



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO  
JORNALISMO

**ATAQUE SILENCIOSO:  
UM ESTUDO DE AUTOFICÇÕES BLOGUEIRAS SOBRE O  
ABUSO PSICOLÓGICO SOFRIDO POR MULHERES**

**ANNA ANGÉLICA RODRIGUES DE OLIVEIRA RAMOS DA CRUZ**

Rio de Janeiro

2019



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO  
JORNALISMO

**ATAQUE SILENCIOSO:  
UM ESTUDO DE AUTOFIÇÕES BLOGUEIRAS SOBRE O  
ABUSO PSICOLÓGICO SOFRIDO POR MULHERES**

Monografia submetida à Banca de Graduação  
como requisito para obtenção do diploma de  
Comunicação Social – Jornalismo.

**ANNA ANGÉLICA RODRIGUES DE OLIVEIRA RAMOS DA CRUZ**

**Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cristiane Henriques Costa**

Rio de Janeiro

2019

## FICHA CATALOGRÁFICA

CRUZ, Anna Angélica Rodrigues de Oliveira Ramos da

Ataque silencioso: Um estudo de autoficções blogueiras sobre o abuso psicológico sofrido por mulheres. Rio de Janeiro, 2019.

Monografia (Graduação em Comunicação Social – Jornalismo),  
Escola de Comunicação – ECO –, Universidade Federal do Rio de  
Janeiro – UFRJ.

Orientadora: Cristiane Henriques Costa

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

**TERMO DE APROVAÇÃO**

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, avalia a Monografia **Ataque silencioso: um estudo de autoficções blogueiras sobre o abuso psicológico sofrido por mulheres**, elaborada por Anna Angélica Rodrigues de Oliveira Ramos da Cruz.

Monografia examinada:

Rio de Janeiro, no dia ...../...../.....

Comissão Examinadora:

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Cristiane Henriques Costa  
Pós-Doutora em Ciências Sociais Aplicadas pelo Programa Avançado de Cultura Contemporânea – UFRJ  
Departamento de Comunicação – UFRJ

Prof. Dr. Igor Pinto Sacramento  
Doutor em Comunicação e Cultura pela Escola de Comunicação – UFRJ  
Departamento de Pós-Graduação de Comunicação – UFRJ

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria Helena Junqueira  
Doutora em Comunicação pela Escola de Comunicação – UFRJ  
Departamento de Comunicação – UFRJ

Rio de Janeiro

2019

*Este trabalho é dedicado a todas as mulheres que já passaram e as que –  
infelizmente – ainda vão passar por relacionamentos abusivos.*

*Que nunca percamos a força e a coragem de lutar por um futuro melhor e  
mais igualitário. Que possamos fazer, de nossas feridas, aconchego para as dores de  
outras mulheres que ainda irão sofrer nesse mundo machista e preconceituoso.*

“Escrever, afinal, é isto: abrir um espaço dentro de si mesmo para que o outro deite a cabeça cansada.”

(Textos Cruéis Demais Para Serem Lidos Rapidamente)

CRUZ, Anna Angélica Rodrigues de Oliveira Ramos da. **Ataque silencioso: Um estudo a partir de autoficções blogueiras sobre o abuso psicológico sofrido pelas mulheres em um relacionamento abusivo.** Orientadora: Cristiane Henriques Costa. Monografia (Graduação em Comunicação Social – Jornalismo). Rio de Janeiro: ECO/UFRJ, 2019.

## RESUMO

Essa dissertação verificará como as autoficções blogueiras podem ajudar a elucidar as formas sutis de violência psicológica que ocorrem em uma relação abusiva. Será analisado como a na nossa cultura machista e conservadora, a idealização ao amor romântico e a dificuldade de se identificar o abuso psicológico como uma forma de violência contribuem para a existência desse problema. As demais formas de agressão existentes nesses relacionamentos serão brevemente comentadas. Como resultado, foi verificado que esse tipo de relação se dá a partir da presença de uma assimetria de poder e que os danos à psiquê podem vir a ser até mais graves do que quaisquer danos físicos que podem ter ocorrido. É proposto, portanto, ao final do estudo, que a questão psicológica em relacionamentos tóxicos seja mais amplamente debatida e que isso seja realizado dando sempre o devido grau de seriedade.

**Palavras-chave:** relacionamento abusivo; abuso psicológico; autoficção.

# **SUMÁRIO**

- 1. Introdução**
- 2. Como Se Dá o Abuso Psicológico?**
- 3. O Que Seria a Autoficção?**
- 4. Quando a Teoria Se Junta à Prática**
- 5. Considerações Finais**
- 6. Referências Bibliográficas**



## 1. Introdução

Um relacionamento abusivo pode acontecer com qualquer pessoa de qualquer gênero, orientação sexual, classe social, religião, etnia, etc., não ficando limitado a relações amorosas somente. No entanto, o foco deste trabalho é estudar o abuso psicológico do homem sobre a mulher em um relacionamento amoroso heterossexual sob a perspectiva de *blogs* que tratam de assuntos do cotidiano. Sendo assim, o público-alvo que se pretende atingir constitui-se de mulheres vítimas (no momento presente ou passado) desse tipo de abuso por seus parceiros, além de pessoas interessadas em conhecer ou aprender mais sobre esse assunto específico.

Optamos por dar enfoque aos danos à psiquê porque qualquer tipo de abuso existente em uma relação tóxica deixa marcas emocionais. Será mostrado também que, por um certo tempo, a violência psicológica existe sozinha, sem que seja acompanhada em algum momento por alguma forma de agressão. Em alguns casos, pode, inclusive, permanecer assim até o término do relacionamento.

Escolhemos analisar essas páginas virtuais porque, em se tratando especificamente do abuso psicológico, a mídia hegemônica<sup>1</sup> não se pronuncia tanto, já que um olho roxo ou um feminicídio<sup>2</sup> dá mais audiência que uma violência que nenhum meio de comunicação é capaz de captar. Uma morte ou um espancamento choca muito mais do que um dano causado à psiquê, ainda mais numa sociedade que condena o tratamento psicológico e psiquiátrico, por ter a ideia preconceituosa de que os pacientes desses profissionais da saúde são pertencentes a um hospício. Em contraposição, os *sites* voltados para os acontecimentos da nossa sociedade não estão preocupados em ter mais visualizações, mostrando apenas as marcas que os olhos podem ver. Mais do que se importarem com a quantidade de visitas à página, eles se importam em acolher aqueles que vierem em busca de conhecimento sobre os temas tratados.

O objetivo desta pesquisa é verificar como esse fenômeno da comunicação pode ajudar a elucidar as diferentes formas de abuso psicológico que ocorrem e o quanto isso pode colaborar com as vítimas desse tipo de relação. O procedimento escolhido para tal foi a

---

<sup>1</sup> Mídias que têm maior influência na sociedade e estão alinhadas ideológica e politicamente, oferecendo, portanto, os mesmos pontos de vistas sobre os diferentes assuntos do cotidiano.

<sup>2</sup> Crime de ódio contra indivíduos do sexo feminino. Na maioria das vezes, esses crimes resultam em assassinato. Diana E. H. Russell (uma das primeiras autoras a usar esse termo) define como "a matança de mulheres por homens, porque elas são mulheres". Disponível em: [www.ufrgs.br/humanista/2018/10/10/uma-luta-pelo-direito-de-viver/](http://www.ufrgs.br/humanista/2018/10/10/uma-luta-pelo-direito-de-viver/). Acesso em 10 de nov. de 2019.

pesquisa documental do que chamaremos aqui de autoficção. Esse recorte dos *blogs* foi definido porque acreditamos que eles tratam do assunto por um ponto de vista mais direcionado à questão psicológica, sem necessariamente citar a agressão física.

A falta de divulgação sobre a violência psicológica e a importância que há em se falar sobre a mesma são os principais motivos que nos levaram a desenvolver esse trabalho. Acreditamos também que possa ser uma forma de ajudar as mulheres vítimas desses relacionamentos, de colocá-las como personagens principais em uma sociedade que costuma preferir ver e ouvir apenas o lado masculino. Esse acontecimento é ainda mais comum quando se trata de relacionamentos amorosos, já que as mulheres são frequentemente vistas como emotivas demais. Digo isto também como alguém que já foi uma vítima frequente de abusos psicológicos e não encontrou apoio por parte de quem estava no meu convívio diário. Estas pessoas preferiram se por ao lado daquele que se encontrava menos fragilizado, afirmando que as poucas coisas que eu compartilhava do findo relacionamento eram claramente exageros meus.

Os fatores que examinaremos como contribuição para a ocorrência desse fenômeno são: o conservadorismo e o machismo<sup>3</sup> impregnados na nossa sociedade atual, o amor romântico tão idealizado pela nossa cultura e a dificuldade de se identificar o abuso psicológico como uma forma de violência. Para isso, utilizaremos da abordagem qualitativa, a fim de compreender o trajeto desse problema em questão a partir do aprofundamento de dados não mensuráveis, como os textos que serão analisados.

O primeiro capítulo deste trabalho (*Como se dá o abuso psicológico?*) busca explicar os diferentes tipos de abusos que existem dentro de uma relação tóxica para depois poder adentrar especificamente no abuso psicológico, que é o foco desta pesquisa. Por mais que coloquemos a violência psicológica em evidência, não poderíamos deixar de comentar sobre os outros modos de ataque às mulheres, principalmente porque o que se pretende combater elucidando os comportamentos iniciais de parceiros abusivos e visando o afastamento voluntário da mulher o quanto antes, são os assassinatos dessas vítimas. Muitos desses crimes – quem sabe todos até – têm como pano de fundo o antigo pensamento de que a mulher é posse do homem.

---

<sup>3</sup> Machismo ou chauvinismo masculino é o conceito que se baseia na supervalorização das características físicas e culturais associadas com o sexo masculino, em detrimento daquelas associadas ao sexo feminino, pela crença de que homens são superiores às mulheres. (Informação disponível em: [www.jusbrasil.com.br/topicos/27265372/machismo](http://www.jusbrasil.com.br/topicos/27265372/machismo). Acesso em 10 de nov. de 2019).

As causas para esses abusos também serão vistas nessa seção. Estudaremos de que maneira certos fatores contribuem para a existência dessa problemática em nossa sociedade. Não é surpreendente, no entanto, que o principal motivador para tal seja o machismo estrutural e estruturante<sup>4</sup>, ainda muito existente em nosso cotidiano. Será analisado, assim, de onde vem essa submissão da mulher e por que ela existe; por que o amor romântico faz com que o sexo feminino opte por se anular e reforçar a superioridade masculina.

Verificaremos que o cerne de uma relação abusiva é a assimetria desse poder entre homem *versus* mulher, abusador *versus* vítima, uma pessoa que julga ser superior *versus* outra que acredita ser e merecer a inferioridade. Além disso, falaremos brevemente sobre o ciclo que constitui um relacionamento tóxico.

No segundo capítulo (*O que seria a autoficção?*), a escrita de si será a abordagem principal. É preciso se explorar como os diários pessoais chegaram ao ambiente virtual e se isso acarretou ou não mudanças naquilo que se colocava no papel. É nesta parte que falaremos de Doubrovsky, o “pai” da autoficção. Infelizmente, não foi possível localizar textos do autor que não estivessem em francês, sendo assim, nos utilizaremos de algumas entrevistas que foram transcritas e disponibilizadas *online*<sup>5</sup> e de pesquisadores que tratam de autoficção e o utilizam em suas análises.

Comentaremos de forma breve sobre o surgimento da escrita até chegarmos ao momento atual do universo digital. Muitas mulheres se utilizavam dessa ferramenta para desenvolver uma existência paralela, na qual não seriam submissas e poderiam realizar tudo o que almejavam. No entanto, em um mundo dominado pelo sexo masculino, esses escritos eram mantidos escondidos ou até mesmo queimados para não serem descobertos.

Definiremos a grande parte dos textos blogueiros como sendo autoficção e contaremos sobre as divergências existentes sobre a definição deste suposto gênero que Serge Doubrovsky trouxe à tona na segunda metade do século XX. Essa forma de escrita será de certa forma contraposta à autobiografia de Philippe Lejeune<sup>6</sup>, a qual Doubrovsky vivia a provocar porque não acreditava que alguém poderia escrever a partir de memórias sem ficcionalizar em algum momento.

---

<sup>4</sup> Estrutural porque vem de muito tempo atrás e estruturante porque continua a ser reproduzido sistematicamente.

<sup>5</sup> Estas entrevistas também estão disponibilizadas somente em francês. A autora utilizou a ferramenta de tradução do Google para poder trazer as informações.

<sup>6</sup> Philippe Lejeune é um professor e ensaísta francês, que desenvolveu o conceito de pacto autobiográfico.

No terceiro capítulo (*Quando a teoria se junta à prática*), categorizaremos os escritos dos *blogs* escolhidos para elucidar a diversidade de questões dentro dessa temática do abuso psicológico e dos exemplos de cada uma delas. Para isso, reuniremos as passagens em grupos similares para organizá-las melhor, tomando como base critérios de homogeneidade dos assuntos. A intenção é averiguar como esses textos podem vir a ser úteis no dia a dia das mulheres (vítimas ou não), já que é sabido que, em toda espécie de comunicação, aquele que se apropria da linguagem mostra determinado universo sob o seu ponto de vista, desempenhando, portanto, um papel social.

Os *sites* selecionados por nós foram **Superela, Casal Sem Vergonha, O Segredo e Prosa e Poesia**. Disponibilizaremos as definições que cada um tem de si mesmo<sup>7</sup> no primeiro parágrafo do capítulo quando o apresentarmos. As categorias estabelecidas para a organização dos trechos separados serão baseadas nos cinco sinais para se identificar um parceiro abusivo (utilizaremos o texto de um dos *blogs* para delinear essa categorização). Por fim, agruparemos as passagens de acordo com o que acontece com a vítima após o término do relacionamento tóxico.

Os trechos dos *blogs* selecionados estarão espalhados por todos esses capítulos, já que são o objeto de estudo deste trabalho. Esses fragmentos se encontrarão em recuo para que fiquem em maior destaque. É importante salientar que há a possibilidade de o quarto capítulo vir a ser maior que o restante por considerarmos relevante ter pelo menos um exemplo de cada página virtual para cada ponto analisado.

Como considerações finais, proporemos um debate maior sobre o abuso psicológico em especial por parte da mídia hegemônica, que sempre o coloca em segundo plano. Também será proposto que esse assunto seja tratado seriamente a todo o momento porque mesmo uma brincadeira aparentemente bem-intencionada pode gerar consequências graves para as vítimas que estão procurando compreender o que está acontecendo, que muitas vezes estão questionando sua própria sanidade e não conseguem se abrir com outras pessoas por medo de julgamentos ou por não quererem lidar com a possível realidade de estarem realmente loucas (porque tendem a acreditar que é verdade por mais que uma parte delas negue nisso) ou por nunca se encontrarem longe do parceiro.

---

<sup>7</sup> O “Quem Somos” estava disponível anteriormente também no *blog* Prosa e Poesia, mas verificamos que, no momento que colocamos as definições, o *link* não se encontrava em funcionamento e preferimos trocar para a *url* da página do *Facebook*.

Ainda será dado como proposta que essas vítimas possam ter suas vidas e constituições físicas mais asseguradas pelas políticas de proteção criadas pelo governo para que o companheiro – ou ex – abusivo não atente contra elas depois que já procuraram ajuda. É muito comum ver no noticiário que mulheres foram mortas mesmo tendo registrado vários boletins de ocorrência relatando a situação e até tendo entrado com um mandado de restrição contra o abusador.

Esperamos que essa pesquisa ajude de alguma maneira as mulheres que se encontram sob essa condição de abuso. Também pretendemos fazer com que as pessoas que felizmente nunca tiveram essa vivência possam entender melhor o que acontece para, em vez de julgarem as vítimas, se disporem a ampará-las. Sendo assim, fazemos um pedido especial às mulheres: procurem não duvidar umas das outras e se apoiar sempre que possível porque esse mundo machista já é cruel demais conosco para que nós mesmas também sejamos.

## 2. Como se dá o abuso psicológico?

Mesmo que relacionamentos abusivos estejam mais ligados à Psicologia do que à Comunicação Social e o Jornalismo, a intenção deste trabalho é tentar apresentar como os *blogs* podem ajudar a elucidar as formas sutis de abuso que ocorrem nesse tipo de relação. O objeto de estudo deste trabalho foi escolhido por abordar perspectivas que não são tão abordadas nas grandes mídias e em geral ter uma linguagem mais simples.

É importante lembrar que um relacionamento abusivo não ocorre somente entre casais (também pode acontecer na própria família, nas amigas e no trabalho), que independe da orientação sexual dos parceiros e que uma mulher também pode ser abusiva sobre um homem. No entanto o foco desta pesquisa é o abuso psicológico do homem sobre a mulher em um relacionamento amoroso heterossexual.

O relacionamento abusivo se baseia em uma forma de manipulação cíclica que, na maioria dos casos, culmina em agressão, porém não é necessário que haja violência física para ser abusivo. Existem vários tipos de abusos que podem ocorrer e frequentemente dois ou mais deles acontecem em uma mesma relação. Listaremos alguns deles brevemente:

- a) Abuso psicológico: comportamentos agressivos que não se utilizam de força física. Quando características pessoais, crenças, sentimentos e percepções de alguém são constantemente depreciados.
- b) Abuso econômico: impedir a mulher de se suprir economicamente, fazendo com que a mesma dependa financeiramente do parceiro. Quando a mulher é impedida de trabalhar ou tem seu salário controlado pelo parceiro.
- c) Isolamento social: afastar a mulher de seus grupos sociais. Quando a mulher é impedida de se socializar com amigos, colegas de trabalhos ou até mesmo familiares, sem – ou inclusive com – a presença do parceiro.
- d) Abuso sexual: obrigar a mulher a ter relações sexuais sem o seu consentimento. Quando há estupro, moléstia ou coação para que a mulher realize demandas sexuais que não deseja.

- e) Violência física: comportamentos agressivos que se utilizam de força física. Quando há agressões físicas (MOURADIAN, 2018).

A violência psicológica acaba sendo abrandada frente à física e sexual por estas produzirem lesões facilmente detectáveis a olho nu, enquanto a primeira, por ser baseada em agressões simbólicas, deixa sequelas invisíveis e de difícil reconhecimento tanto para as próprias vítimas quanto para testemunhas.

De acordo com pesquisas recentes, este tipo de violência [a psicológica] é velado e, por diversas vezes, não nomeada, ou seja, as mulheres vítimas não se dão conta do que sofrem e, assim, não a consideram violência. Quando se dão conta, o sofrimento e as consequências já estão instalados, é a busca por juntar todos “os cacos” que restaram de uma relação abusiva. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 16)

Escolhemos nos aprofundar na violência psicológica porque ela é utilizada para estabelecer e também sustentar a dinâmica da relação abusiva (MOURADIAN, 2018). Sem a existência dessa forma de violência, agressões físicas e sexuais ocasionariam a fuga da vítima, acarretando o fim do relacionamento. Sendo assim, o abusador precisa primeiro estabelecer toda uma confiança para, com o passar do tempo, ir minando sutilmente a autoestima da mulher até que abusos físicos se tornem toleráveis e passíveis de perdão.

Isso significa que, pelo menos por um determinado momento, a violência psíquica acontece sozinha. Segundo o pesquisador americano Tolman<sup>8</sup>, é ilusório separar o abuso emocional de outros abusos, como o físico, porque todas as formas de agressão geram traumas psicológicos (MOURADIAN, 2018). Pode-se verificar com essa afirmação, portanto, o tamanho do peso desse tipo de violência, que infelizmente muitas vezes não recebe a devida atenção.

Anderson e Bushman definem em seu artigo que “a agressão humana é qualquer comportamento direcionado a outro indivíduo que é realizado com a intenção imediata de causar mal.” (ANDERSON; BUSHMAN, 2002, p. 28, tradução da autora)<sup>9</sup> Ainda segundo

---

<sup>8</sup> Richard M. Tolman, é professor de Serviço Social na Universidade de Michigan. Seu trabalho foca na eficácia das intervenções destinadas a mudar o comportamento violento e abusivo e no impacto da violência no bem-estar físico, psicológico e econômico das vítimas. Também é codiretor do Programa Global de Pesquisa em Mobilização de Homens para a Prevenção da Violência, um projeto colaborativo entre a Universidade de Michigan e a Universidade de Minnesota. (Informação disponível em: [sww.umich.edu/faculty/profiles/tenure-track/rtolman](http://sww.umich.edu/faculty/profiles/tenure-track/rtolman). Acesso em 10 de nov. de 2019).

