

Bem me quer... mal me quer?!



O namoro é uma fase emocionante na vida de jovens que frequentam o Ensino Superior – é uma oportunidade para construir conexões significativas, aprender sobre si e as outras pessoas e experimentar o amor e a intimidade. Contudo, na diversidade possível de formas que uma relação de namoro pode ter, algumas podem associar-se a dinâmicas menos positivas, sendo muito importante saber reconhecer os sinais que tal podem indicar.

Neste texto, vamos dar especial ênfase às dinâmicas que envolvem violência no namoro, uma vez que só através da deteção e conseqüente tomada de ação é que será possível desfrutares de relações seguras e felizes. Deste modo, vamos explorar, de forma breve, como identificar sinais de violência e o que fazer se conheceres alguém que esteja nesta situação.

Quais são os possíveis sinais de violência?

- 1) Controlo Excessivo: Se a pessoa com quem namoras tenta controlar a tua vida (por exemplo, o que fazes, com quem estás, o que vestes, verificar o teu telemóvel e redes sociais), fica alerta. As relações saudáveis são aquelas que se baseiam na confiança e no respeito mútuo.
- 2) Manipulação Emocional: A manipulação pode assumir várias formas, incluindo chantagem emocional, culpar-te por tudo o que acontece de negativo ou fazer-te sentir inferior. Se te sentes frequentemente pressionado emocionalmente, é importante avaliares a tua relação.
- 3) Agressão Física ou Verbal: Nenhuma relação deve incluir qualquer forma de agressão, seja física ou verbal. Isto inclui empurrões, socos, insultos, gritos, ameaças ou outras formas de agressão. Qualquer forma de violência é inaceitável e deve ser abordada seriamente.
- 4) Pressão Sexual: O consentimento mútuo é fundamental em qualquer atividade sexual ou de intimidade. Não deves ser pressionado para fazer algo que não dejesas.

- 5) Isolamento Social: Se a pessoa com quem namoras tenta afastar-te de amigos e familiares, fica alerta, pois é um sinal preocupante. As relações saudáveis são aquelas que te permitem manter ligações fora do namoro.

Poderás encontrar um teste que te ajudará a compreender se, na tua relação, acontecem comportamentos violentos aqui:

– <https://www.amcv.org.pt/jovens/violencia-no-namoro>

O que fazer se estiveres a viver uma relação onde existe violência?

- a) Procura uma Rede de Apoio: Se estiveres a experienciar violência numa relação de intimidade, encorajamos-te a procurar fortalecer a tua rede de apoio, partilhando com pessoas da tua confiança o que estás a viver. Estas podem dar-te apoio emocional, mas também ficam a par do que se está a passar, podendo ajudar-te de diferentes modos.
- b) Contacta Associações de Apoio: Entrar em contacto direto com organizações especializadas no auxílio a pessoas que estão a viver uma situação de violência pode ser uma mais-valia, uma vez que te podem ajudar de várias formas, como seja através de apoio jurídico, aconselhamento psicológico, ou outras. De seguida, encontram-se algumas possibilidades:
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV);
 - Associação de Mulheres contra a Violência (AMCV), com apoio através do WhatsApp (962 048 272);
 - Linha Internet Segura, 800 219 090 (número gratuito).
- c) Recorre a Ajuda Profissional: Poderes ter um acompanhamento psicológico pode ajudar-te a:

- Ter suporte numa fase difícil;
- Compreender as dinâmicas que fazem com que a gestão deste tipo de situações seja complicada;
- Poder trabalhar alguns medos associados ao processo de possível rutura.

O que fazer se conheceres alguém que está a viver uma relação onde existe violência?

- a) Ouve com Empatia: Se alguém confiar em ti o suficiente para partilhar que está a viver uma situação de violência no namoro, ouve atentamente e com empatia. Às vezes, a simples escuta pode ser a forma mais significativa de apoio.
- b) Evita Culpar a Pessoa que Pediu Ajuda: Lembra-te de que a culpa deve recair sobre a pessoa que está a exercer controlo e não sobre a pessoa que está a ser vitimizada. Evita fazer julgamentos ou criticar quem te pediu ajuda.
- c) Oferece Recursos: Ajuda a pessoa a encontrar recursos, como linhas diretas de apoio a pessoas vítimas de violência.
- d) Incentiva a Procura por Ajuda Profissional: Encoraja a pessoa que confiou em ti a procurar ajuda profissional, como consultas de Psicologia, uma vez que esse é um espaço onde encontrará profissionais treinados para oferecer orientação especializada.
- e) Não Simplifiques: Enquanto ouvinte, poderás sentir um distanciamento que, aos teus olhos, torna óbvia a natureza violenta da relação e, por consequência, que apresente uma solução também óbvia e “simples”. No entanto, importa lembrar

que a pessoa, apesar de estar a viver episódios explicitamente negativos e graves, pode estar emaranhada numa rede de emoções muito complexas e contraditórias. É importante empatizar e não simplificar.

Lembra-te:

Nenhum relacionamento deve causar dor ou medo e as relações saudáveis são aquelas que são construídas com base no respeito, na comunicação aberta e no apoio mútuo.

Se tu ou alguém que conheces está a enfrentar uma situação de violência no namoro, não hesites em procurar ajuda.

Estamos aqui para ti!

Para a escrita deste texto, foi utilizada linguagem neutra.

Sofia Knittel

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa
Janeiro de 2024