

A PAGINA DAS MULHERES

O Abuso emocional

Está presente em todas as formas de abuso: físico, sexual, verbal, financeiro, espiritual, e outras. Pode ocorrer a vários níveis de relacionamento: numa relação "a dois", entre amigos, no trabalho. É, muitas vezes minimizada por todos, pois em muitos casos não faz marcas que sejam visíveis. Pode ser o ponto de partida para outro tipo de abuso. Hoje vamos falar em abuso emocional.

Sem grandes rodeios, é importante trazer explicações claras e entendíveis acerca do abuso emocional, que acarreta consequências tão devastadoras para a vítima como qualquer outra forma de abuso. Mais uma vez, pedimos a contribuição da conselheira Cidália Pereira, do Centro Abrigo, em Toronto, para esclarecer acerca de questões essenciais relacionadas com este tipo de abuso. Porque o desconhecimento, a falta de informação ou a "desinformação" em torno do abuso emocional ainda é "gritante", deixamos aqui algumas perguntas e respostas:

O que é abuso emocional?

"Abuso emocional é todo e qualquer comportamento com a intenção de controlar e subjugar um ser humano através do recurso ao medo, humilhação, intimidação, culpa, coerção, manipulação, etc. Pode incluir abuso verbal, constante criticismo e comportamentos de repetida desaprovação ou recusa, para que a vítima não veja satisfeitos ou valorizados os seus desejos, objetivos, aspirações. O abuso emocional funciona como uma "lavagem cerebral" para retirar à vítima a sua autoconfiança, autoes-



tima, confiança nas suas próprias ideias e percepções. Pode acontecer a qualquer mulher, independentemente da idade, cultura, das condições sócio económicas ou do facto da vítima ser portadora ou não de problemas físicos, motores ou mentais."

Quais são os sinais mais evidentes de abuso emocional?

"Há várias táticas utilizadas no abuso emocional. Pode traduzir-se no abuso verbal, como chamar nomes insultuosos e colocar a vítima "para baixo". Dizer-lhe que mais ninguém a vai querer, votá-la ao "tratamento do silêncio", negar as suas ações e culpá-la pelos problemas existentes na relação. O perpetrador pode tentar isolar a vítima, acusando-a de "traições" se a vê ou ouve a falar com algum homem. Pode tentar interferir ainda com as relações familiares e de amizade. Pode ameaçar deportá-la caso ela não tenha a sua situação legal resolvida; pode ameaçar tirar-lhe as

crianças; pode ameaçar "fazer-lhe mal", magoá-la. O perpetrador pode também recorrer à intimidação através de ações como "atirar com as portas", "dar murros" nas paredes, arrancar as linhas telefónicas da parede, gritar, destruir os objetos pessoais da vítima. Pode ainda usar o abuso sexual, forçando-a à prática de sexo quando ele quer e rejeitando-a para a fazer sentir-se culpada. O abuso financeiro pode ser outro dos indicadores, ocorrendo quando é negada à vítima a oportunidade de estudar ou trabalhar, ou de aceder a dinheiro e contas bancárias."

De que forma se reflete na vítima o abuso emocional de que está a ser alvo?

"Muitas vezes a vítima pode apresentar alguns destes sintomas: medo, reduzida autoestima e baixa autoconfiança, ansiedade, dificuldade em dormir, depressão, problemas crónicos de saúde, problemas de origem "nervosa" ("sofre dos

nervos"), pode sentir que, por vezes, está a "ficar maluca". A vítima pode sentir medo da reação do companheiro, caso ela não faça o que ele quer. Por consequência, ela pode alterar o seu comportamento, as suas preferências e escolhas, e pode até defendê-lo e minimizar o impacto que as atitudes do perpetrador ("é o jeito dele") têm nela própria. Resumidamente, a vítima tem praticamente medo de fazer tudo o que possa "aborrecer" o companheiro. Ela é muito rápida a condenar-se e a criticar-se a si própria, não valorizando opiniões positivas acerca da sua pessoa. Assume as culpas pelos problemas existentes na relação e pode sentir que é a sua responsabilidade tornar as "coisas melhores"."

Como se pode ajudar alguém que está a ser vítima de abuso emocional?

"É importante ouvir e acreditar. Perguntar o que é que a vítima precisa. Manter a confidencialidade. Ajudá-la a "ver" as suas forças e a trabalhar num plano de mudança. Referir alguém que possa ajudar. Respeitar as suas escolhas. A vítima de abuso emocional pode ser encaminhada para o apoio prestado pela "Women's Assaulted Helpline", em Toronto, com o telefone 416-863-0511 (fora da cidade 1-866-863-0511), disponível 24 horas por dia em 150 idiomas diferentes. Pode contactar ainda o Centro Abrigo, no 1645 da Dufferin Street, a sul da St. Clair, em Toronto, com o telefone 416-534-3434."

Acrescento eu que Cidália Pereira é uma das conselheiras do programa que se ocupa exclusivamente de casos de abuso e violência contra mulheres, a quem muito agradeço pela pronta disponibilidade de colaborar com esta página.

Obrigado pelo vosso tempo e até de hoje a oito dias!

DÉBORA CRUZ

deborahcruz@hotmail.com