<sup>9</sup> Texto original: *Human aggression is any behavior directed toward another individual that is carried out with the proximate (immediate) intent to cause harm.*

estes autores, ao agir com agressividade, o agressor tem consciência de que irá ferir a outra pessoa e a vítima fará de tudo para fugir dessa conduta agressiva que está sendo direcionada a ela. Podemos ver exemplos dessa fuga por parte de quem sofre abuso psicológico em uma relação nos textos dos *blogs* que serão analisados mais à frente, como o da Luiza Gomes, escritora do Superela:

De algum modo você se sente culpada e tenta diminuir o que irrita ele. Se distancia daquele amigo que ele não gosta. Para de usar aquele batom que ele criticou. Tenta falar menos. Resolvidos esses “defeitos”, ele acha novos e você está sempre tentando não brigar.<sup>10</sup>

E o da Ana da Mata, que escreve para o *site* O Segredo:

Ele começou a ficar um pouco mal-humorado. Todas as brigas pareciam sempre ser “culpa minha”. Então, eu comecei a mudar o meu comportamento antecipadamente. Se a raiva dele era sobre alguma roupa que eu estivesse usando, eu mudava meu guarda-roupa para roupas menos “provocativas”. Se ele não gostava dos meus amigos, eu parava de vê-los. Mas não importa o quanto eu tentava, nada funcionava. Ele encontrava outro motivo para me culpar pela raiva que ele sentia.<sup>11</sup>

Fica claro, assim, que a violência psíquica, tal como a física, é uma forma de agressão. Conforme já comentado anteriormente, em um primeiro momento, ela ocorre sozinha e, com o tempo, pode evoluir para a física, mas não necessariamente essa evolução acontece. O que define uma relação abusiva, portanto, é basicamente a assimetria de poder que nela existe. Um compromisso tóxico ocorre quando “um dos parceiros utiliza seu poder, sutilmente **ou** por meio da força, para controlar, manipular e aprisionar o outro” (MOREIRA; PIETRO, 2019, p. 61, grifo da autora). Gomes também discorre sobre isso em seu texto anterior:

Ele não é abusivo apenas quando envolve violência física. Na verdade, uma relação se torna abusiva quando a vontade de um se sobrepõe a de ambos. Existem pessoas que viveram relacionamentos abusivos sem nunca terem levado um tapa sequer. E estas levam cicatrizes emocionais disso para o resto de suas vidas sentimentais.<sup>12</sup>

No entanto, o senso comum ainda nos leva a crer que é somente a agressão física que caracteriza abuso num relacionamento. Silvia Marques, colunista de O Segredo, comenta

---

<sup>10</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>11</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/o-que-aprendi-atraves-de-um-relacionamento-abusivo-e-como-me-resgatei-dele/](http://osegredo.com.br/o-que-aprendi-atraves-de-um-relacionamento-abusivo-e-como-me-resgatei-dele/). Acesso em 07 de junho de 2019.

<sup>12</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.



sobre essa dificuldade de se perceber um relacionamento abusivo quando não há esse tipo de agressão:

Muitas pessoas vivem ou já viveram relacionamentos abusivos sem se darem conta disso porque não foram agredidas fisicamente. Porque não passaram por humilhações muito ostensivas. Porém, quando uma pessoa enfrenta centenas de pequenas humilhações, de pequenos constrangimentos, além de restrição de liberdade sutil associada com críticas constantes, a autoestima começa a despencar de forma vertiginosa.<sup>13</sup>

Por conta desse pensamento equivocado, muitas pessoas permanecem com parceiros tóxicos, desculpando atitudes condenáveis com o fato de não terem apanhado. Em contraposição à essa crença, há quase um consenso entre os pesquisadores do assunto que a violência psicológica é ainda pior que a física, bastando ela para caracterizar um relacionamento abusivo.

Mesmo que os ossos nunca sejam quebrados, o sangue não tenha sido derramado, a pele não seja queimada, mesmo assim, a mulher é ferida. Após tantos abusos, a mulher encontra-se sem autoconfiança, auto-respeito e vive vazia, sem identidade, impossibilitada de expressar-se. (MILLER apud MOREIRA; PIETRO, 2019, p. 61)

É possível perceber, assim, que as vítimas desses relacionamentos toleram agressões muito piores que as físicas, trazendo para si mesmas consequências perigosamente graves (como a depressão e o transtorno de despersonalização<sup>14</sup>) porque acreditam que a falta de agressão corporal inviabiliza a existência de abuso. Podemos dizer que a mídia hegemônica, em sua quase totalidade sensacionalista, carrega grande parcela de culpa por essa visão distorcida. É por explorar as tragédias, como feminicídios e espancamentos, sem se preocupar em explicar a violência psicológica que está por trás desses atos, que a sociedade tende a acreditar que a base de uma relação tóxica é o abuso físico e, conseqüentemente, a morte.

Para se entender o abuso psicológico, deve-se ter em mente que toda violência é agressão, mas nem toda agressão é uma violência. “Por exemplo, uma criança tirando a outra de um triciclo é um ato de agressão, mas não é um ato de violência.” (ANDERSON; BUSHMAN, 2002, p. 29, tradução da autora)<sup>15</sup> Ou seja, o abuso psíquico, apesar de não deixar marcas visíveis (conter violência), não deixa de ser uma agressão. Em consonância com esse pensamento, Schwab e Meireles afirmam que “o sofrimento psíquico destas vítimas é tão doloroso como se elas fossem agredidas todos os dias durante anos (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p.8)

---

<sup>13</sup>Disponível em: [osegredo.com.br/sobre-relacionamentos-abusivos-violencia-vai-muito-alem-da-agressao-fisica/](http://osegredo.com.br/sobre-relacionamentos-abusivos-violencia-vai-muito-alem-da-agressao-fisica/). Acesso em 07 de junho de 2019.

<sup>14</sup> Quando a pessoa não se sente pertencente ao próprio corpo e se vê como um observador externo da própria vida.

<sup>15</sup> Texto original: *All violence is aggression, but many instances of aggression are not violent. For example, one child pushing another off a tricycle is an act of aggression but is not an act of violence*

Segundo o filósofo alemão Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), o sofrimento psíquico se dá por conta da relação entre memória e antecipação (ILLOUZ, 2012). A definição de memória seria a capacidade humana de antever acontecimentos futuros baseando-se em experiências do passado (ZIBERMAN, 2006) e, de acordo com a psicanalista francesa Hirigoyen<sup>16</sup>, "a antecipação de um golpe pode fazer tanto mal ao psiquismo quanto o golpe realmente dado" (HIRIGOYEN apud SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 23).

Para falar dessa relação entre mulheres com homens abusivos é necessário falar sobre dominação masculina e como o machismo, presente na nossa cultura, interfere nas formas de pensar e agir no mundo. Os pontos de vistas atuais da nossa sociedade costumam se basear em pensamentos dicotômicos, ou seja, acreditamos que só existem dois lados de uma mesma questão e que esses lados se contrapõem, como as faces de uma moeda, que só pode ser cara ou coroa, nada mais. Esse raciocínio de caráter universal contribui para que a existência da divisão entre os sexos (homem x mulher) pareça algo natural e óbvio, quando na verdade, é mais uma construção social. Bourdieu comenta sobre essa crença em seu livro sobre a dominação masculina:

A divisão entre os sexos parece estar na "ordem das coisas" [...] a ponto de ser inevitável: ela está presente, ao mesmo tempo, em estado objetivado nas coisas [...], em todo mundo social e, em estado incorporado, [...] funcionando como sistemas de esquemas de percepção, de pensamento e de ação. É a concordância entre as estruturas objetivas e as estruturas cognitivas, entre a conformação do ser e as formas de conhecer, entre o curso do mundo e as expectativas a esse respeito, que torna possível essa referência ao mundo que Husserl<sup>17</sup> descrevia com o nome de "atitude natural" ou de "experiência dóxica<sup>18</sup>". Essa experiência apreende o mundo social e suas arbitrarias divisões, a começar pela divisão socialmente construída entre os sexos, como naturais, evidentes, e adquire, assim, todo um reconhecimento de legitimação. (BOURDIEU, 2002, p. 8)

Por vivermos em uma sociedade machista, essa divisão "natural" dos sexos, citada no trecho anterior, coloca os homens como superiores às mulheres, ensinando-as, desde a infância, a serem submissas. Ensina-se aos meninos que devem ser fortes, corajosos e nunca chorar porque a vulnerabilidade é reservada para as meninas, que, por sua vez, são ensinadas a serem dóceis e frágeis, já que não cabe a elas serem combativas. Resulta desses

---

<sup>16</sup> Marie France Hirigoyen é uma pesquisadora, psiquiatra e psicanalista francesa.

<sup>17</sup> Edmund Husserl (1859 - 1938) foi um filósofo alemão.

<sup>18</sup> Conjunto de ideias e juízos tidos como naturais.

aprendizados a tão famosa história do herói que salva a donzela indefesa. As histórias de aventuras seriam escritas dessa forma porque, de acordo com Beauvoir, a ideia de grandeza e conquista é sempre negada às meninas.

As noções de alto e baixo têm grande importância, a ideia de elevação espacial implicando uma superioridade espiritual, como se vê através de numerosos mitos heróicos; atingir um cume, um pico, é emergir para além do mundo dado, como sujeito soberano; é entre meninos um pretexto freqüente de desafio. A menina a quem essas proezas são proibidas e que, sentada ao pé de uma árvore ou de um rochedo, vê acima dela os meninos triunfantes, sente-se inferior de corpo e alma. (BEAUVOIR, 1967, p. 28)

Como podemos perceber na citação acima, as questões dóxicas durante a infância se estendem desde a literatura e o cinema até as brincadeiras do dia-a-dia. As meninas brincam de panela, enquanto os meninos jogam bola; elas levam bronca por subirem em árvores, enquanto eles são incentivados a escalar; elas precisam carregar bonecas no colo como se fossem suas filhas, enquanto eles se divertem com carrinhos que percorrem toda a casa. Há um espaço limitado para elas e o mundo inteiro para eles.

Como consequência dessa educação chauvinista, ainda muito utilizada hoje em dia, temos muitas mulheres aceitando diversos tipos de abuso sem se darem conta de que o fazem. “Esse ‘ranço cultural’ permeia o universo de algumas mulheres e homens até os dias de hoje, fazendo com que relações de violência sejam banalizadas, aturadas e perdoadas.” (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 18)

Não foram encontrados registros sobre o surgimento da crença da hegemonia masculina<sup>19</sup>, mas é certo de que ela está presente em quase todos os tempos históricos. De acordo com Engels, “o primeiro antagonismo de classes que apareceu na história coincide com o desenvolvimento do antagonismo entre o homem e a mulher, na monogamia; e a primeira opressão de classes, com a opressão do sexo feminino pelo masculino” (ENGELS, 1984, p. 18). O que só corrobora para a ideia de que a dicotomia dos gêneros foi construída sob o conceito de que tudo o que é forte, viril e dominante é masculino e seus contrários, femininos. Sobre essa relação de contraposição dos sexos, temos a seguinte passagem de Bourdieu:

A oposição entre os sexos se inscreve na série de oposições mítico-rituais: [...] ativo/passivo (o ato sexual é comparado à mó do moinho, com sua

---

<sup>19</sup> Superioridade do gênero masculino.

parte superior, móvel, e sua parte inferior, imóvel, fixada à terra [...]). Resulta daí que a posição considerada normal é, logicamente, aquela em que o homem “fica por cima”. Assim como a vagina [...] não só é vista como vazia, mas também como inverso, o negativo do falo<sup>20</sup>. (BOURDIEU, 2002, p. 13)

Ainda seguindo o conceito de limitação e submissão da mulher, Beauvoir também comenta sobre o ato sexual:

Seu domínio exprime-se pela posição do coito: [...] o órgão de que ele se serve [...] mostra-se sob seu aspecto animado: é um instrumento; ao passo que, nessa operação, o órgão feminino não passa de um receptáculo inerte. O macho nele deposita o sêmen; a fêmea recebe-o. Assim, embora desempenhando na procriação um papel fundamentalmente ativo, ela sofre o coito que a aliena de si mesma pela penetração e pela fecundação interna (BEAUVOIR, 1970, p. 42)

Essas oposições fundamentais se impõem a partir do momento em que o princípio masculino é tomado como medida de todas as coisas (BOURDIEU, 2002). Conforme vimos, por ter sido moldada desde criança, a mulher tem pra si que deve ser inferior ao homem, enquanto este acredita ser, também por conta de aprendizados durante a infância, superior a ela. É essa criação que colabora, por exemplo, para a existência de diversas atitudes machistas como o *manspreading*<sup>21</sup> e o *maninterrupting*<sup>22</sup>, em que o homem se sente à vontade para tomar o espaço da mulher enquanto ela acata essa atitude, retraindo-se.

Essa questão de espaço se estende, inclusive, a concepções sobre o próprio corpo. É comum vermos mulheres incomodadas por ter seios ou lábios vaginais grandes e realizarem operações estéticas para diminuí-los. Mais do que se enquadrar em um padrão de beleza, essa atitude ratifica a repressão espacial que a sociedade impõe ao sexo feminino. Opondo-se às mulheres, os homens se orgulham de ter seus órgãos sexuais grandes e se envergonham quando pequenos. A vanglória é tanta que chega ao ponto de disputarem entre si o grau de suas virilidades comparando seus tamanhos.

---

<sup>20</sup> Órgão sexual masculino. Foram encontrados escritos de um cirurgião da Idade Média que representavam a vagina como sendo um falo invertido. (Informação disponível em: [www.geledes.org.br/a-vagina-como-ela-e/](http://www.geledes.org.br/a-vagina-como-ela-e/). Acesso em 10 de nov. de 2019).

<sup>21</sup> Termo utilizado para definir o ato de um homem se sentar com as pernas abertas, especialmente em lugares públicos, fazendo com que as pessoas perto dele tenham menos espaço. (Informação disponível em: [dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/manspreading](http://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/manspreading). Acesso em 20 de nov. de 2019).

<sup>22</sup> Termo utilizado para definir o ato de um homem interromper uma mulher com frequência, impedindo-a muitas vezes de completar seu raciocínio. (Informação disponível em: [www.engajamundo.org/2017/12/05/maninterrupting-mansplaining-gaslighting-o-que-e-onde-vivem-como-se-reproduzem/](http://www.engajamundo.org/2017/12/05/maninterrupting-mansplaining-gaslighting-o-que-e-onde-vivem-como-se-reproduzem/). Acesso em 20 de nov. de 2019).

Constatamos, como o faz Seymour Fisher<sup>23</sup>, que os homens tendem a se mostrar insatisfeitos com as partes de seu corpo que consideram “pequenas demais”, ao passo que as mulheres dirigem suas críticas, sobretudo às regiões de seu corpo que lhes parecem “demasiado grandes”. (BOURDIEU, 2002, p. 41)

Como se pode perceber, os comportamentos desses dois gêneros não estão ligados a uma pré-disposição natural; não há uma determinação biológica de como cada um dos sexos deve se comportar. É, a partir de construções sociais e culturais, que geramos conceitos que nos parecem orgânicos e passamos a perpetuar silogismos<sup>24</sup> como “homem não tem jeito para cuidar de criança” ou “mulher não pode levantar peso”. (SANTANA, 2014).

Tanto a maneira de se portar como mulher como a de se portar como homem é o resultado de intervenções históricas e culturais, que, apesar de terem mudado bastante com o tempo (o que reafirma essa visão de se tratar de um comportamento aprendido), ainda são disseminadas sistematicamente pela sociedade. Se não inibissem as meninas de subirem em árvores e nem condenassem os meninos por chorar, por exemplo, teríamos resultados diferentes de como uma mulher e um homem devem agir no mundo. “O abismo que separa a adolescente do adolescente foi cavado de maneira concertada desde os primeiros anos da infância; não há como impedir mais tarde que a mulher não seja o que foi feita e ela arrastará sempre esse passado atrás de si.” (BEAUVOIR, 1967, p. 494)

No trecho de Beauvoir citado acima, não há comentário sobre um passado carregado pelos homens porque, em um mundo essencialmente masculino, o fato de ser homem não os coloca muitas desvantagens. Não ensinam ao menino como se sentar, nem como devem se vestir, nem a reprimir seus instintos sexuais. Ensinam a eles que podem ser e fazer o que quiserem, sem limitações. Enquanto isso, as meninas têm regras de etiqueta a seguir, jeitos de se portar física e oralmente, roupas certas a vestir, um crescimento baseado em restrições. Elas aprendem que só podem ser aquilo que a deixarem ser e não o que quiserem.

Essa dicotomia homem X mulher, que foi culturalmente instaurada, está presente de diversas formas em nossa sociedade de maneira tão naturalizada que, às vezes, é difícil de ser identificada. A psicanalista Nancy Chodorow<sup>25</sup> argumenta que a estrutura familiar moderna, que coloca a mulher como responsável por cuidar dos outros, faz com que as

---

<sup>23</sup> Seymour Fisher (1922 - 1996) era um psicólogo norte americano que estudava a imagem corporal sob a perspectiva psicodinâmica. (Informação disponível em: [repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/274765](http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/274765). Acesso em 10 de nov. de 2019).

<sup>24</sup> Termo utilizado pela filosofia para expressar um raciocínio que aparenta ser verdadeiro, mas não é.

<sup>25</sup> Nancy Chodorow é considerada como uma das principais teóricas feministas da psicanálise.

meninas se esforcem “ao longo da vida adulta, para reproduzir relacionamentos de fusão com os outros, enquanto os meninos [...] lutam por autonomia. Os meninos aprendem a separar; as meninas aprendem a unir.” (ILLOUZ, 2012, p. 69, tradução da autora)<sup>26</sup>

É muito comum, mesmo hoje em dia, ouvir meninas de 8 a 10 anos, por exemplo (que – sob a minha perspectiva – nem deviam estar pensando em se envolver amorosamente), dizerem que querem ser mães, tendo inclusive escolhido os nomes de seus filhos. Sob a perspectiva de Beauvoir, esse pensamento vem daquelas concepções “naturais” do sexo que a sociedade perpetua ainda na infância:

A menina constata que o cuidado das crianças cabe à mãe, é o que lhe ensinam; relatos ouvidos, livros lidos, toda a sua pequena experiência a conforma; encorajam-na a encantar-se com essas riquezas futuras, dão-lhe bonecas para que tais riquezas assumam desde logo um aspecto tangível. Sua "vocalização" é-lhe imperiosamente ditada. (BEAUVOIR, 1967, p. 24)

Há tempos, o objetivo que a sociedade impõe às mulheres é o de formar uma família: arrumar um homem, casar, ter filhos e viver para cuidar deles. Apesar de o feminismo<sup>27</sup> ter mudado um pouco essa visão, ainda hoje muitas meninas crescem esperando se apaixonar e cumprir a missão de se casar com quem seria “o amor da sua vida”.

Não é coincidência, portanto, que as mulheres tendem a querer se relacionar mais rapidamente e mais cedo que os homens, o que acaba dando a eles o controle sobre o aspecto emocional da relação (ILLOUZ, 2012). Elas almejam um relacionamento sério desde cedo, ao passo que eles tendem a preferir algo mais casual, exatamente por não terem sido ensinados a explorar suas emoções. Ti-Grace Atkinson<sup>28</sup> classifica o amor romântico como “o 'pivô psicológico na perseguição às mulheres'.” (ATKINSON apud ILLOUZ, 2012, p. 5, tradução da autora)<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> Texto original: *girls [...] strive throughout their adult lives to reproduce fusional relationships with others, while boys [...] strive for autonomy. Boys learn to separate; girls learn to bond.*

<sup>27</sup> Movimento social que defende a igualdade de direitos e *status* entre homens e mulheres. (BARSA, 2003)

<sup>28</sup> Ti-Grace Atkinson foi uma das primeiras líderes da Organização Nacional das Mulheres, indicada por Simone de Beauvoir, e fundadora de um radical grupo dissidente feminista dos anos 1960. Atualmente, advoga por questões equitativas de habitação e defende que esse trabalho não a afastou do ativismo feminista, uma vez que os custos de moradia afetam diretamente a independência feminina: “As mulheres que sofrem abuso geralmente ficam não porque querem, mas porque não conseguem comprar outro lugar para morar”, afirma. (Informação disponível em: [www.cambridgeday.com/2016/01/06/ti-grace-atkinson-at-home-in-cambridge-adds-cause-to-radical-feminism-housing/](http://www.cambridgeday.com/2016/01/06/ti-grace-atkinson-at-home-in-cambridge-adds-cause-to-radical-feminism-housing/). Acesso em 11 de jun. de 2019).

<sup>29</sup> Texto original: *In Ti-Grace Atkinson's striking words, romantic love is the “psychological pivot in the persecution of women.”.*

Na relação de violência, o vínculo é sustentado pelo amor romântico, aquele que culturalmente estabelece que o outro é “alma gêmea”. Presume-se que há um encontro de almas reparador [...] havendo idealização do outro e tentativa de preencher um vazio [...]. “Esse vazio relaciona-se com a autoidentidade, e o indivíduo fragmentado percebe-se inteiro através da relação. A busca do parceiro ideal é a busca da autoidentidade que é validada na descoberta do outro” (FÉRES-CARNEIRO<sup>30</sup>, 2004). Para Giddens (2003), isso acontece com as mulheres, pois os homens procuram sua autoidentidade no trabalho. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 25)

Como já comentado previamente e ratificado pela passagem acima, diferentemente dos homens, as mulheres não são incentivadas a procurar uma carreira, mas sim um marido.<sup>31</sup> Era através do casamento que as mulheres ascendiam socialmente (não à toa, até o século passado, aquelas que se separavam de seus maridos eram julgadas e até excluídas do convívio social). Vendo por esse lado, fica fácil entender essa fascinação pelo casamento: ele era o único meio que elas tinham de obter o reconhecimento como pessoa/cidadã perante à sociedade (ILLOUZ, 2012).

