

ENSAIO:

VÍTIMAS DO SILÊNCIO

*Etiene Arruda
Coaching Executivo & Pessoal, Palestrante, Executiva e Escritora
Treinamentos de Alto Impacto – Potencializando Pessoas*

*Leticia Bittencourt
Personal Coaching, Advogada e Professora. Presidente da Comissão da Mulher da
OAB TO e membra da Comissão Nacional da Mulher Advogada OAB*

Quando o predador emocional encontra sua presa

Um ladrão entrou sorrateiramente e levou sua clareza mental. Tudo está igual à sua volta, as pessoas, os lugares. Mas há um buraco inexplicável, um sangramento interior de sentimentos e ideias que não cessa. O que houve? O nome disso é violência emocional. Se você já foi vítima ou conhece alguma mulher que foi, esse texto é para você.

Desde pequena, parece que os papéis de predador e presa já se desenham de maneira sutil: nas brincadeiras de criança, a mulher é educada para ser carinhosa e cuidar das pessoas e o homem é educado para ganhar e ser ardiloso. São apenas ensaios do que está por vir na vida adulta, quando o perfil do homem é de agressor emocional (ou psicológico).

Mas este não é um texto que faz apologia contra brincadeiras de criança, e sim uma breve reflexão sobre a violência emocional, uma situação brutal que acontece todos os dias, independente de classe social ou relacionamento. É um estado patológico que acomete a mulher – a presa é atraída por seu predador, e invariavelmente será cativa dele através de artifícios emocionais. Ouvirá o que gosta, receberá o tratamento que a satisfaz. Alguém chamará de relacionamento, compromisso, vínculo, casamento. Mas o tempo dirá o que de fato está ocorrendo. Assustadoramente, as estatísticas apontam que relacionamento saudável é o que menos está acontecendo neste ciclo. Está ocorrendo, sim, uma sedução por parte de um predador, e quanto mais profissional ele for, mais a vítima sentirá ao final que foi violentada emocionalmente, e mais o estado de catástrofe interior será sentido quando o vínculo se deteriorar.

A mulher que sofre violência emocional pode ser confundida com alguém que tem o perfil do amor patológico (o famoso termo “mulher que ama demais”) ou

“codependência de dependência”. Não é o caso, porém. O homem sairá do relacionamento covardemente se valendo das fraquezas dela, as quais englobam um leque de itens, até mesmo o receio de ser discriminada socialmente por “ter perdido” um “parceiro tão bacana”. O receio do fracasso, a insegurança, são parte dos muitos aspectos que se conjugarão para que a mulher fique inerte em situações nas quais comumente daria um basta.

Por trás da passividade de protelar o rompimento, o que há de fato é uma paralisia emocional sintomática – a violência se estabeleceu.

O agressor emocional é sutil, se faz de vítima. Por ter sido mimado desde cedo (“o filhinho da mamãe tão bonitinho já quer namorar aos seis aninhos!”), ele sabe atribuir à mulher a culpa por sua infelicidade, fracassos, erros – é um covarde por essência, talvez ele próprio vítima de si mesmo. Seu perfil é de irresponsável emocional, imaturidade para lidar com uma parceria, mas ele camufla esse flanco muito bem. Foi treinado para isso desde pequeno, potencializado em sua técnica de como abusar – primeiro da mãe, depois da professora, da amiga, da colega de classe, da filha, da tia, da prima. É um perfil patológico, mas isso não reduz o risco social que ele representa. O predador não se comove com queixas, lágrimas ou o olhar entristecido da mulher que escolhe como presa, pois ele tem um único alvo: manter sob custódia a sua vítima. Faz parte de seu perfil ser necessário e único, ainda que disfarce isso com algum discurso moderno. Ele é um hipócrita até no espelho, e, pior, seu comportamento é aplaudido e fomentado pela mídia – é o “pegador”, o “don Juan”, o “cara”. É apenas um predador.

O índice de ocorrência da violência emocional é maior que o de violência sexual. Sua característica silenciosa faz com que seja relevada e tolerada em todas as esferas da sociedade. A mulher é apenas uma presa silenciosa. O dano que essa violência causa, porém, é ainda mais profundo que a sexual, pois chega a parecer que o agressor é amoroso, quando, na verdade, ele está cultivando com suas atitudes o aspecto prisional da vítima.

A pergunta que não cala é: há saída? Sim, há saída. Mas será um processo, e doloroso.

É preciso que a vítima passe a limpo o que de fato sente, seus valores pessoais, conceitos, tudo. Será um trabalho atencioso e milimétrico, mas se ela quiser sobreviver, é o primeiro e único passo: autoconhecimento.

Com ajuda profissional de um *coach* ou mesmo de um psicólogo, é possível às vítimas de violência emocional revisarem o desenho mental e interior em que estão cativas, dando o nome correto às suas emoções e novo significado às situações que as paralisam.

Vítimas de violência emocional têm um medo infundado da dor de descobrirem que foram enganadas. Vivem como animais, com pequenas rações de afeto, numa expectativa de “algum dia algo vai melhorar”. Essa “esperança”, porém, é apenas parte da miragem que essa teia emocional mortal promove. Ao olharem para dentro de si com ajuda profissional, essas mulheres descobrirão os destroços de si mesmas. Terão um vasto quebra-cabeça para montar.

Sim, é totalmente possível recomeçar a vida, e torná-la melhor que antes. Mas as mulheres vitimadas por violência emocional não conseguem enxergar isso, pois sua visão é turvada pelas emoções confusas que este tipo de abuso deflagra.

Se você pensa que esse é um tema técnico e de mero alerta a algo que eventualmente possa vir a acontecer, convém citar que o crescente índice de suicídio entre mulheres vítimas de violência emocional é assustador – no Brasil e no mundo. A vítima perde a perspectiva de si mesma e de sua vida, e daí para um ato contra si ou contra seus filhos é uma distância muito pequena. É nesse hiato que estão mazelas sociais como depressão, síndrome do pânico, para citar as alterações psíquicas mais conhecidas. Isso sem falar das doenças psicossomáticas, como câncer, diabetes, pressão alta, doenças pulmonares, alergias, redução de visão, e outras que assolam a sociedade contemporânea.

Este não é um tema que acomete mulheres incultas apenas. Justamente por nublar a visão da vítima, a violência emocional é presente entre mulheres de elevada condição financeira ou cultural, mas que são enredadas no jogo masculino de exercício do poder subjugador, que, diga-se, nada tem a ver com atração genuína entre pares ou relacionamentos saudáveis.

Alguma dessas características lhe foi familiar, ou você conhece alguém com esse sofrimento agudo e devastador? Saiba que há saída, e ela começa com a leitura deste artigo, pois ele pretende despertar a consciência dos fatos reais, promovendo a lucidez e trazendo à tona o que foi soterrado, por vezes sob aplausos de quem acha bonito “sofrer por amor” ou “suportar o jeitinho tosco” de algum predador muito bem treinado para fazer o que faz.

Olhe à sua volta. Dificilmente você não encontrará agora mesmo alguma vítima do silêncio, que tem acanhamento em mencionar os abusos que sofre, em nome do receio de romper com sua própria identidade. Ela sequer conhece a própria identidade. É mais uma presa, somente. Talvez na gaiola de ouro, talvez entre diplomas ou em um elevador ou escritório de luxo, talvez na academia para fugir do vazio que a preenche. Quem sabe ela gostaria de ler esse artigo e reencontrar sua verdadeira identidade, e quem sabe até mesmo acreditar que há vida fora da gaiola?