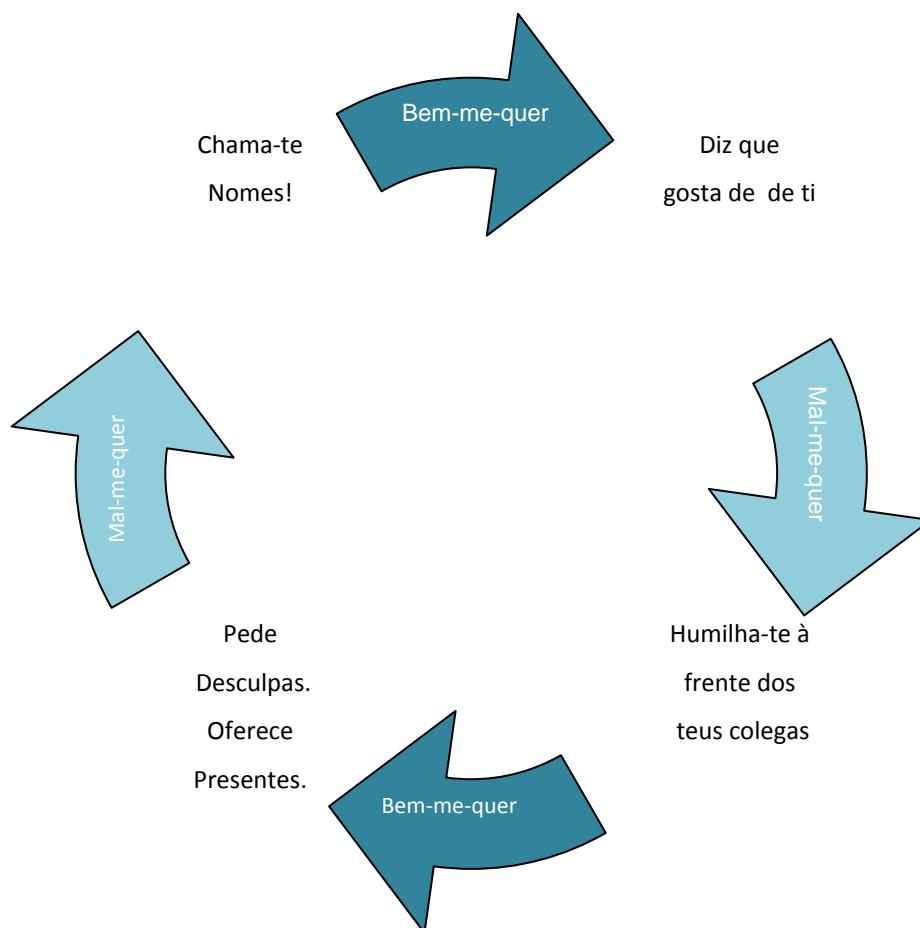
#### Afinal mal-me-quer ou bem-me-quer?

A violência no namoro funciona como um sistema circular, que geralmente ocorre segundo três fases:

- 1- **Fase do aumento da tensão:** Sob qualquer pretexto o/a agressor/a direciona todas as suas tensões sobre a vítima.

- 2- **Fase do ataque violento:** o/a agressor/a maltrata, física e psicologicamente a vítima (homem ou mulher), que procura defender-se, esperando que o/a agressor/a pare e não avance com mais violência.
- 3- **Fase do apaziguamento ou da lua-de-mel:** o/a agressor/a, depois da tensão ter sido direcionada sobre a vítima, sob a forma de violência, manifesta-lhe arrependimento e promete que não vai voltar a ser violento/a.

A metáfora relativa à atividade de tirar pétalas a um malmequer na sequência “mal-me-quer”, “bem-me-quer”, parece ser bastante ilustrativa deste ciclo:

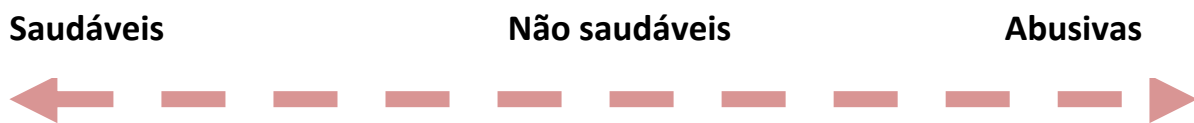


De acordo com este ciclo, as primeiras vezes em que ocorre algum tipo de comportamento abusivo são determinantes para este ciclo e para a sua perpetuação. Desta forma é fundamental estar atento aos sinais e agir sobre eles. Embora por vezes se conheça o

discurso de muitas vítimas:” é difícil reconhecer que esse foi o tipo de pessoa por quem me apaixonei”.