Ao querer validar a si mesma como pessoas através de um compromisso amoroso com um homem, a mulher cria para si a ideia de que é incompleta por não ter um par. Isso é uma crença que lhe foi imposta desde pequena e, por isso, parece natural, inerente a quem ela é, e essa é uma ideia extremamente perigosa. Se a mulher acredita só ser completa ao lado de um homem, ela tem grandes chances de se envolver com parceiros abusivos para suprir essa falta que lhe foi criada.

Segundo Lerner<sup>32</sup> (1990), [as mulheres] foram treinadas para a dependência patológica desde o nascimento. [...] Pois, culturalmente, uma boa esposa possui as mesmas qualidades de uma mãe: aquela que cuida, alimenta, acalma, encoraja e supre as necessidades básicas do ser humano [...] Este papel de cuidar pode levar a mulher, conscientemente ou não, a acreditar que suas necessidades serão supridas quando ela satisfaz a necessidade do outro. [...] [Sendo assim] as mulheres possuem uma maior tendência a se preocupar com as necessidades do outro do que satisfazer suas próprias. (MOREIRA; PIETRO, 2019, p. 60)

---

<sup>30</sup> Terezinha Fêres-Carneiro é uma psicóloga formada pela PUC-Rio que estuda as relações familiares.

<sup>31</sup> Existe uma frase feminista de autoria desconhecida que reflete bem essa realidade: “Seja a CEO com quem seus pais sempre quiseram que você se casasse”.

<sup>32</sup> Gerda Lerner (1920–2013) era uma historiadora que defendia a importância da história para a busca da justiça social. Sua vida acadêmica concentrou-se em mostrar que as mulheres tinham uma história e que saber disso poderia alterar a consciência humana. Lerner foi a figura mais influente no desenvolvimento da história da mulher e do gênero desde os anos 1960. (Informação disponível em: [www.gerdalerner.com/biography/](http://www.gerdalerner.com/biography/). Acesso em 20 de jun. de 2019).

Ao pesquisar a origem da família, Engels (1984) discorre sobre diferentes civilizações antigas e cita a existência de um grupo de indivíduos consanguíneos no qual a mulher teria uma posição dominante na família e na comunidade. Isso porque, na época da família sindiásmica<sup>33</sup>, a filiação era um direito materno, ou seja, filhos de um homem falecido não recebiam herança do mesmo, apenas a morte da mãe lhes dava direito a bens.

É importante destacar que as mulheres, apesar de serem as detentoras dos patrimônios dos filhos, deveriam se comprometer apenas com as atividades do ambiente doméstico (particular), enquanto os homens buscavam formas de prover o alimento familiar, ocupando, assim, espaços públicos. Como o trabalho cabia ao sexo masculino, as posses destes eram, conseqüentemente, maiores e mais valiosas que as femininas, que só podiam aumentar seus recursos através da morte de algum antecedente do sexo oposto ou de suas mães (que limitavam seus bens às mesmas condições).

Desta forma, era de se esperar que as riquezas dos homens, à medida que iam aumentando, concediam a eles uma posição superior às mulheres dentro da própria família, fazendo com que desejassem que suas economias pudessem ser passadas a seus filhos. No entanto, como a filiação era um direito dado somente às mães, tal feito não era permitido. (ENGELS, 1984)

Esse direito teria que ser abolido, e o foi. [...] Bastou decidir simplesmente que, de futuro, os descendentes de um membro masculino permaneceriam na gens<sup>34</sup>, mas os descendentes de um membro feminino sairiam dela, passando à gens de seu pai. Assim, foram abolidos a filiação feminina e o direito hereditário materno, sendo substituídos pela filiação masculina e o direito hereditário paterno. Não sabemos a respeito de como e quando se produziu essa revolução entre os povos cultos, pois isso remonta aos tempos pré-históricos. (ENGELS, 1984, p. 14)

Em Eumênides, tragédia grega de Ésquilo<sup>35</sup>, há uma proclamação que diz que os filhos não são pertencentes às mulheres, uma vez que sua função sexual é passiva: “Não é a mãe que engendra o que se chama filho, ela é apenas a nutriente do germe deitado em seu seio: quem engendra é o pai. A mulher, como um depositário alheio, recebe o germe e,

---

<sup>33</sup> Segundo Engels, a família sindiásmica é um tipo de família matriarcal segundo o qual o vínculo conjugal dissolve-se facilmente (a infidelidade e/ou o divórcio são tolerados) e os filhos continuam a pertencer à mãe.

<sup>34</sup> Gens significa, em geral, descendência comum, e é usada por Lewis Henry Morgan em seu livro *A sociedade Antiga* para denominar o grupo de indivíduos consanguíneos.

<sup>35</sup> Ésquilo (525 a.C - 456 a.C) é tido como o pai da tragédia grega. (Informação disponível em: [www.lpm.com.br/site/default.asp?TroncoID=805134&SecaoID=948848&SubsecaoID=0&Template=../livros/layout\\_autor.asp&AutorID=617308](http://www.lpm.com.br/site/default.asp?TroncoID=805134&SecaoID=948848&SubsecaoID=0&Template=../livros/layout_autor.asp&AutorID=617308). Acesso em 25 de nov. de 2019).



aprazendo aos deuses, o conserva’.” (ÉSQUILO apud BEAUVOIR, 1970, p. 99). Sob a perspectiva de Beauvoir, esse teria sido um dos motivos de terem tirado a herança da mulher:

Destronada pelo advento da propriedade privada, é a ela que o destino da mulher permanece ligado durante os séculos: em grande parte, sua história confunde-se com a história da herança. [...] O homem não aceitará, portanto, partilhar com a mulher nem os seus bens nem os seus filhos. [...] ele arranca da mulher todos os direitos sobre a detenção e a transmissão dos bens. Pareceria lógico, aliás, negar-lhes, quando se admite que os filhos de uma mulher não são dela, passam eles a não ter nenhum laço com o grupo de origem da mulher. (BEAUVOIR, 1970, p. 102)

Foi a partir desse momento que, de acordo com Engels, instaurou-se o patriarcado<sup>36</sup>. Marx denominaria esse acontecimento como “Casuística<sup>37</sup> inata nos homens a de mudar as coisas mudando-lhes os nomes. E achar saídas para romper com a tradição sem sair dela, sempre que um interesse direto dá o impulso suficiente para isso’.” (MARX apud ENGELS, 1984, p. 14). De acordo com o escritor e feminista francês François Poullain de La Barre (1647 - 1723), essas e outras mudanças na legislação foram realizadas porque aqueles que formulavam e interpretavam as leis eram homens, portanto era de se esperar que concordassem em favorecer o sexo masculino. (BARRE apud BEAUVOIR, 1970, p. 16).

Embora Friedrich Engels e outros pesquisadores do século XIX acreditem que o matriarcado<sup>38</sup> teria dominado algumas civilizações antigas, não foram encontrados registros empíricos que comprovem esta teoria.

Em verdade, essa idade de ouro da mulher não passa de um mito. [...] A sociedade sempre foi masculina; o poder político sempre esteve nas mãos dos homens. "A autoridade pública ou simplesmente social pertence sempre aos homens", afirma Lévi-Strauss ao fim de seu estudo sobre as sociedades primitivas. (BEAUVOIR, 1970, p. 91)

Mesmo porque “família” (*id est patrimonium*) foi um termo criado pelos romanos<sup>39</sup> para definir aquilo que era passado de geração em geração através do testamento. A tradução quer dizer “isto é, patrimônio/herança” (ENGELS, 1984). “A expressão foi inventada pelos

---

<sup>36</sup> Tipo de organização social caracterizado pela superioridade política dos homens em geral e consequente exclusão da mulher da vida pública. (BARSA, 2003)

<sup>37</sup> Registro de casos observados. (Informação disponível em: [www.dicio.com.br/casuistica/](http://www.dicio.com.br/casuistica/). Acesso em 10 de jun. de 2019).

<sup>38</sup> Sistema social em que o poder predominante seria o da mulher.

<sup>39</sup> O Império Romano vigorou de 27 a.C. a 476 d.C. (Informação disponível em: [www.tudosobreroma.com/imperio-romano](http://www.tudosobreroma.com/imperio-romano). Acesso em 10 de nov. de 2019).

romanos para designar um novo organismo social, cujo chefe mantinha sob seu poder a mulher, os filhos e certo número de escravos, com o pátrio poder romano e o direito de vida e morte sobre todos eles.” (ENGELS, 1984, p. 15). Ou seja, o significado original da palavra “família” não é esse carregado de sentimentalismo que conhecemos hoje e já colocava o homem como superior.

A discussão sobre o patriarcado vem desde o Iluminismo: John Locke (1632-1704) e Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) acreditavam que o mundo era um lugar onde os homens nasciam livres e iguais, portando, assim, os mesmos direitos e deveres. Porém, com “homens” se referiam somente ao gênero masculino, uma vez que as mulheres deveriam se ater aos espaços privados, como a casa. (MARABEZZI, 2010). Em seu livro, Simone Beauvoir (1970) explica o motivo para tal: “Na época em que o gênero humano se eleva até a redação escrita de suas mitologias e de suas leis, o patriarcado se acha definitivamente estabelecido: são os homens que compõem os códigos. É natural que dêem à mulher uma situação subordinada.” (BEAUVOIR, 1970, p. 101)

Entretanto, também existiam teóricos do século XVIII que defendiam a igualdade social entre os gêneros. Dentre eles, gostaríamos de destacar a francesa Marie Gouze (1748-1793), que, sob o pseudônimo de Olympe de Gouges, escreveu em 1791 a “Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã” em oposição à “Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão” de 1789, que, apesar de ser um símbolo da Revolução Francesa, cujo lema era “Liberdade, igualdade e fraternidade”, pouco discorria sobre os direitos do sexo feminino. Gouze apresentou esse documento à Assembleia Nacional da França e, dois anos depois, foi condenada à guilhotina por Robespierre<sup>40</sup> sob a acusação de ser contrarrevolucionária (AZEVEDO; BALDI, 2003).

A defesa dessa igualdade, através de panfletos e petições, fez com que surgissem protestos femininos em prol da participação de mulheres em revoluções políticas, tendo como justificativa também serem cidadãs com plenos direitos. Foram esses conceitos que levaram ao surgimento e desenvolvimento do feminismo como um movimento de ruptura da contradição existente entre a teoria e a prática iluminista que, ao mesmo tempo que defendia a igualdade, punha de lado os direitos do sexo feminino (MARABEZZI, 2010).

No entanto, somente no século seguinte, o feminismo apareceria pela primeira vez “como um movimento social de caráter internacional, com uma identidade autônoma teórica

---

<sup>40</sup> Líder do grupo de republicanos da época, conhecidos como jacobinos.

e organizativa” (MARABEZZI, 2010, p. 22) e apenas na segunda metade do século XX se apresentaria da forma que conhecemos hoje.

O movimento em favor das vítimas de violência perpetrada por seus companheiros [só] teve início nos primeiros anos da década de 70, na Inglaterra. As iniciadoras de tal movimento eram declaradamente feministas e consideravam a violência contra a mulher como um problema social (MOREIRA; PIETRO, 2019, p. 59)

Não é de se estranhar, portanto, que até 1940 – há menos de um século – ainda era permitido ao homem matar a mulher caso houvesse mera suspeita de traição.

A simples desconfiança e/ou acusação do marido servia de julgamento condenatório à mulher casada, que era observada como propriedade masculina (BARSTED e HERMANN, 1995) na relação matrimonial, necessitando apenas da oitiva<sup>41</sup> de testemunhas que confirmasse a sociedade conjugal entre os dois para confirmar a sentença de morte da esposa (SAITER et al., 2017, p. 7)

Essa concessão não estava explícita nas leis brasileiras, mas o campo jurídico deixa brechas para interpretações de acordo com a cultura à qual está inserido: “a lei acompanha os ideais do povo a quem ela é aplicada, portanto, se torna mutável com o passar do tempo.” (SAITER et al., 2017, p. 4). Desta forma, mesmo após o advento da República, que fez vigorar em 1890 o primeiro Código Penal brasileiro, a sociedade ainda utilizava de subterfúgios para inocentar os responsáveis pelos homicídios de mulheres hipoteticamente adúlteras. Uma das condições para a dispensa de punição frente a um crime era a de legítima defesa, a qual incluía não somente a proteção à vida como também todos os direitos que pudessem ser lesados.

O entendimento majoritário, portanto, determinava que “o homem ao matar sua esposa, em defesa de sua honra, está simplesmente defendendo um bem que lhe foi lesado anteriormente ao crime de assassinato” (RAMOS, 2011). Portanto, ao interpretar a legislação e moldar o crime nas excludentes de ilicitude<sup>42</sup> para legitimar a defesa da honra como bem jurídico, o homem assassino era absolvido de seu crime e não pagava por ele. (SAITER et al., 2017, p. 9)

---

<sup>41</sup> De ouvir dizer. (BARSA, 2003)

<sup>42</sup> Ilegalidade.

Há também quem defenda que alguns juristas utilizavam o artigo 27 desse código para justificar o direito à legítima defesa da honra. Segundo o artigo citado, pessoas que se achavam em estado de completa privação de sentidos e de inteligência durante o ato criminoso estavam isentas de culpa. Ambas interpretações só perderam a validade com a criação do Código Penal de 1940, cujo artigo 28 torna inválida a exclusão da responsabilidade sob um crime quando cometido por razões passionais.

É importante destacar que a defesa da honra era uma prerrogativa masculina, uma vez que à mulher cabia apenas a obrigação de defender a honra de seu “dono”. Enquanto solteira, era propriedade do pai; depois de casada, do marido. “Ao manter-se virgem, a mulher garantia ao pai que era honesta, e ao manter-se sexualmente fidedigna ao marido, a mulher legitimava na nova família constituída o status social de um agrupamento familiar saudável” (SAITER et al., 2017, p. 5)

Sob a perspectiva patriarcal, a honra da mulher é “sinônimo de pureza, é um dom de nascimento e cabe à mulher defendê-la comportando-se da maneira esperada pelo código masculino (DÓRIA apud SAITER et al., 2017, p. 5). Ou seja, a honra do homem é exclusivamente sustentada pela manutenção da “integridade” sexual feminina (SAITER et al., 2017).

O conservadorismo existente na nossa sociedade atual, principalmente entre os religiosos cristãos com número de adeptos mais expressivo (como católicos e protestantes), faz com que esse ponto de vista sobre a honra feminina e masculina ainda seja uma crença bastante comum nos dias de hoje. No entanto, com o avanço do feminismo, a liberdade sexual foi expandida também para as mulheres, que não sofrem mais retaliações da sociedade como um todo se não casarem virgens. Essa mudança do pensamento feminino sujeitou os homens a encontrar outra maneira de impor a sua “superioridade”: a masculinidade passou a ser medida de acordo com a quantidade de mulheres com as quais eles se relacionaram sexualmente.

Os homens afirmam seu poder social sobre as mulheres e sobre outros homens, exercendo domínio sexual sobre inúmeras mulheres. [...] através do sexo, os homens competiam e forjavam ligações com outros homens, moldando os corpos das mulheres como objeto de solidariedade masculina. (ILLOUZ, 2012, p. 72, tradução da autora)<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Texto original: *Men affirm their social power over women and over other men by exercising sexual domination over numerous women. [...] through sex, men both competed with and forged bonds with other men by casting women's bodies as the object of male solidarity.*

Não há como negar que essa consequência é produto da lógica machista ainda muito existente em nossa cultura, uma vez que a liberdade sexual feminina transformou as mulheres em “presas” para os homens. “Segundo a opinião pública, o homem é que vence, que tem a mulher. Não se admite que ela possa, como o homem, assumir seus desejos: ela é a presa.” (BEAUVOIR, 1967, p. 459)

É através das experiências sexuais numerosas com o sexo oposto que os homens passaram a provar seus valores como tais, ainda mais se essas relações sexuais tirarem a condição de virgens das mulheres. Diferentemente dos homens, elas não se vangloriam pelo número de vezes que se relacionaram sexualmente com parceiros diferentes e nem sempre procuram o prazer sexual objetivando a penetração masculina.

À diferença das mulheres que estão socialmente preparadas para viver a sexualidade como uma experiência íntima e fortemente carregada de afetividade, que não inclui necessariamente a penetração, mas que pode incluir um amplo leque de atividades (falar, tocar, acariciar, abraçar, etc.), os rapazes tendem a “compartimentar” a sexualidade, concebida como um ato agressivo, e sobretudo físico, de conquista, orientada para a penetração e o orgasmo. (BOURDIEU, 2002, p. 15)

A comprovação de que, apesar de se libertarem das amarras da virgindade obrigatória, as mulheres continuam sob o julgamento de inferioridade em relação ao sexo oposto é o fato de a grande maioria delas fingirem o auge do prazer sexual apenas para o deleite masculino. Elas "mentem fingindo sensações que não têm [...] "Não somente eles falham, como ainda querem que nos cansemos de gritar de prazer"" (BEAUVOIR, 1967, p. 381).

Catherine MacKinnon<sup>44</sup> sem dúvida tem razão de ver na “simulação do orgasmo” uma comprovação exemplar do poder masculino de fazer com que a interação entre os sexos se dê de acordo com a visão dos homens, que esperam do orgasmo feminino uma prova de sua virilidade. (BOURDIEU, 2002, p. 15)

Contudo, antes da liberdade sexual feminina ocorrer, a influência da Igreja Católica nas decisões políticas e cotidianas do Brasil não só obrigava a mulher a se manter virgem

---

<sup>44</sup> Catherine MacKinnon é advogada, professora de Direito na Universidade de Michigan e ativista feminista. Foi pioneira na obtenção do reconhecimento do assédio sexual como discriminação. Defende a teoria de que o assédio sexual percebe e reitera a desigualdade das mulheres, que bloqueia as mulheres em um tipo de dependência e derrota. (Informação disponível em: [www.britannica.com/biography/Catharine-A-MacKinnon](http://www.britannica.com/biography/Catharine-A-MacKinnon). Acesso em 20 de jun. de 2019).

até o casamento como colocava este último como eterno, o que legitimava a ideia de posse da esposa pelo marido. Na verdade, sob o ponto de vista da ideologia cristã, a opressão feminina está frequentemente presente, desde o mito da criação, em Gênesis:

Eva não foi criada ao mesmo tempo que o homem; não foi fabricada com uma substância diferente, nem como o mesmo barro que serviu para moldar Adão: ela foi tirada do flanco do primeiro macho. Seu nascimento não foi autônomo; Deus [...] destinou-a ao homem. Foi para salvar Adão da solidão que Ele lhe deu, ela tem no esposo sua origem e seu fim. (BEAUVOIR, 1970, p. 181)

Vem da criação do homem e da mulher, destinados à eternidade por Deus, a abominação do rompimento do matrimônio. Segundo a lógica católica, o casamento era admitido como sacramento (Concílio de Trento, 1945-1953)<sup>45</sup> que unia indissolivelmente os cônjuges, e ainda apoiava a determinação de silêncio às mulheres com um discurso de total submissão (SAITER et al., 2017).

A visão da família como santuário sagrado acabou gerando uma barreira de proteção contra um fato um tanto desconcertante e, para muitos, inaceitável: é exatamente dentro da própria casa que as mulheres correm risco de serem agredidas, estupradas, ameaçadas e mortas (SOARES<sup>46</sup> apud MOREIRA; PIETRO, 2019, p. 59)

Esse entendimento de eternidade do enlace matrimonial passou a ser questionado após a criação da Lei do Divórcio<sup>47</sup> em 1977. Hoje em dia, apesar de o casamento ainda ser um dos sacramentos do catolicismo e não ser permitido, dentro desta religião, um segundo matrimônio enquanto não houver viuvez, é possível que a união entre duas pessoas seja desfeita perante a lei, não havendo consequências legais nem abominação da sociedade por conta de tal feito.

---

<sup>45</sup> Reunião dos bispos para discutir e resolver questões da Igreja Católica na época da Contrarreforma (que fora um movimento da Igreja Católica em oposição à Reforma Protestante de Lutero). Para se opor ao protestantismo, o Concílio emitiu numerosos decretos disciplinares e especificou as doutrinas católico-romanas, dentre elas, os sete sacramentos. (Informação disponível em: [ufba.br/ufba\\_em\\_pauta/exposi%C3%A7%C3%A3o-e-debates-no-museu-de-arte-sacra-relembra-conc%C3%ADlio-de-trento](http://ufba.br/ufba_em_pauta/exposi%C3%A7%C3%A3o-e-debates-no-museu-de-arte-sacra-relembra-conc%C3%ADlio-de-trento). Acesso em 10 de nov. de 2019)

<sup>46</sup> Barbara Musumeci Soares é socióloga e pesquisadora do Centro de Estudos de Segurança e Cidadania da Universidade Cândido Mendes. O tema da violência doméstica faz parte da sua trajetória profissional e acadêmica desde que realizou uma pesquisa sobre a situação de violência contra a mulher junto às Delegacias da Mulher em 1990. (Informação disponível em: [promundo.org.br/2012/04/02/entrevista-com-barbara-soares/](http://promundo.org.br/2012/04/02/entrevista-com-barbara-soares/). Acesso em 17 de jun. de 2019).

<sup>47</sup> Lei 6.515 de 26 de dezembro de 1977. Disponível em: [www.planalto.gov.br/ccivil/03/LEIS/L6515.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil/03/LEIS/L6515.htm). Acesso em 20 de nov. de 2019.

O casamento é constituído pela sociedade. Entretanto, o que antes era uma obrigatoriedade para toda vida, hoje é a escolha de quem nós queremos para dividir nossas vidas. Se for para sempre, ótimo; se não for, que as duas partes possam sair dignamente de um relacionamento que não foi “até que a morte nos separe”. Nós temos o poder de deliberar. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 13)

Mesmo que o rompimento do matrimônio tenha sido legitimado, mulheres que estão em um relacionamento abusivo tendem a permanecer nele, seja esse relacionamento um namoro, noivado ou casamento. Elas foram ensinadas durante anos que eram seres inferiores e, por mais que o feminismo venha contradizendo todos esses ensinamentos machistas e, gradativamente, conquistando lugares antes restrito somente aos homens, os resquícios psíquicos dessa cultura androcêntrica<sup>48</sup> ainda fazem com que as mulheres se auto sabotem sem perceber. “Observa-se, assim, que, mesmo quando as pressões externas são abolidas e as liberdades formais [...] são adquiridas a auto-exclusão e a ‘vocação’ [...] vêm substituir a exclusão expressa” (BOURDIEU, 2002, p. 25)

Outra escritora do Superela, Laila Ferreira, comenta rapidamente sobre esse machismo estrutural e estruturante que existe em nossa sociedade:

O machismo está tão enraizado, é tão estrutural, que muitas das vezes é naturalizado.<sup>49</sup>

Bourdieu ainda relata que um dos efeitos dessa dominação masculina enraizada em nossas ações diárias é o ato de culpar as próprias mulheres pela opressão que sofrem, como se gostassem de – e quisessem – estar sempre em desvantagem:

Lembrar os traços que a dominação imprime perduravelmente nos corpos e os efeitos que ela exerce através deles não significa dar armas a essa maneira [...] de ratificar a dominação que consiste em atribuir às mulheres a responsabilidade de sua própria opressão, sugerindo, como já se fez algumas vezes, que elas escolhem adotar as práticas submissas [...] ou mesmo que elas gostam dessa dominação, que elas “se deleitam” com os tratamentos que lhes são infligidos [...]. Pelo contrário, é preciso assinalar que não só as tendências à “submissão”, dadas às vezes, como pretexto para “culpar a vítima”, são resultantes das estruturas objetivas, como também que essas estruturas só devem sua eficácia aos mecanismos que elas desencadeiam e que contribuem para a sua reprodução. (BOURDIEU, 2002, p. 25)

<sup>48</sup> Cultura na qual o masculino é o paradigma central de toda as coisas.

<sup>49</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-e-ficcao](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-e-ficcao). Acesso em 07 de maio de 2019.

Junto a esse pensamento, soma-se o sistema cíclico característico de uma relação abusiva, que envolve a vítima em uma teia de difícil escapatória muito bem engendrada pelo abusador. Eis um resumo breve deste ciclo:

No início do envolvimento amoroso, o homem manipulador faz a companheira se sentir desejada, amada; é o tão sonhado príncipe encantado que ela idealizou por toda a vida – conforme falado anteriormente, as meninas sonham com a alma gêmea desde a infância. “Faz parte deste ‘pacote cultural’ a ideia de que um dia elas encontrarão um príncipe encantado, com todas as qualidades possíveis e imagináveis, uma alma gêmea, com a qual compartilharão dias dourados pelo resto de suas vidas.” (JABLONSKY<sup>50</sup> apud SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 19).

Diante de tamanha atenção e carinho, é difícil não deixar se envolver. Nesse momento inicial, tudo acontece muito rápido e com muita intensidade. “Quando um *gaslighter*<sup>51</sup> ataca, é difícil fugir. A atenção que você recebe é inebriante. Não é parecida com nada que você já tenha recebido antes. [...] Aquele pedestal que o *gaslighter* a coloca faz com que você se sinta muito bem.” (SARKIS, 2019, p. 49). Por isso que geralmente um relacionamento amoroso com um *gaslighter* é visto apenas como intenso. (SARKIS, 2019).

Essa tática é conhecida como *loving bomb* (em português, bombardeio de amor). Trata-se de uma imersão profunda no relacionamento desde o primeiro dia, fornecendo um afeto jamais experimentado, prometendo uma vida inteira juntos, como se vocês tivessem nascido um para o outro. Marcela de Mingo, colunista do Superela, exemplifica esse procedimento em seu texto:

A pessoa promete o mundo, enche você de presentes e de afeto, faz planos para o futuro [...]. Ele mostra tanto que é o amor da sua vida que você passa a acreditar nisso também. Esse afeto todo que você recebe parece ser o que faltava na sua vida, isso que você precisava e que estava procurando<sup>52</sup>

Assim como Lucy Rocha, escritora de O Segredo:

Ele moveria montanhas para sua felicidade. Ele ama tudo sobre você e faz questão que você saiba disso. O contato com você é constante. Faz planos, quer te ver, ouvir sua voz mesmo que seja para um simples “oi”. [...] E você lá, deslumbrada com toda essa atenção que nunca recebeu de ninguém.<sup>53</sup>

<sup>50</sup> Bernardo Jablonsky (1952 - 2011) era doutor em psicologia pela UFRJ.

<sup>51</sup> Pode-se substituir por manipulador (esse termo será explicado melhor mais a frente).

<sup>52</sup> Disponível em: [superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo](https://superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>53</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/](https://osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 08 de junho de 2019.



O abusador envolve a companheira sendo atencioso, romântico, preocupado, um parceiro perfeito, até o momento em que ele não precisa mais ser assim. Aí, ele passa a se utilizar do carinho como moeda de troca. “Ele vai deixar você nas nuvens [...] e depois a jogará no fundo do poço.” (SARKIS, 2019, p. 39). De Mingo descreve esse momento:

Ele acostuma você com um nível de carinho, para tirá-lo quando é do interesse dele. Isso é, no mínimo, cruel. [...] É como um interruptor que o *love bomber*<sup>54</sup> usa para controlar e manipular. Ele te enche de carinho e de cuidado, é um devoto ao relacionamento, mas quando acontece alguma coisa que não o agrada, ele muda completamente de comportamento. Ele para de ser carinhoso e faz você pensar que você está errada.<sup>55</sup>

Essa espécie de “interruptor” também é descrita por Tatielle Katluryn, colunista de Prosa e Poesia:

Imagina se uma pessoa começa a te dar atenção todos os dias, passa horas conversando contigo sobre assuntos diversos, faz com que você se sinta em casa dentro de um abraço e fique à vontade para compartilhar seus segredos profundos. Mas de repente essa pessoa muda contigo e você não sabe exatamente o porquê. Você tenta reatar, pede desculpas por erros que não cometeu e puxa a pessoa de volta para dentro da realidade que vocês um dia compartilharam, porém nada disso adianta, pois a pessoa está decidida a se afastar sem mais nem menos, e isso te machuca tanto ao ponto de se sentir mal como se tivesse culpa em algo que não sabe se fez ou não.<sup>56</sup>

O abuso psicológico, portanto, é estabelecido nesse instante inicial. A partir de então, começa o que Moreira e Pietro (2010) definiriam como os ciclos da violência. De acordo com as autoras citadas, a violência contra a mulher é composta por quatro fases distintas que se retroalimentam e se tornam mais intensas e perigosas com o passar do tempo. (SCHWAB; MEIRELES, 2017).

Uma das coisas insidiosas<sup>57</sup> sobre a violência doméstica é que ela não começa com uma agressão explícita. Pode começar com o *gaslighter* sendo possessivo ou dizendo à parceira que as roupas dela são indecentes. Depois, ele pode aumentar a frequência das ofensas e dos empurrões. Em seguida, intensifica as ameaças, depois machuca a parceira fisicamente. Se ela não se afasta do parceiro violento, a morte se torna uma possibilidade muito real. (SARKIS, 2019, p. 117)

<sup>54</sup> Quem pratica *Loving Bomb*.

<sup>55</sup> Disponível em: [superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo](http://superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>56</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/e-injusto-despertar-sentimentos-em-alguem-quando-nao-deseja-que-se-relacionem/](http://proseandopoesia.com.br/texto/e-injusto-despertar-sentimentos-em-alguem-quando-nao-deseja-que-se-relacionem/). Acesso em 08 de junho de 2019.

<sup>57</sup> Diz-se das doenças que, principiando com aparência de benignidade, só manifestam seus sintomas quando a afecção já evoluiu.

A piora e constância da violência pode ser verificada nesse trecho de uma carta anônima, encaminhada por uma vítima ao blog Superela:

Nós éramos um casal lindo. Até o primeiro grito. Aceitei. Achei que pudesse ser normal [...]. Não esperava que seria constante e que, no decorrer do tempo fosse ficando pior.<sup>58</sup>

A primeira fase é composta basicamente da violência psicológica e não costuma ser detectada por quem se encontra fora da relação por ser bastante sutil e raramente acontecer em público. Pode incluir olhares enviesados ou de desprezo, humilhações ou ameaças. O objetivo do companheiro abusivo é demonstrar, para a mulher e para si mesmo, que é ele que detém o poder (SCHWAB; MEIRELES, 2017). Moreira e Pietro (2010) a nomeiam de “Fase de Tensão”.

Tudo o que se relaciona à vítima é motivo para tensão entre o casal. Nesta fase, a mulher tenta de todas as maneiras “ficar fora da visão” do agressor, fazendo-lhe todas as vontades. Mesmo assim, ainda é foco do agressor, que a culpa por toda frustração ou estresse que lhe acomete. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 14)

Como já dissemos em um outro momento deste capítulo, muitas vezes as vítimas não percebem o abuso psicológico como atos de agressão humana e, por conta disso, tendem a justificar as ações do agressor para isentá-lo de culpa. Na maioria dos casos, esses argumentos incluem fatores externos como bebida, estresse, trabalho e até mesmo ideias machistas como “homens são assim mesmo” (SCHWAB; MEIRELES, 2017). Liz Newman escreve sobre essas desculpas que são criadas pelas vítimas em seu texto para o *site* Prosa e Poesia:

Às vezes, mantemos relacionamentos que são ruins para nós. Nos agarramos apesar de sermos maltratados, inventamos desculpas para as pessoas, até para nós mesmos, ignoramos os comentários ofensivos e fechamos os olhos para todos os sinais de alerta.<sup>59</sup>

A fase seguinte já inclui agressão física e pode ocorrer também o abuso sexual. Na maioria dos casos, essa etapa se inicia porque a anterior não estava sendo suficiente para

---

<sup>58</sup> Trecho de uma carta anônima divulgada pela autora do texto, Isadora Bacelar. Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-carta](http://superela.com/relacionamento-abusivo-carta). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>59</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/verdade-e-ficar-segurando-alguem-nunca-e-coisa-certa-fazer/](http://proseandopoesia.com.br/texto/verdade-e-ficar-segurando-alguem-nunca-e-coisa-certa-fazer/). Acesso em 08 de junho de 2019.

manter a relação de poder. "Na grande maioria das vezes, a violência física só surge quando a mulher resiste à violência psicológica. (HIRIGOYEN apud MOREIRA; PIETRO, 2010, p. 62). É nomeada de "Fase de Agressão" (MOREIRA; PIETRO, 2010).

O agressor parece ter perdido o controle de si mesmo. Quebra objetos, empurra a vítima, força o relacionamento sexual e, mais tarde, dá tapas e socos, utilizando armas letais como a subjugação. [...] Se ela se defender ou atacar, isso faz com que o homem fique mais colérico e a agrida cada vez mais, instalando, assim, uma tristeza e impotência difíceis de serem descartadas. [...] Aqui se instala, por fim, o conformismo. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 14)

Depois vem a "Fase de Desculpas" (MOREIRA; PIETRO, 2010), na qual o agressor diz estar arrependido do que fez e justifica suas ações com motivos externos a ele, como algo que a mulher disse ou estresse no trabalho, por exemplo. A vítima tende a perdoar o que aconteceu por acreditar que não irá se repetir e que o parceiro realmente lamenta o ocorrido.

Seu arrependimento parece verdadeiro, apesar de as desculpas para seus atos serem sempre relacionadas à companheira: "ela provocou, eu só reagi" ou a justificativas externas a ele (bebida, problemas financeiros ou profissionais). O agressor é capaz de chorar, avisar que vai pedir ajuda de profissionais ou, então, envia mensagens de arrependimento e desculpas, prometendo que nunca mais vai acontecer de novo e acaba convencendo a família de seu "real sofrimento", implorando perdão e até ameaçando, muitas vezes, de cometer suicídio. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 15)

O último estágio desse ciclo é a "Fase de Reconciliação" (MOREIRA; PIETRO, 2010). A tática que o abusador utiliza nesse momento é conhecida como *Hoovering*. O termo deriva da marca Hoover, líder no mercado dos eletrodomésticos de alto desempenho e famosa por ter sido a primeira a desenvolver o aspirador de pó. A ideia aqui é não deixar a vítima escapar de seu controle, então o parceiro estabelece novamente a estratégia inicial de fazer a mulher se sentir feliz ao seu lado (*loving bomb*). Ele a "suga" de volta para a relação, por isso *hoovering* (SARKIS, 2019).

O agressor, repentinamente, torna-se atencioso e gentil, exercendo sobre a mulher uma influência esmagadora. Manda flores, dá presentes, oferece viagens, propõe saídas a lugares que há muito o casal não frequenta, preocupa-se com a satisfação sexual da parceira, enfim, tece uma trama na qual a mulher logo se vê envolvida, passando de fato a acreditar que ela está no controle da situação. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 15)

Após essa fase final, quando o parceiro tóxico percebe que conseguiu de volta o controle da relação, o abuso psicológico retorna juntamente com a “Fase de Tensão” e o ciclo se repete. A cada nova repetição, as etapas se encurtam e as violências aumentam, ou seja, com o passar do tempo, as agressões se tornam mais graves e mais frequentes e colocam em risco a vida dessas mulheres.

É importante lembrar que "nem todas as mulheres passam por todas as formas de violência descritas acima, contudo todas são interligadas" (HIRIGOYEN apud MOREIRA; PIETRO, 2010, p. 61). Por exemplo, existem casos em que a violência física não ocorre, mas o *gaslighter* se utiliza de outras formas de violência para manter o controle.

### 3. O que seria a autoficção?

Não podemos falar sobre os textos no espaço virtual sem antes compreender o papel da escrita na nossa sociedade porque, muito antes do advento da internet, o ser humano já se utilizava da arte de escrever para se expressar e registrar experiências. “Há cerca de vinte mil anos o homem exprime o seu pensamento através de meios gráficos, e há mais ou menos seis mil anos que conhece as formas de escrita.” (QUEIROZ, 2016, p. 13)

A escrita é uma ferramenta de tamanha importância para a nossa civilização que os historiadores definiram o nascimento da História e, conseqüentemente, o fim da Pré-História quando os seres humanos passaram a utilizá-la. Por essa razão, o marco dessa passagem histórica é diferente em vários lugares do mundo: acredita-se ter ocorrido primeiro no Oriente Próximo<sup>60</sup> junto com a evolução das civilizações urbanas e, somente milhares de anos depois, com a chegada dos europeus, na América, na África Central e na Austrália. (GOMES, 2007). “Todas as ações do homem estão postas no papel: sua literatura, sua ciência, seu direito, sua religião, etc. Tudo isso se constitui em artefatos da escrita. O homem, suas idéias e seu mundo são vistos através desses artefatos.” (QUEIROZ, 2016, p. 8)

A escrita faz de tal modo parte da nossa civilização que poderia servir de definição dela própria. A história da humanidade se divide em duas imensas eras: antes e a partir da escrita. (...) Vivemos os séculos da civilização da escrita. Todas as nossas sociedades baseiam-se sobre o escrito. A lei escrita substituiu a lei oral, o contrato escrito substituiu a convenção verbal, a religião escrita se seguiu à tradição lendária. E, sobretudo não existe história que não se funde sobre textos (HIGOUNET apud GOMES, 2007, p. 2)

No entanto, se levarmos em consideração a definição de Queiroz (2016) de que a escrita seria um conjunto de informações armazenadas que transmitem a comunicação através do tempo e do espaço (QUEIROZ, 2016, p. 1), podemos dizer que o homem pré-histórico já fazia uso dela, uma vez que as pinturas rupestres tratam-se de um conjunto de padrões organizados que era capaz de transmitir uma mensagem para um determinado grupo e “ainda hoje comunicam ao homem – milênios mais tarde – aspectos da vida daqueles ancestrais.” (GOMES, 2007, p. 1)

---

<sup>60</sup> Região composta por Geórgia, Armênia, Azerbaijão, Israel, Iraque, Jordânia, Síria, Líbano, Chipre e a porção asiática da Turquia.

O homem mantém uma relação com as inscrições de forma semelhante à aprendizagem da escrita na infância. Explicando: assim como a criança mantém seus primeiros contatos com os impressos rabiscando, desenhando e reconhecendo figuras, a raça humana em sua fase “criança” (o homem das cavernas) começou a registrar sua história através de desenhos-rabiscos. (GOMES, 2007, p. 1)

Até hoje não se sabe quem foi/foram o(s) criador(es) da escrita que conhecemos hoje. Ironicamente, não utilizou/utilizaram seu próprio invento para gravar e immortalizar seu(s) nome(s) na História (GOMES, 2007). Talvez jamais tivesse(m) imaginado que essa invenção seria tão significativa para a humanidade, mas, “sem a escrita, a cultura, definida como uma ‘inteligência transmissível’, não existiria.” (QUEIROZ, 2016, p.1) O progresso do homem está pautado no compartilhamento de histórias do passado que só puderam ser conservadas graças à escrita, uma vez que o discurso oral desaparece facilmente por ter que depender de nossa memória falha. (QUEIROZ, 2016).

A existência da escrita distingue-se como um marco das formas de expressão, não apenas por sua capacidade de registrar a História, representar a fala ou idéias, ser apreendida e decodificada pelo entendimento humano, mas também por ultrapassar limites geográficos, sobreviver épocas, ajudar a construir ou desconstruir culturas, universalizar religiões, idéias, pensamentos. (GOMES, 2007, p. 4)

De acordo com Gomes (2007), acredita-se que os primeiros escritos tenham sido desenvolvidos para atender à necessidade de controle das informações agrocomerciais. Provavelmente por isso – e aqui trata-se de um divagamento pessoal da autora – que seu(s) inventor(es) não se preocupou/preocuparam em registrar seu(s) nome(s) como o(s) pioneiro(s) dessa ferramenta. Foi algo que surgiu no dia-a-dia por conta da demanda de uma melhor forma de monitoramento de produtos, não algo pensado para eternizar histórias e conhecimentos.

O desenvolvimento dos métodos de agricultura e do comércio, e as distâncias entre as cidades entre as quais se estabeleciam relações de troca, são tidos como os responsáveis pelos primeiros registros escritos, ante a necessidade de controle administrativo, de registros contábeis e de se saber com exatidão onde se situavam os distantes pontos de abastecimento e quais as rotas a seguir para os alcançar. (GOMES, 2007, p. 5)

Por outro lado, Pimentel (2011) defende que a escrita sobre si mesmo, a autobiografia, é tão antiga quanto os primeiros escritos. Todavia, somente com o surgimento

da burguesia, quando as pessoas começaram a se classificar por níveis de importância na sociedade, que esse estilo de literatura ganhou força, já que, conforme lembra Queiroz (2016), a documentação escrita é vista como patrimônio.

No século XIX, diários íntimos, memórias, relatos pessoais, confissões tornam-se produto de consumo corrente, marcados pela crença no indivíduo, pela atitude confessional e pelo objetivo de preservar um capital de vivências, recordações e fatos históricos. (REMEDIOS apud OLIVEIRA, 2012, p. 42)

Talvez, por isso – e aqui expresso novamente minha opinião pessoal – que Michel Foucault dizia que “o autor é a invenção necessária no momento histórico em que surgem as noções de propriedade privada, lucro e individualidade” (FOUCAULT apud FAEDRICH, 2016, p. 31)

Porém, os diários já eram utilizados antes do século XIX, na maioria das vezes por mulheres, que escreviam sobre aspectos de suas personalidades ou acontecimentos que seriam julgados pela sociedade caso revelados. É compreensível que a mulher queira fugir desse mundo no qual vive marginalizada (BEAUVOIR, 1967). “Para criar um mundo diferente desse em que não consegue alcançar-se, ela tem necessidade de se exprimir. Por isso é sabido que é loquaz e escrevinhadora; expande-se em conversas, cartas, diários íntimos.” (BEAUVOIR, 1967, p. 472)

Essa prática foi o pontapé inicial para que muitas delas se aventurassem a escrever histórias baseadas no que ocorria em seus dia-a-dias e até mesmo protestos contra a obrigação de serem submissas. As escritoras mulheres revelavam em seus livros, vivências de realidades que a sociedade dizia não existir e fazia questão de esconder, além de compartilhar suas ânsias por uma existência mais impositiva no mundo (SANDER, 1989). É a partir da literatura que

a mulher toma consciência de si própria e compreende sua sensação de ser fragmentado, da discrepância entre o que ela é e o que a sociedade exige que ela seja. É inegável o efeito terapêutico destes desabafos literários que, de certa forma, contribuíram para assegurar o equilíbrio físico e mental de mulheres. (SANDER, 1989, p. 39)

A maioria dessas histórias, no entanto, não eram publicadas. Permaneciam escondidas junto com a vontade que as mulheres tinham de serem fortes, confiantes e ousadas tal como suas personagens imaginárias. Nas narrativas, as mulheres eram capazes

de realizar tudo o que elas queriam, mas não podiam, por precisarem da aprovação da família e da sociedade. (SANDER, 1989). “Sem você, meu diário, o que seria de mim? Aqui eu me revelo uma mulher irreconhecível para os que me conhecem. Aqui eu sou eu. A outra é uma invenção dos outros. Aqui eu vivo. Lá eu existo.”<sup>61</sup> (GILBERT; GUBAR apud SANDER, 1989, p. 39)

Muitos desses diários também foram queimados pelas próprias autoras ou por quem, porventura, os encontravam. As primeiras faziam por medo de retaliação, os outros, por julgarem tais escritos absurdos e hereges (SANDER, 1989).