### Os vários tipos de relações

As relações podem variar de saudável a abusiva e algumas relações podem não ser saudáveis, mas também não são abusivas, como se pudessem representar segundo um espetum:



Saudáveis	Não saudáveis	Abusivas
<b>Comunicação</b> Ambos os parceiros falam abertamente sobre os seus problemas, sem gritar ou humilhar o outro parceiro.	Não há comunicação	A Comunicação é abusiva Durante as discussões há ameaças. O parceiro é humilhado ou insultado pelo outro.
<b>Respeito</b> Valorizar/ aceitar o outro tal qual ele é.	Desrespeito	Um dos parceiros é desrespeitoso através do abuso  Um parceiro sistematicamente não tem em consideração os sentimentos e a segurança física do outro parceiro.
<b>Confiança</b>	Não há confiança	Falsamente a acusa o outro de estar interessado noutra pessoa
<b>Honestidade</b>	Existência de tentativas de controlo	Não assumir responsabilidade pelos abusos. Tenta negar ou minimizar as suas ações. Tenta culpabilizar o outro parceiro pelos seus atos.
<b>Desfrutar de espaço pessoal</b>	Não se sentir confortável ao passar tempo com outras pessoas.	Controlar o parceiro, onde vai, com quem está, como se o outro não tivesse direito ao seu espaço pessoal.
<b>Tomar decisões consensuais nível da sua atividade sexual</b>	Pressionar o outro para atividades sexuais ou ignorar as consequências	Relações sexuais forçadas.

De um modo geral, as relações abusivas apresentam sérios desequilíbrios de poder, com o abusador a controlar ou a tentar controlar a maior parte dos aspetos da vida da vítima.

Por outro lado, as relações saudáveis partilham responsabilidade e tarefas de tomada de decisão e refletem respeito pelas pessoas em relação. As principais características de uma relação saudável são: **Respeito** (ouvir o parceiro sem julgamento, compreensivo, valoriza opiniões); **Confiança e Suporte** (apoiar os objetivos de vida do parceiro, respeitar o direito do parceiro aos seus sentimentos, atividades e opiniões) e **Responsabilidade e Partilha**.

### O que fazer se tiver um amigo que esteja a passar por uma situação de abuso?

- Oferecer amizade e suporte
- Fazer com que o amigo saiba que estás ali para ouvi-lo e não para o julgar
- Passar a ideia de que aquela situação não é culpa dele/dela
- Ajudar a identificar quais são os comportamentos abusivos
- Ajudar a encontrar os recursos que existem
- Ajudar a construir uma rede de suporte

#### Exemplos do que se poderia dizer:

- “Obrigado por me vires contar o que se está a passar”
- “Esta situação não é culpa tua!”
- “Como é que eu te posso ajudar”

#### **A não fazer:**

- Acusar ou responsabilizar o amigo pelo abuso
- Dizer ao amigo o que tem de fazer
- Julgar as escolhas e decisões do seu amigo
- Combater a violência com violência
- Falar mal do parceiro do amigo

O que não deverá dizer ao seu amigo.

- “Termina já com ele!”
- “Porque é que te deixas maltratar?”
- “O que é que tu fizeste para ele te ter feito isso?”

No caso de queres esclarecer alguma dúvida ou pedir ajuda numa situação destas ficam alguns contactos que te podem ser úteis:

- Associação Portuguesa de Apoio à vítima - [www.apav.pt](http://www.apav.pt)
- Alguns *sites*, para mais algumas leituras:  
[www.helpguide.org/mental](http://www.helpguide.org/mental)  
[www.teenrelationship.org](http://www.teenrelationship.org)
- Na FCUL, o GAPsi - Gabinete de Apoio Psicopedagógico.

Andreia da Silva Santos  
GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico  
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa  
2012