Em uma estrutura patriarcal em que a supremacia de um gênero sobre o outro é sua marca registrada, em que a mulher é considerada hierarquicamente inferior, pode-se prever que mecanismos pré-concebidos de natureza político-ideológica serão sempre ativados para desvalorizar e descartar com rapidez e eficiência o que advém da imaginação criadora do gênero dominado. (SANDER, 1989, p. 51)

O número de mulheres que tinham diários e a manutenção desse hábito por tanto tempo mostram que havia uma necessidade latente de se expressar. “Vivendo à margem do mundo masculino, não o apreende em sua figura universal e sim através de uma visão singular; ele é para ela, não um conjunto de utensílios e conceitos e sim uma fonte de sensações e emoções” (BEAUVOIR, 1967, p. 472).

A literatura mantinha as mulheres longe de enlouquecerem ou de tirarem suas próprias vidas, além de as ajudar a continuar conscientes sobre os problemas que a sociedade lhes impunha. Era a única maneira que encontravam de se libertar das amarras culturais e falar sobre o que tivessem vontade. Assim, com o passar dos anos, foi-se acumulando os desabafos sufocados de gerações e gerações dessas mulheres, que incitavam – e ainda incitam – outras como elas a libertarem suas vozes, mesmo que apenas na ficção. (SANDER, 1989). “Nós sabemos como são as coisas — pras mulheres. Nós vivemos muito juntas e muito distantes. Nós passamos pelas mesmas coisas — é só uma versão diferente da mesma coisa.” (GLASPELL apud SANDER, 1989, p. 50)<sup>62</sup>

Apesar de as mulheres se utilizarem da escrita para libertar seus desejos e ambições ou compartilhar suas experiências cotidianas, Gilbert e Gubar defendem que os gêneros literários que conhecemos obedecem à uma visão masculina. Foram os homens que os

---

<sup>61</sup> Trecho de uma escritora anônima do século XVII.

<sup>62</sup> Parte da fala escrita por Susan Glaspell para a peça *The Provincetown*.



criaram para contas as histórias sob os seus pontos de vistas (GILBERT; GUBAR apud SANDER, 1989, p. 41). Essa ideia se assemelha ao pensamento de François Poullain de La Barre sobre a criação das leis.

Já, para Carolyn Heilbrun, não existe essa divisão entre masculino e feminino quando se trata de visões de mundo, o que existe é apenas a visão humana sobre o mundo, que é – e desde sempre foi – masculina (HEILBRUN apud SANDER, 1989, p. 41). É natural que seja assim, uma vez que os pontos de vista tidos como neutros são essencialmente produtos das visões de mundo do gênero dominante. Segundo Beauvoir (1970), o fato de nos utilizarmos da expressão “os homens” para nos referir aos seres humanos como um todo já demonstra o quanto o olhar neutro é masculinizado.

A força da ordem masculina se evidencia no fato de que ela dispensa justificção: a visão androcêntrica impõem-se como neutra e não tem necessidade de se enunciar em discursos que visem a legitimá-la. A ordem social funciona como uma imensa máquina simbólica que tende a ratificar a dominação masculina sobre a qual se alicerça: é a divisão social do trabalho, distribuição bastante estrita das atividades atribuídas a cada um dos dois sexos [...]; é a estrutura do espaço, opondo o lugar de assembleia ou de mercado, reservado aos homens, e a casa, reservada às mulheres. (BOURDIEU, 2002, p. 9)

Não há de se causar estranhamento, portanto, que as mulheres tenham feito uso de pseudônimos masculinos por um tempo considerável, não só na literatura, mas em toas as áreas que lhes davam a “liberdade”<sup>63</sup> de se expressar. Um exemplo que ficou bastante famoso por conta do filme *Big Eyes* de Tim Burton, foi a história da pintora americana Margaret Keane, que foi convencida pelo marido de que seria mais fácil ganhar dinheiro se as autorias de suas obras fossem dadas a ele, transformando-o em um dos artistas mais populares e comercialmente bem-sucedidos dos anos 60.<sup>64</sup>

Quanto à visão de mundo da mulher, por não ser incorporada ou legitimada ou mesmo perceptível pela ideologia dominante, é considerada inexistente [...]. Se a mulher insiste em registrá-la com seu próprio tom de voz, sem adotar (o que frequentemente acontece) uma inexacto masculina para garantir sua aceitação, este registro tem sido recebido ou entendido como [...] sem valor ou importância, um texto incompreensível, sem sentido, indigno de atenção ou consideração (SANDER, 1989, p. 42)

---

<sup>63</sup> Posto entre aspas porque essa liberdade era lhes dada até certo ponto, já que precisavam se esconder atrás de nomes masculinos.

<sup>64</sup> Informação disponível em: [incrivel.club/inspiracao-mulher/6-mulheres-excepcionais-cuja-fama-foi-apropriada-por-mais-alguem-872160/?fbclid=IwAR1KQKw7IhoywwQTvuW778kfrTh7h2qKZbbjl60pN\\_0qswZVH7k6-fjEAg](http://incrivel.club/inspiracao-mulher/6-mulheres-excepcionais-cuja-fama-foi-apropriada-por-mais-alguem-872160/?fbclid=IwAR1KQKw7IhoywwQTvuW778kfrTh7h2qKZbbjl60pN_0qswZVH7k6-fjEAg). Acesso em: 25 de nov. de 2019.

Os movimentos feministas conseguiram mudar bastante esse aspecto machista no mundo literário e “hoje, em vez [desses manuscritos] serem lançados à fogueira, são entregues a editoras que os tornam acessíveis ao grande público” (SANDER, 1989, p. 39). A escrita literária ainda é uma das poucas ferramentas que a mulher tem de expressar sua identidade, contar sobre experiências como sexo feminino em um mundo que a coloca como inferior, quebrar paradigmas e legitimar sua existência (SANDER, 1989)

Com o advento do *ciberespaço*<sup>65</sup>, o computador começou a dividir com o livro a categoria de transmissor de conhecimento, fazendo com que essas memórias literárias fossem informatizadas (QUEIROZ, 2016). Em 1994, essa escrita intimista e confessional dos diários chegou ao ambiente virtual na forma de *blogs*<sup>66</sup>. Acredita-se que os americanos Justin Allyn Hall e Carolyn Burke foram os primeiros a manterem um diário pessoal *online* (PIMENTEL, 2011).

Essa migração da intimidade do papel para a tela do computador (mais especificamente, para a internet) faz com que o segredo, que antes era guardado a sete chaves, se torne público. Esse novo meio de se expressar, portanto, demanda mais energia psíquica do autor, uma vez que sua escrita necessita de aprovação e aceitação do outro (PIMENTEL, 2011).

Um dos traços mais marcantes dos diários íntimos é o fato de serem, normalmente, escritos apenas para si e mantidos guardados em segredo. A lógica estrutural do *blog* confessional, ao contrário, é a de ser escrito no formato de *posts* e publicado periodicamente para ser lido. Os *blogs* confessionais, criados como páginas na internet, já surgem supondo a exibição da escrita íntima na rede e a existência de um público leitor. Mais ainda: desejam esse olhar alheio e são escritos direcionados a esse público leitor. (NEIVA, 2010, p. 58)

Essa “confissão literária” faz com que o leitor se torne muito próximo do autor, uma vez que lê relatos pessoais da vida dele (PIMENTEL, 2011). Utilizando a escrita como confessional, o literato revela sua intimidade voluntariamente, mostrando seu sofrimento

---

<sup>65</sup> Termo criado pelo escritor William Gibson em seu romance *Neuromancer* e hoje usado para se referir ao “espaço” abstrato construído pelas redes de computadores. (Informação disponível em: [www.dicio.com.br/ciberespaço/](http://www.dicio.com.br/ciberespaço/). Acesso em 27 jun. 2018).

<sup>66</sup> “O termo *blog* é de origem americana e vem da abreviação de *weblog*, palavra formada pela contração de *web* (página na internet) e *log* (diário de bordo, em que navegadores registravam os eventos das viagens). [...] O termo foi cunhado por John Barger, em 17 de dezembro de 1997 [...] A abreviação, *blog*, só passou a ser usada no início de 1999. Foi uma brincadeira de Peter Merholz, que separou a palavra *weblog* em ‘*we blog*’ na barra lateral de sua página (Peterme.com), criando a frase ‘*nós blogamos*’. O trocadilho acabou por instituir a palavra ‘*blog*’, o verbo ‘*blogar*’ e o sujeito ‘*blogueiro*’” (MALINI apud NEIVA, 2010, p. 54)

e até mesmo sua vergonha, abaixando sua guarda por completo na esperança de ser aceito apesar do que é, foi ou fez (VALADARES, 2013; PIMENTEL, 2011). Os motivos desses escritos são diversos: pode-se escrever apenas para verbalizar algum acontecimento ruim e poder, assim, digeri-lo; para expandir o conhecimento sobre um assunto; ou para mostrar que o acontecido não é algo exclusivo de uma vítima específica, que todo mundo pode passar por aquela situação e que está tudo bem (uma vez que ao final de toda penitência, há a absolvição dos pecados) (VALADARES, 2013).

Ser penitente era mostrar o sofrimento, a vergonha; era revelar-se voluntariamente. [...] “O mais importante, no ato da penitência, não é revelar a verdade do pecado, mas de mostrar a verdadeira natureza pecadora do pecador. Não é um meio, para o pecador, de explicar seus pecados, mas um meio de revelar seu ser de pecador.” (FOUCAULT apud VALADARES, 2013, p. 59)

De acordo com Foucault, há quatro características que definem uma confissão. A primeira seria a dificuldade de se contar algo que antes era guardado apenas para si próprio (e por isso, a fala costuma vir unida à vergonha, medo, humilhação, nervosismo, timidez, etc.). A segunda é o fato de se tratar de um ato livre daquele que confessa (ou seja, nada além da vontade dele o fez dizer tais informações). A terceira implica na obrigatoriedade de contar esses segredos para alguém, quebrando o sigilo que existia até então. E a quarta, a existência de um vínculo entre quem se confessa e aquilo que se é confessado, uma vez que não se trata de informações comuns, mas informações particulares do confessor (AVELINO, 2014). Todas essas características estão presentes na escrita confessional, a diferença é que, numa confissão, costuma-se contar um segredo para uma pessoa apenas e, quando se escreve *online*, não se pode medir o número de leitores que será atingido.

A maior consequência de expor a privacidade nos *blogs* é que ela deixa de ser realmente uma privacidade e passa a ser “uma ‘privacidade inventada’, criada sob medida para ser exibida” (NEIVA, 2010, p. 63). De acordo com Neiva, por conta da exposição ao público, o autor passa a se autocensurar, a verificar o que deve ou não ser escrito, uma vez que, por conta dos olhos alheios, agora não há mais a mesma liberdade de expressão que existia quando o diário só podia ser lido por quem o tinha escrito, “havia ‘uma espécie de acordo moral e ético’ entre as pessoas que viviam no mesmo espaço de que um escrito íntimo era por natureza destinado a ter um caráter secreto e que, por isso, deveria ser respeitado pelos outros” (SCHITTINE apud NEIVA, 2010, p. 60).

A diferença da literatura confessional para as outras é que a primeira seria estritamente não ficcional por conta do seu caráter biográfico; porém uma narrativa sem aspectos ficcionais é pura utopia, uma vez que é impossível retratar fielmente uma realidade somente através das palavras (OLIVEIRA, 2012). Sendo assim, o que diferenciaria uma literatura confessional das outras seria “a franqueza e a visão pessoal de tudo que cerca o narrador.” (OLIVEIRA, 2012, p. 43)

Por não ser totalmente fidedigno – por conta de nossa memória falha e até mesmo por proteção –, esse tipo de literatura se aproxima da ficção e pode ser classificado como um gênero de escrita chamado de autoficção<sup>67</sup>. Esse termo foi cunhado, em 1977, pelo escritor francês Doubrovsky como uma provocação literária ao conceito de autobiografia de Lejeune, pois acreditava ser impossível produzir uma obra inteiramente autobiográfica, já que

Nenhuma memória é completa ou fiável. As lembranças são histórias que contamos a nós mesmos, nas quais se misturam, sabemos bem isso hoje, falsas lembranças, lembranças encobridoras, lembranças truncadas ou remanejadas segundo as necessidades da causa. Toda autobiografia, qualquer que seja sua “sinceridade”, seu desejo de “veracidade”, comporta sua parte de ficção (DOUBROVSKY apud FAEDRICH, 2016, p. 37)

No entanto, Serge Doubrovsky não criou a autoficção, ele apenas a nomeou e, a partir de então, o termo se sistematizou (NASCIMENTO, 2010; NOGUEIRA, 2016). “Ao nomear o aparentemente inexistente, mas paradoxalmente já aí [...], Doubrovsky provocou um abalo no existente e consagrado.” (NASCIMENTO, 2010, p. 64)

Apesar do nome, esse estilo literário não seria uma falsificação da realidade, apenas o relato dos acontecimentos sob a perspectiva do autor (SILVA, 2012), o que significa que outra pessoa poderia descrever o mesmo acontecimento de outra forma e as duas descrições seriam verdadeiras.

Para ser uma autoficção, não é necessário que o escritor conte apenas histórias sobre a sua própria vida; ele pode escrever sobre fatos que aconteceram com outra pessoa, “confessar” por um conhecido, fingindo ou não ser um ato confessional de si. Ou seja, na autoficção, o autor pode escrever uma espécie de biografia alheia: contar a “verdade” a partir de relatos ou do que se viu da vida de outra pessoa. Esse gênero literário também dá a liberdade ao literato de produzir uma ficção por inteira, desde que esta seja baseada em fatos

---

<sup>67</sup> Alguns autores preferem chamar a autoficção de autonarração.

reais que serão utilizados para falar sobre realidades existentes nas nossas vidas. (AZEVEDO, 2007)

Essa versatilidade ocorre porque, segundo o conceito doubrovskiniano, a autoficção se apoia no texto literário para contar um fato e o autor fica em segundo plano; ao contrário de uma autobiografia, na qual o interessante é quem está contando a história e não o texto em si. Doubrovsky gostava de dizer que a autobiografia “é um privilégio reservado aos importantes deste mundo, ao fim de suas vidas, e em belo estilo.” (DOUBROVSKY apud FAEDRICH, 2015, p. 47)

De modo geral, podemos tentar definir autoficção como uma nova forma de escrita autobiográfica, própria, talvez, da era pós-moderna, em que a narrativa dos fatos da vida do autor é feita através de uma linguagem própria do gênero romanesco, ou seja, de uma escrita que se pretende artística. Além disso, para muitos, a autoficção também porta fabulações, invenções e distorções em relação à verdade dos fatos, uma vez que permite a introdução, no texto autobiográfico, de sentimentos, desejos, sonhos, frustrações e devaneios do escritor, numa reconstrução inventada e romanejada daquilo que ele viveu. (SILVA, 2012, p. 2)

Uma grande colaboração para a popularização desse tipo de escrita foi o narcisismo da sociedade midiática (KLINGER apud SILVA, 2012, p.8), cujo objetivo principal de expor sua privacidade na internet é ser visto por cada vez mais pessoas. Para isso, estiliza seus textos com a intenção de torná-los o mais interessante possível (SIBILIA, 2003). Os acontecimentos autobiográficos permanecem sustentando toda a trama, porém se é utilizado narrativas ficcionais para escrevê-la (SILVA, 2012). “Ou seja, os autores têm uma preocupação estética e linguística, procuram uma forma original de se (auto)expressar.” (FAEDRICH, 2015, p. 53)

Como o ambiente da internet também pode ser muito julgador, os famosos *haters*<sup>68</sup>, muitas pessoas começaram a mentir para se proteger, mudando, por exemplo, algumas situações para que quem as conhecesse não pudesse identificá-las. E, sendo a *web* um ótimo meio de anonimato, os julgamentos públicos – de pessoas até mesmo desconhecidas – incentivam que os autores sejam prudentes e cautelosos, contribuindo, assim, com a formação de alguns aspectos ficcionais. E a mentira se faz presente de tal forma que se torna o jeito do autor expressar sua própria verdade poética (SANTIAGO, 2008). “Comecei a mentir por precaução, e ninguém me avisou do perigo de ser precavida, e depois nunca mais

---

<sup>68</sup> Pessoas que criticam e desvalorizam quem escreveu ou publicou algo na internet.

a mentira descolou de mim. E tanto menti que comecei a mentir até a minha própria mentira. E isso – já atordoada eu sentia – era dizer a verdade.”<sup>69</sup>

Transformar a si próprio em um objeto de ficção não é um ato revolucionário, já que muitos personagens ficcionais são inspirados nas vidas de seus autores. Entretanto, a autoficção brinca com essa mistura de verdade e ficção (AZEVEDO, 2007): “Há um jogo de ambiguidade referencial (é ou não é o autor?) e de fatos (é verdade ou não? Aconteceu mesmo ou foi inventado?) estabelecido intencionalmente pelo autor.” (FAEDRICH, 2015, p. 49). A escrita blogueira mescla acontecimentos reais com a teatralização de seu ego *scriptor* e cabe ao leitor decidir o grau de veracidade que acredita ter cada passagem do texto. (AZEVEDO, 2007; FAEDRICH, 2015). Ou seja, o autor confunde o leitor de forma consciente, é sua intenção deixá-lo confuso sobre o que faz realmente parte da realidade e o que é mera ficção (FAEDRICH, 2015).

Quando um leitor se depara com esse gênero literário, ele já espera essa mistura de ficção e realidade que coloca em xeque as noções do que é somente texto e do que é um acontecimento vivido: “um pacto autoficcional pressupõe sempre a ambigüidade da referência, a sutileza da imbricação entre vida e obra, um leitor sempre em falso.” (AZEVEDO, 2007, p. 48)

Conforme dito anteriormente, a autoficção não é necessariamente a escrita de si, mas de alguma história real ao qual o autor ficou sabendo e decidiu contar para o mundo como o dono do discurso. Esse estilo literário também permite que se misture diversos relatos sobre um mesmo tema porque o importante nessas narrativas não é aquele que escreve, mas aquilo que está escrito e, mesmo que a experiência não seja pessoal e/ou única, ela é real. “‘Autômata só a vontade de ter uma voz, ela pode ser polifônica’ (CORADELLO apud AZEVEDO, 2007, p. 49).”

Em uma entrevista concedida por telefone à uma aluna de Literatura, Serge Doubrovsky comentou sobre essas diferentes formas de se escrever uma autoficção:

Nunca há realmente passagens inteiramente fictícias. De qualquer forma, existem mil maneiras de conceber a autoficção. [...] Eu nunca escrevo fragmentos que pertencem a uma existência que nunca tive. Cada autor está na encruzilhada de diferentes caminhos literários e, felizmente, assim, existem obras diferentes (DOUBROVSKY, 2008, tradução da autora)<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Fragmento de “Sem aviso”, texto assinado por Clarice Lispector

<sup>70</sup> Trecho original: *il n’y a jamais vraiment de passages qui soient entièrement fictifs. En tout cas, il y a mille manières de concevoir l’autofiction. [...] Je n’écris jamais des fragments qui appartiendraient à une existence que je n’ai jamais eue. Chaque auteur est à la croisée de chemins littéraires différents et heureusement, comme*

Como o ato de se confessar significa muitas vezes reviver algo do passado que incomoda o confitente, essa escrita não deixa de ser uma escrita terapêutica, uma vez que “o autor se propõe a ‘explorar as profundezas inconscientes de sua intimidade, elucidar coisas ainda obscuras’, em uma ‘análise interminável’.” (FAEDRICH, 2015, p. 56). Essa ideia de uma “autoanálise” provavelmente tem relação com o fato de que o público leitor gosta de ver o sujeito sendo (re)construído em tempo real, se (de)compondo bem na sua frente, se desnudando a cada palavra que escreve (FAEDRICH, 2015).

Na formulação original, Doubrovsky relaciona autoficção à psicanálise, considerando ambas “práticas da cura”, o que explica o aspecto dramático da autoficção. Não são raras declarações dos autores sobre a necessidade de escrever um romance a partir do trauma, visando mitigar a dor e conferir maior inteligibilidade à experiência traumática, até então caótica. (FAEDRICH, 2015, p. 55)

É importante lembrar, no entanto, que, apesar de a escrita terapêutica ser frequentemente utilizada na produção das autoficções, esse recurso não é uma condicionante desse gênero literário. Infelizmente, o conceito de autoficção ainda é muito marcado por indefinições e contradições, o que o torna impossível de ser definido de forma mais nítida (FAEDRICH, 2015). “Quanto mais o neologismo é empregado por estudiosos de literatura, leitores e escritores, e pela imprensa, menor o consenso do que seja a autoficção.” (FAEDRICH, 2016, p. 30)

Ainda segundo Faedrich (2016), essas divergências teóricas, até hoje não resolvidas, sobre o que é autoficção foram causadas pelo próprio Doubrovsky, que, em um primeiro momento disse ser uma história em que “a matéria é inteiramente autobiográfica, a maneira inteiramente ficcional”; depois mudou essa definição para uma matéria inteiramente autobiográfica em forma de romance; e, mais tarde, mudou o conceito que tinha sobre o que era a ficção: inicialmente, concebia esse gênero como uma forma de moldar os acontecimentos, depois disse que se tratava de “uma ‘história’ que, qualquer que seja o acúmulo de referências e sua precisão, nunca aconteceu na ‘realidade’, e cujo único lugar real é o discurso em que ela se desenrola” (DOUBROVSKY apud FAEDRICH, 2016, p. 36).

---

*cela, il y a des œuvres différentes...* Entrevista transcrita disponível em [www.autofiction.org/index.php?post/2009/09/19/Interview-de-Marie-Laure-Abertin-avec-Serge-Doubrovsky](http://www.autofiction.org/index.php?post/2009/09/19/Interview-de-Marie-Laure-Abertin-avec-Serge-Doubrovsky). Acesso em 14 de nov. 2019.

A definição que se popularizou, no entanto, foi a reproduzida pelo dicionário Robert Cultural: “Ficção de fatos e acontecimentos estritamente reais”. (DOUBROVSKY apud FAEDRICH, 2016, p. 35), o que ainda deixa muitas brechas na delimitação do que seria uma autoficção. Provavelmente – e aqui trata-se apenas de uma especulação de minha parte – essas lacunas foram deixadas propositalmente por Doubrovsky, que não gostava que existissem limitações para as formas de escrita e, por isso, questionava, inclusive se a autoficção poderia ser definida como um gênero literário. “Se o termo servir apenas para designar um novo gênero, nenhum interesse especial terá. [...] Não podemos viver sem os gêneros (sexuais, discursivos, literários), mas o aprisionamento a gêneros engendra e asfixia o pensamento.” (NASCIMENTO, 2010, p. 65)

Muitos teóricos consideram a autoficção como subgênero, já que, conforme dito em um outro momento deste trabalho, ela pode ser vista como uma nova forma de se escrever uma autobiografia. O próprio Doubrovsky disse uma vez que ela seria uma espécie de autobiografia contemporânea (DOUBROVSKY apud FAEDRICH, 2016, p. 39). O motivo seria por se tratar de uma reinvenção da narrativa. Enquanto a autobiografia clássica se esforça para se manter cronológica – apesar de nossas memórias falhas – e conter toda uma reflexão pré-montada pelo autor, a autoficção fragmenta o sujeito, divide-o para ser “montado” novamente junto com o texto narrado (DOUBROVSKY apud FAEDRICH, 2016, p. 38).

Lejeune definiu como parte do patrimônio autobiográfico “todos os textos de vida inéditos [...]: autobiografias, relatos de infância, de guerra, de doença, de viagens, diários pessoais, cartas [...] que sejam regidos por um pacto de verdade.” (LEJEUNE apud NASCIMENTO, 2010, p. 60). Sendo assim, a autoficção não tem um compromisso com a autobiografia (por não prometer ser inteiramente verdadeira) e nem com a ficção em si (pois os fatos escritos precisam ter um fundo de realidade, rompendo com o fictício) (NASCIMENTO, 2010). Podemos utilizar de inspiração neste momento o poema “Quase”, que ficou muito tempo conhecido como sendo de autoria de Luis Fernando Verissimo, no entanto é de Sarah Westphal, escritora do *blog* Papel Baunilha,<sup>71</sup> e dizer que o que é quase uma autobiografia e quase uma ficção não é nem uma autobiografia nem uma ficção.

Quando perguntaram a Serge Doubrovsky qual era a diferença na maneira de escrever entre ficção, autoficção e autobiografia, ele respondeu:

---

<sup>71</sup> História disponível em: [observatoriodaimprensa.com.br/armazem-literario/misterio-resolvido/](http://observatoriodaimprensa.com.br/armazem-literario/misterio-resolvido/). Acesso em 25 de nov. de 2019.



O que distingue a autoficção para mim, antes de qualquer outra consideração, é a importância específica da verbalização imediata. Não pode ser a redação periódica [...] articulando maravilhosamente as mil e uma nuances de uma sensação em vinte linhas ligadas entre "embora" de "enquanto", com incisões, parênteses. [...] na autoficção, existe uma relação muito mais imediata com a brutalidade de palavras, cenas, memórias, e é essa formalização que a "fictiva", se assim posso dizer. (DOUBROVSKY, 2005)<sup>72</sup>

O estilo literário doubrovskiniano poderia ser visto, então, como “uma prática literária contemporânea de ficcionalização de si, em que o autor estabelece um pacto ambíguo com o leitor, ao eliminar a linha divisória entre fato/ficção, verdade/mentira, real/imaginário, vida/obra, etc.” (FAEDRICH, 2016, p. 44). Seria o resultado da (re)construção do sujeito a partir da narração de um fato passado, da tentativa de se explicar (aos outros ou a si mesmo) um itinerário previamente percorrido (NOGUEIRA, 2010). Doubrovsky fala sobre essa questão na mesma entrevista que foi citada acima:

Autoficção é a ficcionalização da experiência vivida pela maneira de escrevê-la. [...] não pode ser a transcrição de uma experiência real, é necessariamente sua modulação por uma música da escrita. [...] Não é uma ficção no sentido de que eventos falsos são relatados [...] mas se torna uma ficção a partir do momento em que parece uma ficção. (DOUBROVSKY, 2005)<sup>73</sup>

A autoficção potencializa o texto enquanto linguagem criadora: a identidade entre narrador e protagonista pode estar extremamente clara ou nem tanto, mas é essencial que haja o jogo da contradição entre o que é real e o que é ficção, criado de forma pensada pelo autor. Dessa forma, a palavra que melhor definiria esse “gênero”<sup>74</sup> literário seria a indecidibilidade. (FAEDRICH, 2016). Ou seja, por mais que ainda não haja uma definição exata do que seria uma autoficção, os escritos que se dizem autoficcionais (ou são

---

<sup>72</sup> Trecho original: *Ce qui distingue l'autofiction pour moi, avant toute autre considération, est l'importance spécifique de la verbalisation immédiate. Ce ne peut être l'écriture périodique [...] articulant merveilleusement les mille et une nuances d'une sensation sur vingt lignes reliées entre elles par des "bien que" des "quoique", avec des incisives, des parenthèses. [...] dans l'autofiction il y a un rapport beaucoup plus immédiat à la brutalité des mots, des scènes, des souvenirs, et c'est cette formalisation-là qui la "fictivise", si je puis dire.* Entrevista transcrita disponível em [www.autofiction.org/index.php?post/2008/10/15/Entretien-avec-Serge-Doubrovsky-1](http://www.autofiction.org/index.php?post/2008/10/15/Entretien-avec-Serge-Doubrovsky-1). Acesso em 14 de nov. 2019.

<sup>73</sup> Trecho original: *l'autofiction est la fictionnalisation du vécu par la manière de l'écrire. [...] ce ne peut pas être la retranscription d'une expérience réelle, c'est forcément sa modulation par une musique de l'écriture. [...] Il s'agit d'une fiction non dans le sens où seraient relatés des événements faux [...] Mais cela devient une fiction à partir du moment où cela se lit comme une fiction.*

<sup>74</sup> Posto entre aspas porque, conforme já comentado, também há uma indefinição quanto a ser um gênero ou um subgênero.

caracterizados como tais por terceiros) têm ao menos um ponto em comum: a fusão ou inexistência dos limites daquilo que é real e do que é ficcionalizado. (HIDALGO, 2013)

“Esse eu textual põe em cena um eu ausente, e cobre seu rosto com essa máscara” (SARLO apud FAEDRICH, 2016, p. 31), transita entre o real e o imaginário e confunde o leitor, que se encontra no meio dessa troca identitária entre o autor e sua personagem. Quem lê precisa lidar com todas essas máscaras ficcionais que o literato faz uso ao decorrer do texto (NASCIMENTO, 2010)

A autobiografia depende mais do autor e do crítico especializado; já a autoficção se vincula pragmaticamente ao leitor, constituindo esse efeito de estranhamento (obtido em graus diferenciados por cada receptor, de acordo com suas próprias experiências) que ocorre quando se percebe uma confusão mais ou menos intencional entre autor empírico e autor-narrador ficcional. O mal-estar ou o prazer derivam dessa dificuldade de discernimento, daí os processos legais que alguns autoficcionistas sofrem por parte de parentes e conhecidos, que alegam ter tido sua intimidade exposta em público. (NASCIMENTO, ANO, p. 68)

Criada quase duas décadas após a “morte do autor” barthesiana (que tinha como objetivo a impessoalidade na escrita para que as pessoas não misturassem a vida pessoal de quem escreve com o que foi escrito<sup>75</sup>), a autoficção veio produzir “um espaço onde o sujeito de escrita está sempre a desaparecer” (FOUCAULT apud FAEDRICH, 2016, p. 32).

De qualquer forma, é importante ter em mente de que as definições do que seria a autoficção, desde ser um gênero literário ou não até o que a constitui como tal, são variáveis e, até certo ponto, contraditórias (FAEDRICH, 2016). No entanto, mais importante do que defini-la, é saber o leque de possibilidades que ela nos abre como autores de romances, de peças de teatro ou até mesmo como escritores de textos dissertativos (NASCIMENTO, 2010).

A escrita confessional/terapêutica e a autoficção, por exemplo, foram de grande utilidade para o diálogo sobre relacionamentos abusivos, que por muito tempo foi – e pode-se dizer que de certa forma ainda é – um tabu, devido ao pensamento machista que vimos estar enraizado na nossa sociedade há muito tempo. É por causa dele, por exemplo, que as mulheres acreditam que são as culpadas pelo tratamento que recebem nesse tipo de

---

<sup>75</sup> “[O autor] reina [...] na própria consciência dos literatos, ciosos por juntar [...] a pessoa e a obra; a imagem da literatura que se pode encontrar na cultura corrente está tiranicamente centralizada no autor, sua pessoa, sua história, seus gostos, suas paixões; a crítica consiste ainda, o mais das vezes, em dizer que a obra [...] de Van Gogh é a loucura, a de Tchaikovski é o seu vício: a explicação da obra é sempre buscada do lado de quem a produziu.” (BARTHES, 2004, p. 58)

relacionamento e, por isso, envergonham-se de falar sobre o assunto. E também provém dele, o ditado popular “Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”, que parte daquele velho princípio de que a mulher é propriedade do homem e cabe a ele – e somente a ele – decidir como deve tratá-la, sendo assim, ninguém deve opinar ou achar errado a forma como os dois se relacionam (pelo menos não enquanto o homem estiver se mostrando superior à esposa).

Quando consideramos que homens e mulheres em nossa cultura são sistematicamente expostos a experiências diferentes desde a infância [...] concluímos que as estruturas mentais, que a visão de mundo do homem e da mulher devem ser muito diferentes em nossa cultura. Uns destinados culturalmente à mobilidade geográfica e social, a conquista dos espaços e ao seu controle, à livre expressão e prática de seus desejos, a condução da sociedade pelos caminhos que julgar produtivos e convenientes; outras culturalmente destinadas a ocupar um espaço social reduzido, à submissão, à contenção, à passividade e ausência nas decisões que definem o futuro de uma sociedade a qual pertencem. (SANDER, 1989, p. 41)

É inegável que já tenhamos percorrido um bom caminho de direito das mulheres durante todos esses anos. Hoje em dia, luta-se mais ferrenhamente contra o feminicídio, assim como por direitos trabalhistas menos preconceituosos, como salários iguais para mulheres que ocupam os mesmos cargos e desempenham as mesmas funções que homens (sendo que antes, elas não podiam nem trabalhar); contra o assédio de qualquer tipo (que antigamente era visto como normal); etc., além de permitir que elas escrevam seus livros e publiquem, sem a necessidade de se esconder atrás de pseudônimos masculinos. No entanto, também é inegável que ainda temos muito a percorrer quando se fala sobre os direitos femininos:

Apesar de todas as transformações sociais ocorridas nos últimos séculos, forças culturais e históricas ainda nos fazem as herdeiras de uma estrutura patriarcal cuja ideologia não nos permitiu liberar-nos da herança de repressão de nossos antepassados. Muda-se a ordem dos ingredientes, aumenta-se a chama, acrescenta-se um novo tempero, mas o sabor final não parece tão adulterado. Com o afrouxamento de certas amarras sociais, sentimos que podemos nos mover com mais liberdade, mas as cordas continuam firmes, o nosso barco ainda preso ao cais, longe do mar. (SANDER, 1989, p. 40)

Por conta de nunca ter disputado os mesmos lugares e direitos que os homens, de nunca ter existido nesse mundo em pé de igualdade com o sexo masculino, a mulher carrega consigo todo um passado de inferioridade que a coloca como submissa ainda hoje, tanto em

seu inconsciente (sem que muitas vezes perceba) quanto no consciente da sociedade. Esse pensamento traz como consequência a presença de um pesado handicap<sup>76</sup>, que resulta em um estatuto legal que muitas vezes, além de não darem as mesmas condições às mulheres, ainda lhes é prejudicial em quase todos os países (BEAUVOIR, 1970)

Hoje em dia, torna-se-lhe possível tomar o destino nas mãos, ao invés de entregá-lo ao homem. [...] Entretanto, tem muito mais dificuldade do que o rapaz em se realizar como indivíduo autônomo. Já disse que nem a família nem os costumes favoreciam seu esforço. Demais, mesmo que escolha a independência, reserva um lugar em sua vida para o homem, para o amor. Terá muitas vezes medo de falhar em seu destino de mulher dedicando-se por inteira a alguma empresa. Tal sentimento permanece não raro inconfessado; mas está presente, perverte as vontades concertadas, estabelece limites. (BEAUVOIR, 1967, p. 107)

---

<sup>76</sup> Qualquer desvantagem que torna mais difícil o sucesso. (Informação disponível em: [www.dicio.com.br/handicap/](http://www.dicio.com.br/handicap/). Acesso em 20 de jun. de 2019).

#### 4. Quando a teoria se junta à prática

Selecionamos quatro *blogs* que apresentam, dentre outros temas, textos que falam sobre o abuso psicológico nos relacionamentos abusivos. Cada um desses *sites* aborda temas diversos da nossa sociedade e possui diferentes autores para cada um. Por definição própria, disponível na própria página virtual, o Prosa e Poesia identifica seu conteúdo como reflexões baseadas em fatos da vida<sup>77</sup>; ideia parecida com a de O Segredo, que diz propagar um conteúdo positivo e transformador sobre a vida de forma geral<sup>78</sup>; o Superela tem como objetivo fazer as mulheres compreenderem seus direitos e valores<sup>79</sup>; e o Casal Sem Vergonha se propõe a falar sobre os relacionamentos de forma direta, com uma intimidade grande com o leitor<sup>80</sup>.

Dentro do tema proposto por este trabalho, escolhemos analisar os tópicos que apareciam com mais recorrência nesses quatro *sites* e exemplificamos essas análises com pedaços dos textos de cada um, que, conforme dito na introdução, foram colocados em recuo para obter um destaque maior. Também foi falado anteriormente que a escrita blogueira mescla acontecimentos reais com a teatralização de seu ego *scriptor* e cabe ao leitor decidir o grau de veracidade que acredita ter cada passagem do texto. (AZEVEDO, 2003), então não podemos ter certeza se os textos que estamos analisando aqui são meramente ficcionais, autobiográficos ou uma mistura dos dois (autoficção), mas, de qualquer maneira, os escritos em questão retratam a realidade dos relacionamentos abusivos e podem ser de utilidade para muitas vítimas.

Em um dos textos do *blog* que é mais conhecido (Superela), a autora Helo Lofrano escreve sobre os cinco sinais de um companheiro abusivo. A intenção é alertar as leitoras que podem vir a estar passando por esse tipo de relação. Iremos utilizar essa lista como referência para classificar os temas que encontramos nas autoficções analisadas. Segundo Lofrano, as estratégias de dominação utilizadas por esses parceiros são:

1- Superioridade: “Ele sempre está certo. Independentemente do que aconteça, faz você ter a certeza de que está errada e ele está no comando.”<sup>81</sup>

---

<sup>77</sup> Disponível em: [www.facebook.com/pg/proseandopoesia/about/?ref=page\\_internal](http://www.facebook.com/pg/proseandopoesia/about/?ref=page_internal). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>78</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/quem-somos-osegredo/](http://osegredo.com.br/quem-somos-osegredo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>79</sup> Disponível em: [superela.com/quemsomos/](http://superela.com/quemsomos/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>80</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/sobre-o-casal/](http://www.casalsemvergonha.com.br/sobre-o-casal/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>81</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

Como vimos no segundo capítulo deste trabalho, nossa sociedade vem de uma criação antiga que colocava as mulheres como submissas e inferiores aos homens. Analisamos também que essa crença continua tendo reflexos na atualidade, seja na forma de salários diferentes para mulheres que exercem exatamente as mesmas funções de um homem, seja em aspectos religiosos, como se manter virgem até o casamento e obedecer ao marido depois de casada.

Essas convicções machistas que norteiam as nossas culturas colaboram imensamente para que a mulher acredite que o homem tem poder sobre ela; que é fraca emocionalmente, enquanto ele vê sempre pelo lado racional e, portanto, o que ele diz tem mais credibilidade; que precisa dele para ser feliz. ““Os homens fazem os deuses; as mulheres adoram-nos”, diz Frazer<sup>82</sup>.” (BEAUVOIR, 1970, p. 98); eles “forjaram para sua própria exaltação as grandes figuras viris: Hércules, Prometeu, Parsifal; no destino desses heróis a mulher tem apenas um papel secundário.” (BEAUVOIR, 1970, p. 182). Marcela de Mingo discorre sobre essa dominação masculina em seu texto do Superela:

Nós estamos acostumadas a viver situações que nos humilham e diminuem por conta de uma questão estrutural: historicamente, os homens acreditam que têm poder sobre as mulheres e esse “poder” aparece de muitas formas.<sup>83</sup>

De Mingo comenta, em outro escrito, como as mulheres reagem quando seus parceiros as criticam frequentemente por se sentirem superiores a elas:

Você passa a achar que está sempre devendo alguma coisa no relacionamento, que não é boa o suficiente e que nunca agrada.<sup>84</sup>

Uma vítima que preferiu não se identificar contou ao *blog* em questão que agia exatamente assim:

Quando eu questionava, eu era errada. E até acreditava mesmo que era.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> James Frazer (1854 - 1941) foi um influente antropólogo inglês.

<sup>83</sup> Disponível em: [superela.com/tudo-sobre-relacionamento-abusivo](http://superela.com/tudo-sobre-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>84</sup> Disponível em: [superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo](http://superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>85</sup> Trecho de uma carta anônima divulgada pela autora do texto, Isadora Bacelar. Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-carta](http://superela.com/relacionamento-abusivo-carta). Acesso em 07 de maio de 2019.

Outra colunista do Superela mostra aquela diferença entre violência e agressão, que já foi comentada anteriormente neste trabalho:

Ele não te bate, mas [...] não aceita ouvir a sua opinião, nunca, sobre nada. Só existe a verdade dele. [...] Nem ouse questionar. Ele ganha no grito, no susto, na manipulação, nas ameaças. Ele está sempre certo, e você não está certa e nem errada.<sup>86</sup>

No blog Prosa e Poesia, também há relatos de escritoras que falam sobre como essa crença na superioridade masculina colaboram para a violência psíquica da mulher. Larissa Pandori, por exemplo:

Quanto mais eu recuperava o fôlego para enfrentar os obstáculos que você criava, mais você construía muros entre nós e então eu me vi numa disputa sem fim por um amor que estava fadado ao fracasso.<sup>87</sup>

E Joseane Martins:

Precisava ser perfeita e jamais cobreí dele perfeição. Ele poderia errar e não ser questionado, isso só não valia para mim. Quando fazia algo “errado”, sem querer, ouvia palavras que me desconcertavam mais que um tapa, talvez.<sup>88</sup>

Há textos do *site* O Segredo que corroboram esse ponto de vista, como o da colunista Rocha Lucy:

Ao longo da fase de desvalorização, o sociopata deixa bem claro que tudo foi culpa sua. TUDO. Ao final, a vítima está cansada, reprimida, deprimida e oprimida. A este ponto provavelmente já se tornou tão isolada que tem pouca ou nenhuma vida social. Enquanto ele a encantava com carinho e atenção ímpar, sorratamente exigia seu afastamento dos hobbies, amigos, familiares e colegas. Ora mantendo-a ocupada (e distraída) com atenção constante, ora castigando-a com mau humor e tratamento silencioso de modo que, aos poucos, você começa a evitar as condutas que desagradam o parceiro “tão apaixonado”.<sup>89</sup>

---

<sup>86</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nao-te-bate-mas](http://superela.com/ele-nao-te-bate-mas). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>87</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/eu-precisava-do-seu-silencio/](http://proseandopoesia.com.br/texto/eu-precisava-do-seu-silencio/). Acesso em 14 de jan. de 2018.

<sup>88</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 20 de abr. de 2017.

<sup>89</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/](http://osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

2- Manipulação: “‘Você é louca, está vendo coisas onde não tem!’ Ele sempre te manipulará para acreditar que é culpada por tudo, pelas brigas, pela falta de carinho e até mesmo pelas traições.”<sup>90</sup>

Essa é uma forma de abuso psicológico chamada de *gaslighting*<sup>91</sup>. O nome foi inspirado na peça *Gaslight*<sup>92</sup> de 1938, do escritor inglês Patrick Hamilton. No teatro, o marido enlouquecia sua esposa, diminuindo e aumentando as luzes da casa (que funcionavam a gás): toda vez que ela notava a diferença na iluminação e o questionava, ele negava.

Essa peça deu origem a um filme de mesmo nome em 1940, que foi dirigido por Thorold Dickinson. A partir desse filme que o termo *gaslighting* começou a ser utilizado para caracterizar o abuso psicológico, em que o abusador distorce, omite e/ou inventa informações para se autofavorecer, fazendo com que a vítima duvide de sua própria memória, percepção e sanidade. "Idealizando e depois desvalorizando você, ele a mantém desorientada. Isso faz com que você viva com uma sensação de instabilidade – e isso a torna psicologicamente mais dependente dele, que é exatamente o que ele quer." (SARKIS, 2019, p. 75)

No longa, disponível no *youtube*<sup>93</sup>, podemos perceber o quanto a mulher confia em seu parceiro e nem passa pela sua cabeça que ele a estaria enganando. Separamos dois trechos do *blog* Prosa e Poesia que mostram que, tal como no longa, a vítima deposita muita fé em seu par, como essa passagem do texto de Joseane Martins:

Defeitos que eu tinha ele aumentava significativamente. Os que eu não tinha, ele inventava. E eu? Acreditava!<sup>94</sup>

E essa de Thamilly Rozendo:

Esse amor [...] te culpa e faz você se achar problema<sup>95</sup>

<sup>90</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>91</sup> Quem faz uso dela pode ser chamado de *gaslighter*.

<sup>92</sup> No Brasil, o título era “À Meia Luz”.

<sup>93</sup> Disponível em: [www.youtube.com/watch?v=UYmtzaHwCKo](http://www.youtube.com/watch?v=UYmtzaHwCKo). Acesso em 05 de jun. de 2019.

<sup>94</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 20 de abr. de 2017.

<sup>95</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/como-voce-pode-chamar-isso-de-amor-quando-voce-mais-chora-que-sorri/](http://proseandopoesia.com.br/texto/como-voce-pode-chamar-isso-de-amor-quando-voce-mais-chora-que-sorri/). Acesso em 07 de maio de 2019.



Daniel Bovolento, colunista do Casal Sem Vergonha, também comenta sobre o assunto:

Tem gente que faz com que você se sinta um monstro por coisas que você não disse, não fez, não presenciou, e te coloca na posição de vilão do relacionamento, enquanto sai como vítima. [...] Daí acorda no dia seguinte e finge que nada aconteceu<sup>96</sup>

Da mesma forma, no Superela, podemos encontrar relatos de como o companheiro se utiliza dessa confiança para fazer a mulher se sentir inferior, tal como nesse depoimento da Maya Quaresma:

“Sua louca”. “Sua idiota”. “Ninguém nunca vai te querer”. “Só eu posso te aturar. Só eu sou capaz de te entender”. “Você nem é lá tão boa assim”. “Você nunca foi bonita o suficiente pra mim”. “Você é bonita, mas nada além disso”. “Eu nunca te quis, nem no início, é que você foi fácil demais”. Ele nunca me bateu, mas quantas vezes já escutei isso? Quantas outras mulheres também já escutaram isso? Quantas mentalizaram isso acreditando ser, de fato, a realidade? Eu já. Das inseguranças que abriguei dentro do meu ser, cheguei a um ponto de acreditar que realmente não era boa o suficiente para ninguém.<sup>97</sup>

Ana da Mata, outra escritora do *blog*, mostra que o agressor tem consciência que a mulher irá acreditar no que ele lhe diz:

Ele te constrange, diariamente, porque ele pode.<sup>98</sup>

Vemos como o efeito dessa manipulação pode ser cruel na seguinte passagem de O Segredo, trazida por Silvia Marques:

Quando a pessoa que diz nos amar nos define como alguém incapacitado para tomar decisões importantes, incapacitado para desenvolver as tarefas do dia a dia, incapacitado para viver a vida com autonomia, começamos a acreditar realmente em nossa debilidade. Começamos a gostar menos de nós e passamos a crer que sem o parceiro ou parceira não iremos sobreviver.<sup>99</sup>

---

<sup>96</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/11/25/gostar-de-alguem-nao-significa-abrir-mao-de-nos-mesmos/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/11/25/gostar-de-alguem-nao-significa-abrir-mao-de-nos-mesmos/). Acesso em 07 de junho de 2019.

<sup>97</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>98</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nao-te-bate-mas](http://superela.com/ele-nao-te-bate-mas). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>99</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/sobre-relacionamentos-abusivos-violencia-vai-muito-alem-da-agressao-fisica/](http://osegredo.com.br/sobre-relacionamentos-abusivos-violencia-vai-muito-alem-da-agressao-fisica/). Acesso em 07 de jun. de 2019

Na de Alexis Tiffany, trazida pelo Prosa e Poesia:

Você me machucou tanto, que foi difícil até me amar, era difícil olhar no espelho e me aceitar. [...] Você nunca me deixou acreditar que quem eu era, já era bom o suficiente.<sup>100</sup>

E na de Daniel Bovolento, do Casal Sem Vergonha, que nos mostra os tipos de comentários maldosos que as vítimas tomam como verdade:

“Nossa, mas você é muito difícil”, “Se não mudar esse jeito, ninguém vai gostar de você”, “Você é uma pessoa horrível, sabia?” [...] Todos nós já tivemos uma espécie de relacionamento assim, extremamente abusivo. E sabe qual é a pior parte disso? É que a gente acredita nessas muitas frases que o ser humano diz pra gente.<sup>101</sup>

3- Falsas promessas: “Depois de cada briga [...], ele promete que vai mudar, até aparece com um buquê de rosas para que você o perdoe. Porém, pouco tempo depois, repete cada ação, e muitas vezes, bem pior que do anteriormente.”<sup>102</sup>

Essa é aquela tática conhecida como *hoovering*, que vimos no segundo capítulo deste trabalho quando explicamos o desenrolar do ciclo de um relacionamento abusivo. É quando o *gaslighter* dá à vítima o necessário para iludi-la e mantê-la interessada (SARKIS, 2019). Luiza Gomes, do Superela, explica esse esquema de uma forma breve:

Vocês têm a primeira grande briga e ele explode. Você pensa que não conhece aquela pessoa, não acredita que aquilo é real. Ele te xinga das palavras mais baixas, rebaixa tua autoestima e tuas conquistas [...] No outro dia, ele te pede perdão.<sup>103</sup>

Ana da Mata, colunista do mesmo *site*, exemplifica as atitudes que resumem o *hoovering*:

O que te resta são berros ensurdecadores seguidos de pedidos de desculpas com doces beijos.<sup>104</sup>

<sup>100</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/nao-e-voce-sou-eu-finalmente-percebi-o-quanto-terrivel-voce-e-para-mim/](http://proseandopoesia.com.br/texto/nao-e-voce-sou-eu-finalmente-percebi-o-quanto-terrivel-voce-e-para-mim/). Acesso em 08 de junho de 2019. (Tradução da equipe de Prosa e Poesia. Texto original disponível em: [puckermob.com/moblog/its-not-you-its-me--im-finally-realizing-youre-terrible-for-me/](http://puckermob.com/moblog/its-not-you-its-me--im-finally-realizing-youre-terrible-for-me/))

<sup>101</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/11/25/gostar-de-alguem-nao-significa-abrir-mao-de-nos-mesmos/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/11/25/gostar-de-alguem-nao-significa-abrir-mao-de-nos-mesmos/). Acesso em 07 de jun. de 2019

<sup>102</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>103</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>104</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nao-te-bate-mas](http://superela.com/ele-nao-te-bate-mas). Acesso em 14 de maio de 2019.

Defne Gencler, que teve seu texto traduzido no blog Prosa e Poesia, explica o assunto de uma forma similar a deste último exemplo:

O relacionamento só existia em dois planos: um de alegria pura e outro de miséria pura.<sup>105</sup>

Joseane Martins, que também teve seu texto publicado no *blog* em questão, mostra que essa estratégia mantém a vítima com esperanças quanto à bondade de seu abusador:

Eles nos levam em lugares legais, são carinhosos, argumentam bem sobre qualquer assunto e acreditamos que toda vez que ele é abusivo conosco, é só uma fase que vamos superar.<sup>106</sup>

E uma colunista fixa dessa página virtual, Thamilly Rozendo, também comenta sobre essa expectativa:

[Você] tenta acreditar que as coisas vão melhorar, mas na primeira oportunidade se vê com feridas novamente.<sup>107</sup>

Lucy Rocha, do *site* O Segredo, diz que essa fé da vítima se dá porque esta não acredita que alguém que a ama esteja menosprezando-a por querer:

O que ele antes achava incrível sobre você agora se torna veneno. Assim, lançará farpas sobre você sem nenhuma razão aparente. [...] Isso faz imensa confusão na cabeça das vítimas. Elas são incapazes de compreender por que isso acontece. Como você poderia ser amado num minuto e tão ferozmente detestado no próximo?<sup>108</sup>

Ivonete Rosa, escritora do mesmo *blog*, define essa fase como se a mulher vivesse dois relacionamentos ao mesmo tempo:

Ocorre que você vive dois relacionamentos: o “perfeito” que [...] induz as pessoas a acreditarem e o real que é esse que arranca suas lágrimas diariamente e faz sua autoestima definir.<sup>109</sup>

<sup>105</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/achando-paz-apos-um-relacionamento-toxico/](http://proseandopoesia.com.br/texto/achando-paz-apos-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 07 de maio de 2019. (Tradução da equipe de Prosa e Poesia. Texto original disponível em: [puckermob.com/relationships/finding-peace-after-a-toxic-relationship/](http://puckermob.com/relationships/finding-peace-after-a-toxic-relationship/))

<sup>106</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>107</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/como-voce-pode-chamar-isso-de-amor-quando-voce-mais-chora-que-sorri/](http://proseandopoesia.com.br/texto/como-voce-pode-chamar-isso-de-amor-quando-voce-mais-chora-que-sorri/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>108</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/](http://osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 08 de jun. de 2019

<sup>109</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/nao-viva-um-relacionamento-de-mentiras-voce-merece-um-amor-de-verdade/](http://osegredo.com.br/nao-viva-um-relacionamento-de-mentiras-voce-merece-um-amor-de-verdade/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

4- Contradições: “Suas ações não condizem com suas palavras. Ele aparenta ser um homem tranquilo, dedicado, educado e cordial. Apresenta discursos politicamente corretos, mas suas atitudes são totalmente inversas.”<sup>110</sup>

Conforme já explicado antes neste trabalho, até mesmo para quem vê de fora, às vezes não é tão simples identificar um relacionamento abusivo. Ainda mais quando se trata de um abuso somente psicológico, que não deixa marcas visíveis. Entretanto, é importante destacar também que, na maioria das vezes, nem mesmo o abusador sabe que é tóxico com sua parceira. É só o jeito que eles usam para se relacionar. Não sabem agir de outra forma e não fazem por mal. (SARKIS, 2019). “Em uma relação abusiva, se reconhece no abusador uma estrutura psíquica extremamente frágil em que a todo tempo essa pessoa teme ser enganada, traída ou derrotada pelo outro.” (LIMA, 2019)<sup>111</sup>

Esses adultos que sofreram a privação desse processo afetivo serão inseguros, instáveis e necessitados sempre de permanecerem no controle da situação, mesmo sendo por meio de atos abusivos. Se esses adultos chegarem a ter uma relação afetiva, será provavelmente uma relação cheia de autoritarismo, controle e submissão. [...] Portanto, podemos relacionar companheiros abusivos com famílias ausentes ou omissas. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 10)

Claro que pode haver aqueles que se utilizam da maldade, mas a grande maioria faz acreditando que é assim que um relacionamento funciona, por isso mesmo não há como distinguir quem é ou quem não é abusivo no meio da multidão. Não há nenhum sinal físico na aparência que seja capaz de informar isso e, às vezes, mesmo conhecendo a pessoa faz tempo, nada indica que ela agiria de uma forma tóxica.

Helo Lofrano, do *blog* Superela, fala sobre essa dificuldade de se identificar um homem abusivo:

[Abusadores] São pessoas difíceis de serem identificadas, pois são espertos e envolventes, você nem percebe o que está acontecendo.<sup>112</sup>

<sup>110</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>111</sup> Psicóloga carioca. Registro no Conselho Regional de Psicologia: 05/42184. Entrevista concedida à autora por telefone em 20 de jun. de 2019.

<sup>112</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

Luiza Gomes, outra colunista do *site*, comenta sobre o assunto em dois momentos do seu texto<sup>113</sup>. No primeiro, relata essa questão de que não é possível detectar um *gaslighter* só de olhar:

O abusador não tem um padrão de aparência ou personalidade. São pessoas comuns e boas que simplesmente projetam suas inseguranças e traumas no outro.

No outro, explica que o abusador carrega problemas psicológicos, combinando com os relatos de profissionais da psicologia que vimos mais acima:

Pessoas abusivas não são ruins. São pessoas com problemas emocionais, geralmente tão inseguras que acabam projetando suas inseguranças na outra pessoa. São pessoas carentes que não conseguem suprir a falta de amor e atenção de forma alguma, acabando cobrando isso do parceiro de uma maneira inalcançável.

A escritora Lucy Rocha, de O Segredo, também discorre sobre a questão psicológica de quem comete o abuso.<sup>114</sup> Começa explicando sobre o possível passado do abusador:

Pesquisas mostram que a maior parte dos narcisistas desenvolvem seu transtorno no início da adolescência e também na infância, quando não conseguem desenvolver bem o superego. Muitas vezes, é um resultado direto de abuso ou negligência.

Depois desenvolve o que ocorre no presente:

Quando a euforia sentida no início de qualquer relacionamento acaba, uma vez que está provado que surge de substâncias químicas no cérebro, ele simplesmente se entedia e se enfurece. Sabe que o problema está com ele, mas projetará culpas imaginárias sobre você.

Apesar de agir de forma abusiva acreditando não estar fazendo nada fora do comum, o *gaslighter* tem plena consciência daquilo que faz. Vanessa Martins, também de O Segredo, exemplifica essa questão:

O abuso não ocorre de forma não-intencional. O agressor tenta de modo sistemático ganhar poder no relacionamento. Para isso, faz uso da culpa e da manipulação, limitando as opções da vítima e controlando-a, acreditando que isso a torna sua posse.<sup>115</sup>

<sup>113</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>114</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/](http://osegredo.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>115</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/va-embora/](http://osegredo.com.br/va-embora/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

5- Ciúmes e possessividade: “Uma coisa é ciúmes, outra totalmente diferente é tratar a pessoa como ‘coisa’, ‘propriedade’.”<sup>116</sup>

Parceiros abusivos costumam afastar as mulheres de seus grupos sociais, seja amigos, colegas de trabalhos ou a própria família. É muito mais fácil manipular uma pessoa quando ela só tem você como referência, assim não há a oportunidade de conversar sobre o relacionamento com ninguém.<sup>117</sup> Na maioria das vezes, ele só aceita que a mulher saia se estiver acompanhada dele e, quando não quer que ela vá, inventa uma desculpa para não querer ir, “impedindo-a” de comparecer (SARKIS, 2019).

Para afastá-la dos amigos e colegas de trabalho, por exemplo, demonstra um ciúmes excessivo (às vezes até mesmo de outras mulheres com quem ela convive) e, para mantê-la longe de familiares, diz que não gostam dele. Começa com o desligamento de vínculo com uma única pessoa, até que só existe os dois e ela nem percebeu.

O controle pode vir através do ciúmes como uma suspeita permanente ou atribuição de comportamentos inaceitáveis por ele. Na verdade, o que o abusador não suporta é a alteridade da mulher. “Ele quer possuí-la totalmente e exige dela uma presença contínua e exclusiva” (HIRIGOYEN apud SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 21)

Esse isolamento facilita que o abusador tenha mais controle da vítima, sabendo sempre onde e com quem ela está. Quando não pode estar presente, liga e/ou manda mensagem (ou até mesmo aparece de surpresa onde a mulher se encontra): “Além de discussões intermináveis com o objetivo de confissões mirabolantes, o assédio pode se caracterizar também por vigílias pessoais [...] Certo dia ele aparece do nada em seu ambiente de trabalho e arranja desculpas ou diz: ‘Vim lhe fazer uma surpresa!’” (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 21)

Podemos ver relatos desse controle na carta anônima divulgada pelo Superela:

Perdi todo meu direito de ir e vir. Era obrigatório mandar foto dentro do trem, fora do trem, dentro do trabalho, dentro da faculdade, dentro de casa e assim por diante. Minha condução não pode demorar muito pra chegar porque ele sabe os horários que chego e que levo, ele contava. Se eu não chegasse no horário, estava dando pra alguém no carro. Eu era sempre a puta, mentirosa, falsa, que enganava ele.<sup>118</sup>

<sup>116</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>117</sup> Essa questão também é mostrada em *Gaslight* (1940).

<sup>118</sup> Trecho de uma carta anônima divulgada pela autora do texto, Isadora Bacelar. Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-carta](http://superela.com/relacionamento-abusivo-carta). Acesso em 07 de maio de 2019.

E no texto de Luiza Gomes, que escreve para o *blog*:

Ele começa a monitorar teus horários. O número de mensagens e ligações dobram. Ele quer saber onde você está e com quem está. [...] As críticas então começam.<sup>119</sup>

A colunista do Casal Sem Vergonha, Danielle Daian, também cita essa questão em duas de suas publicações. Na primeira<sup>120</sup>, fala que ciúmes exagerado não é algo a se idolatrar ou tolerar:

Ciúme excessivo é doença e se deixar controlar por ele não é a cura, é fragmentação.

Ainda mais se o parceiro vive menosprezando seu par:

Se onde você vai, com quem você vai e como você vai incomoda tanto ao outro ao ponto do seu bem-estar físico, moral e psicológico ser denegrido sem pudor, não falta apenas confiança, falta respeito. Por sua individualidade, sua personalidade, seu espaço fora do relacionamento, por você.

Já na segunda, explica que ciúmes demais não é cuidado:

Quando o excesso de “zelo” começa a incomodar é porque tem alguma coisa bem fora do lugar nessa relação.<sup>121</sup>

No texto divulgado na página virtual Prosa e Poesia, Joseane Martins relata uma situação de controle:

Para que as coisas não ficassem ruins entre nós, eu pedia permissão para tudo: “Tenho reunião no trabalho, é à noite, posso ir?”, “Receberei uma homenagem, é a noite, posso ir?”. Ficava de dedos cruzados pedindo a Deus que ele dissesse: sim!<sup>122</sup>

Além de pessoas, horários e locais que a companheira frequenta, ele também pode querer controlar a aparência e até mesmo a alimentação dela.

---

<sup>119</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>120</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/12/01/nao-e-relacionamento-o-nome-disso-e-prisao/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/12/01/nao-e-relacionamento-o-nome-disso-e-prisao/). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>121</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/07/14/os-perigos-do-amor-em-excesso/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/07/14/os-perigos-do-amor-em-excesso/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>122</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

O controle existe para que as coisas sejam feitas de maneira como o abusador quer. Chega-se ao extremo de controlar sono, horas de refeições, despesas, mensagens de celular ou redes sociais, relações sociais e até mesmo de pensamentos. Pode-se também impedir a mulher de progredir profissionalmente ou estudar. Frases do tipo: “o que você está pensando agora meu amor, tá tão distraída...” são fáceis de ouvir nesse contexto. O agressor não poupa a mulher de um momento de reflexão ou de privacidade. (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 20)

Podemos ver esse controle nesta outra passagem do escrito de Martins que citamos anteriormente:

Começou com a cor do cabelo durante uma conversa trivial. Lembro que ainda era a primeira semana que tínhamos nos encontrado. Falando sobre gostos, comentei que um dia pintaria os cabelos de vermelho, pois sou bem despojada quanto a aparência. [...] Ele logo falou num tom bem firme: “[...] Cabelo vermelho é para mulheres que se expõem, me lembra mulheres sem vergonha, coisa ruim. Não vamos dar certo, não quero isso para mim, é meu direito.” Assim, desligou o telefone [...] Retornei a ligação e disse: “Olha, eu não pintarei meu cabelo de vermelho. Acho legal, mas se isso te incomoda, jamais farei.”

Luiza Gomes, do Superela, também exemplifica melhor como esse controle ocorre na prática:

Ele pergunta por que você vai usar aquele batom vermelho logo hoje. Por que aquela camisa? Por que se arrumou tanto? [...] Ele não só crítica mais suas escolhas de visual, como sua personalidade: Por que você tem que ser tão falante? Por que você gosta tanto de se amostrar? Por que você é tão carente?<sup>123</sup>

Esse controle doentio, somado às humilhações e brigas diárias, acaba fazendo com que a mulher escolha se anular, negar aquilo que quer e suprimir desejos, com o único objetivo de agradar seu par.

[Em uma relação violenta] o que existe é a anulação de uma das partes para que o outro possa manter o controle da situação. A violência ocorre quando atos e palavras transformam diferenças existentes entre os membros do casal em hierarquia, desigualdade, com fins de dominação, opressão, exploração e ‘assujeitamento do outro’ (CHAUÍ apud SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 51).

---

<sup>123</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.



Às vezes essa anulação ocorre por medo de perder o parceiro; outras, por receio de irritá-lo e isso mudar o jeito que ele a trata, tirar o carinho, explodir de raiva. No texto de Prosa e Poesia, citado anteriormente, no qual a autora diz que sempre pedia permissão ao parceiro, essa supressão de si em prol das vontades do abusador fica clara no comentário: “Ficava de dedos cruzados pedindo a Deus que ele dissesse: sim!”<sup>124</sup>. A justificativa que a autora usa no texto para tal ação é “Não queria perdê-lo, minha meta era sempre ‘acertar’ com ele”

Vejamos mais alguns relatos de outras publicações desse *blog*, nas quais as autoras se colocam como já tendo sido vítimas desse controle, como, por exemplo, Joseane Martins:

[Eu] chorava e igual um bichinho me rastejava. Mudava meus gostos, pensamentos e atitudes para poder ouvir um elogio. Esperava migalhas enquanto me desconstruía negativamente. Matava a mim para dar vida a um amor imaginário.<sup>125</sup>

Fernanda Mesquita também mostra esse desejo que tinha de mudar quem era para agradar o parceiro:

Você [...] tentou e tirou de mim muita coisa boa, fazendo-me acreditar ser para o nosso bem. Em você eu me afoguei “voluntariamente” e nem ao menos tentei escapar. Eu passei tanto tempo mergulhada nas suas águas que me perdi de mim mesma e me desacreditei.<sup>126</sup>

Larissa Pandori conta que não conseguia ouvir sua própria consciência:

Sempre fui alguém que não gostava de dar atenção aos conselhos externos, sempre senti que precisava me ouvir em primeiro lugar. Colocar meus sentimentos na mesa e trabalhar com calma em cada um deles. [...] Deixar o volume do mundo no mudo e ouvir o que o meu coração está querendo me dizer. E bom, por algum tempo fiquei impossibilitada de ouvir a minha voz interna, porque você estava por aqui e o barulho que fazia era tão alto, que era impossível dar ouvidos a qualquer outra voz além da sua.<sup>127</sup>

---

<sup>124</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>125</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>126</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/apos-ter-afogado-em-voce-respiro-como-nunca-novamente/](http://proseandopoesia.com.br/texto/apos-ter-afogado-em-voce-respiro-como-nunca-novamente/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>127</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/eu-precisava-do-seu-silencio/](http://proseandopoesia.com.br/texto/eu-precisava-do-seu-silencio/). Acesso em 07 de maio de 2019.

A vítima anônima que contou sua história ao Superela expôs a solidão que o controle do companheiro abusivo causou a ela:

Perdi amigos, sorrisos, força de vontade, ânimo. Tudo. Perdi querendo ganhar um amor e, o máximo que consegui foi alguém que nunca me respeitou.<sup>128</sup>

Sâmela Faria, escritora fixa do blog, disse não perceber o que estava acontecendo:

Foi como ajudá-lo a cavar um buraco para que eu mesma pudesse ser enterrada. Tudo isso sem entender o que eu estava fazendo.<sup>129</sup>

Letícia Jensen, também colunista do *site*, explica por que isso ocorre:

A vítima sozinha, com falhas e defeitos sendo apontados constantemente, tem a autoestima diminuída o que acaba aumentando os laços com o abusador, sua única referência. Sair desse ciclo se torna ainda mais difícil, uma vez que a vítima vai perdendo a personalidade, se enfraquecendo, não sabendo quem é, o que quer ou distinguir se o relacionamento está fazendo mal ou bem.<sup>130</sup>

Essa anulação de si que costuma existir nos relacionamentos abusivos não é percebida pela vítima porque é algo que acontece sutilmente. "A manipulação é geralmente é lenta e insidiosa, e pode ser que você só perceba a extensão do dano quando 'cair a ficha'" (SARKIS, 2019, p. 11). Dani Cardozo, que escreve em O Segredo, tem um trecho sobre o assunto em um de seus textos:

Existe um tênue limite entre se adaptar ao outro e abrir mão da sua própria essência e personalidade.<sup>131</sup>

Esses cinco sinais apontados por Helo Lofrano, fazem referência somente ao abuso psicológico que as mulheres sofrem no decorrer de um relacionamento abusivo. Como já dito em outras partes do presente estudo, a violência psicológica é o ponto de partida para todos os outros tipos de violências que podem vir a ocorrer nesse tipo de relacionamento; e basta apenas ela para caracterizar uma relação tóxica e corrosiva. Outras passagens do blog

---

<sup>128</sup> Trecho de uma carta anônima divulgada pela autora do texto, Isadora Bacelar. Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-carta](http://superela.com/relacionamento-abusivo-carta). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>129</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele](http://superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>130</sup> Disponível em: [superela.com/culpa-relacionamento-abusivo](http://superela.com/culpa-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>131</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/carta-um-coracao-maltratado/](http://osegredo.com.br/carta-um-coracao-maltratado/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

citado corroboram com esse pensamento, como essa da Ana da Mata, que indica não ser necessária a agressão física:

Ele não te bate, mas invade seu espaço e te priva de fazer coisas que a deixa feliz.<sup>132</sup>

E essa da Maya Quaresma, que aparentemente fez um relato pessoal:

Ele nunca me bateu, mas gritou alto comigo e me apertou forte, deixando marcas na minha mente e no meu coração difíceis de serem esquecidas por completo. Ele nunca me bateu, mas me feriu por dentro de tal forma que me deixou em pedaços, no canto, chorando, sozinha, solitária, vazia, perdida.<sup>133</sup>

Em seu texto compartilhado pelo *blog* Prosa e Poesia, Joseane Martins concorda que a violência física não é condicionante para um relacionamento ser abusivo:

Um relacionamento abusivo não precisa de atitudes físicas. As palavras são a arma letal.<sup>134</sup>

A escritora Dani Cardozo do *site* O Segredo segue essa mesma lógica:

Quando alguém não consegue aceitar a forma como você lida com a vida, como você se veste, ou o fato de você gostar de postar fotos em redes sociais, ou quando a sua liberdade e individualidade não é respeitada dentro da relação, sinto dizer que você tem um relacionamento abusivo.<sup>135</sup>

Ana Pafetti, da mesma página virtual, explica que os danos de um abuso psicológico podem ser até piores que os de um abuso físico:

O abuso emocional fere enormemente uma pessoa e, em muitos casos, essa ferida pode ser permanente. Por isso se diz que ele é mais perigoso que o abuso físico. A vítima dessa violência muda sua atitude, seu estilo de vida, seus costumes para agradar o parceiro.<sup>136</sup>

---

<sup>132</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nao-te-bate-mas](http://superela.com/ele-nao-te-bate-mas). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>133</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>134</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>135</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/carta-um-coracao-maltratado/](http://osegredo.com.br/carta-um-coracao-maltratado/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>136</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/](http://osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

Os *blogs* analisados parecem concordar com Schwab e Meireles que o que define um relacionamento abusivo é, na verdade, essa relação de poder entre o abusador e a vítima, no qual o primeiro é sempre superior ao último (SCHWAB; MEIRELES, 2017). Vejamos as passagens dos textos de:

Joseane Martins no Prosa e Poesia:

Relacionamento abusivo é um jogo de poder, é alguém precisando se autoafirmar; isso passa longe do que é o amor e tende sempre a piorar.<sup>137</sup>

Marcela de Mingo, do Superela:

O relacionamento se torna abusivo porque uma pessoa fica à mercê das vontades de outra, ela é totalmente controlada e não se sente livre para fazer o que bem entende, quando quiser.<sup>138</sup>

E novamente Ana Pafetti, de O Segredo:

A relação abusiva [...] é uma relação onde predomina o excesso de poder sobre o outro. É o desejo de controlar o parceiro. Esse comportamento inicia de modo sutil e aos poucos ultrapassa todos os limites causando muito sofrimento.<sup>139</sup>

Quando o relacionamento finalmente acaba, a vítima ainda precisa lutar contra sua própria mente, que continua acreditando que ela não é suficiente; que é feia, louca, instável; que não é capaz de se relacionar amorosamente com ninguém; que tem um monte de defeitos e nenhuma virtude. Sua autoestima, completamente destruída pelas humilhações que sofreu, não consegue fazê-la se reerguer porque as vozes do ex-parceiro permanecem julgando cada atitude e pensamento que ela tem.

Mesmo sem estar mais presente no seu dia-a-dia, ele ainda a controla porque ela se anulou tanto durante esse tempo que, agora, não se reconhece mais. Parece que o abusador sequestrou sua personalidade e deixou um desconhecido no lugar dela. E esse desconhecido, que habita seu corpo, é formado por resquícios insistentes daquele “eu” que ela criou para agradar o ex.

---

<sup>137</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>138</sup> Disponível em: [superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo](http://superela.com/love-bombing-relacionamento-abusivo). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>139</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/](http://osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

Deixar o *gaslighter* é um processo muito difícil. Pode parecer quase impossível para você agora. Você talvez pensasse que deixar um *gaslighter* seria um alívio, mas, pelo contrário, isso causa a maior mágoa que você já experimentou num relacionamento. [...] Essa relação [...] está sugando toda a sua energia e aumentando sua depressão e ansiedade. Você não é a pessoa que era quando iniciou esse relacionamento. (SARKIS, 2019, p. 54)

Somente após um tempo, a pessoa consegue perceber tudo o que aconteceu – e, muitas das vezes, só com a ajuda de um profissional –, seja porque não identifica a manipulação do abusador, ou porque não acredita que algo desse tipo pode estar realmente acontecendo com ela, ou até porque não acredita em si mesma. Não é fácil por os sentimentos de lado e avaliar a situação enquanto você se envolve emocionalmente com alguém. Ainda mais quando esse alguém não deixa brechas para que você pense no relacionamento como um todo ou conversar sobre ele; quando ele está sempre lá do seu lado lhe fazendo duvidar de si mesma.

O *blog* Superela apresenta alguns textos que falam sobre o assunto, como esse de Helo Lofrano, que menciona que a mulher se sente perdida sem o parceiro abusivo:

Pra quem sofre o abuso, é difícil identificar. Ficamos envolvidas pela névoa da superioridade, manipulação e desrespeito. Nos sentimos um nada se aquela pessoa não estiver por perto, é como se fosse o nosso “pilar”.<sup>140</sup>

Esse da Sâmela Faria, que relata a dificuldade de a vítima admitir o que está acontecendo:

É que a gente ouve falar nos jornais sobre relacionamento abusivo, mas, sabe, nunca espera que possa acontecer conosco. E quando acontece, a gente finge não perceber, no entanto, no fundo, a verdade é que a gente não quer mesmo acreditar.<sup>141</sup>

E, por último, esse da Maya Quaresma, que comenta sobre negação da vítima durante o relacionamento:

É dolorido quando descobre que sua vida era uma mentira. Uma mentira que você depois continuou contando a si mesma. Continuou acreditando sozinha. Afinal, era dolorido demais deixar a verdade invadir a mente. Era dolorido demais falar em alto e bom tom [...] A mentira se torna plausível

---

<sup>140</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>141</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele](http://superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele). Acesso em 07 de maio de 2019.

até chegar a um ponto em que você já não sabe mais o que é real e o que foi colocado na sua cabeça para impedir de sofrer mais.<sup>142</sup>

No texto de Liz Newman traduzido pelo Prosa e Poesia, a autora retrata que só, após o término, percebeu o quanto deixou se iludir:

Eu disse a mim mesma que os tempos difíceis valeriam a pena quando você se transformasse no homem dos meus sonhos. Mas, você nunca quis mudar, você nunca foi o homem dos meus sonhos, as coisas sobre você que eu tentei explicar foram na verdade a maior parte de sua personalidade. Os alertas vermelhos que eu tentei ignorar eram o seu eu inegável.<sup>143</sup>

Já Fernanda Mesquita, escritora do *site* citado, diz que percebia que tinha algo errado na relação, mas que não conseguia se desprender de seu abusador:

No meu íntimo, eu sempre soube que não estava certo, mas nunca tive forças para me libertar.<sup>144</sup>

Ana da Mata, que escreve para O Segredo, também disse ter percebido e ignorado os sinais de alerta<sup>145</sup>:

Eu vou ser sincera. Eu sabia que havia algo errado. Minha cabeça me disse que sim, pouco depois de nos conhecermos. Os sinais de alerta estavam gritando. Se eu conseguia enxergá-los? Claro! Eu os ignorei? Também. Meu coração disse para que minha cabeça os deixasse de lado e eu concordei.

Minha cabeça poderia estar gritando para que eu sáísse, mas eu simplesmente não conseguia. Em meu coração, eu sentia que ele me amava. “Ele precisa de mim”, eu racionalizava. Eu até me sentia culpada por pensar em abandoná-lo.

Em outra parte do texto, Da Mata diz (assim como Helo Lofrano) que não conseguia se ver sem o parceiro abusivo:

A ideia de terminar e nunca mais vê-lo me assustava ainda mais do que como ele estava me tratando. Eu não podia ou não queria ver a pessoa que

---

<sup>142</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>143</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/se-voce-continua-perdoando-mas-ele-nunca-muda-esse-texto-e-para-voce/](http://proseandopoesia.com.br/texto/se-voce-continua-perdoando-mas-ele-nunca-muda-esse-texto-e-para-voce/). Acesso em 08 de jun. de 2019. Tradução da equipe de Prosa e Poesia. Texto original disponível em: [puckermob.com/moblog/i-dont-miss-you-i-miss-who-i-thought-you-were/](http://puckermob.com/moblog/i-dont-miss-you-i-miss-who-i-thought-you-were/)

<sup>144</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/apos-ter-afogado-em-voce-respiro-como-nunca-novamente/](http://proseandopoesia.com.br/texto/apos-ter-afogado-em-voce-respiro-como-nunca-novamente/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>145</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/o-que-aprendi-atraves-de-um-relacionamento-abusivo-e-como-me-resgatei-dele/](http://osegredo.com.br/o-que-aprendi-atraves-de-um-relacionamento-abusivo-e-como-me-resgatei-dele/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

ele realmente era. Eu havia ignorado os primeiros sinais de aviso e, agora eu negava a realidade.

Luiza Fletcher utiliza o comodismo da comparação com algo pior para justificar a permanência das vítimas nesses relacionamentos:

Muitas vezes, pessoas que estão em relacionamentos ruins vão compará-los a outros relacionamentos não saudáveis que parecem pior. Justificam a si mesmas porque não vão embora com o seguinte pensamento: “Bem, pelo menos ele não me bate”.<sup>146</sup>

Há textos do Prosa e Poesia que comentam sobre o reconhecimento do abuso no fim do relacionamento, como este da Defne Gencler:

Quase nenhuma palavra pode chegar perto de descrever a dor que você sente quando se percebe que a pessoa que já foi seu melhor amigo se tornou seu pior inimigo.<sup>147</sup>

E os relatos da Larissa Pandori, que só depois do término pôde perceber que se deixou ser controlada pelo parceiro:

Depois de toda aquela gritaria, você finalmente se calou. E preciso dizer como eu precisava desse seu silêncio. Eu precisava novamente poder me ouvir e perceber a bagunça gigante que eu permiti que alguém fizesse em minha vida em nome de um falso amor. O silêncio foi a minha chance de respirar e me ouvir de novo.<sup>148</sup>

Ainda bem que você não ficou. Se ficasse teria me ensinado a odiar tudo aquilo que amo em mim. Teria destruído – ainda mais – tudo que demorei anos para construir e reconstruir. [...] Se tivesse ficado, [...] me faria mudar minha essência até ela se tornar agradável para você. [...] Ainda bem que você não ficou. Pois você nunca me amaria pelo o que sou, só pelo o que eu me tornaria ao tentar desesperadamente ser amada por você.<sup>149</sup>

Um trecho da publicação de Maya Quaresma do Superela expõe a dor que a vítima sente ao perceber que se deixou ser enganada:

---

<sup>146</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/7-razoes-pelas-quais-as-pessoas-permanecem-em-relacionamentos-que-nao-deveriam/](http://osegredo.com.br/7-razoes-pelas-quais-as-pessoas-permanecem-em-relacionamentos-que-nao-deveriam/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>147</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/achando-paz-apos-um-relacionamento-toxico/](http://proseandopoesia.com.br/texto/achando-paz-apos-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 07 de maio de 2019. (Tradução da equipe de Prosa e Poesia. Texto original disponível em: [puckermob.com/relationships/finding-peace-after-a-toxic-relationship/](http://puckermob.com/relationships/finding-peace-after-a-toxic-relationship/))

<sup>148</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/eu-precisava-do-seu-silencio/](http://proseandopoesia.com.br/texto/eu-precisava-do-seu-silencio/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>149</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/ainda-bem-que-voce-nao-ficou/](http://proseandopoesia.com.br/texto/ainda-bem-que-voce-nao-ficou/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

É dolorido quando você percebe que tudo o que viveu foi apenas capa. É dolorido quando você percebe que o homem que pensou gostar não é quem parecia ser. É dolorido perceber que você se enganou. Que aquele cara que antes era seu amigo, e que depois virou seu namorado, nunca foi quem você pensou que fosse.<sup>150</sup>

Uma das tarefas mais difíceis de quem passa por um relacionamento abusivo é parar de se sentir culpado pelo o que aconteceu, parar de sentir vergonha por ter se deixado ser manipulado. Parece que todas as pessoas ao seu redor vão lhe julgar e zombar de você assim que descobrirem porque, na sua cabeça, elas estão fazendo isso toda vez que você se lembra do que passou. Você tem medo da possibilidade de alguém ler a sua mente e descobrir esse segredo sórdido. A sua intenção é não deixar ninguém saber pelo menos até você deixar de existir.

“Os relacionamentos com *gaslighters* são sempre tumultuados – a tal ponto que é fácil sentir vergonha. Mas ser atraído por um *gaslighter* não é motivo de vergonha. Mesmo pessoas brilhantes, bem-sucedidas [...] são facilmente seduzidas” (SARKIS, 2019, p. 40). É muito normal que a vítima sinta culpa por não ter reparado o que estava acontecendo ou por não ter conseguido sair desse relacionamento antes. (SARKIS, 2019)

O processo de recuperação de si é cruel e doloroso. Sua mente ainda está acostumada a se sentir controlada, a ser julgada por todo e qualquer pensamento, a colocar a culpa em si mesma. Você foi menosprezada todo dia por tanto tempo que só consegue pensar negativamente sobre quem você é. Acredita ser a única pessoa no mundo inteiro que se envolveu com um abusador por livre e espontânea vontade e falar com alguém sobre isso é admitir o fracasso que você é. No entanto, muito provavelmente existiam outras vítimas em potenciais no mesmo local em que o *gaslighter* lhe escolheu. Você não é ingênua, eles que são mestres na arte da manipulação (SARKIS, 2019).

Voltemos ao texto do Superela de Maya Quaresma<sup>151</sup>. Nele, a autora discorre sobre a vergonha que a vítima sente de passar por um relacionamento desses, muito por que acredita ter sido a única a passar por isso:

Por muito tempo eu me burlei. Me fechei. Me fiz dentro de um pote e sangrei e gritei solitária para que ninguém ouvisse e viesse me procurar.

Dar minha cara a tapa e falar de algo que me incomodou por longos dois anos apenas agora também foi difícil. Eu deixava, cada dia mais, de

<sup>150</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>151</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.



escrever tudo isso porque toda vez que eu tentava, me vinha uma vontade de deixar tudo se esvaír. Me sentia derrotada. Me sentia humilhada. Me sentia envergonhada.

Para Sarkis (2019), para se recuperar dessa relação tóxica, a vítima precisa passar por quatro estágios: resistir à violência, terminar com o abusador, não reatar o relacionamento e finalmente seguir em frente.

O *gaslighter* pode ser como uma droga e você pode estar procurando experimentá-la. Qualquer contato com o *gaslighter* dá a ele a possibilidade de atrair você de volta. E o padrão nunca vai mudar. É difícil, mas pelo bem da sua saúde e bem-estar, você precisa permanecer forte e inacessível." (SARKIS, 2019, p. 55)

As publicações disponíveis em O Segredo comentam o fato de a mente da vítima continuar ligada ao abusador. Toni Cormier, que teve seu texto traduzido do inglês, compara, como Sarkis, a falta que a vítima sente do *gaslighter* como a de um viciado em drogas<sup>152</sup>:

Você precisará continuar vivendo o pesadelo através de suas memórias enquanto você luta através da fraqueza. [...] Você vai querer a negatividade de volta como um viciado que precisa do seu vício, ao menos mais uma vez. Você vai querer isso porque é um ciclo vicioso dentro de uma rotina. É que você se habituou, [...] você esqueceu o normal, o que deve ser aceitável. [...] No começo, você ainda vai sentir falta daquilo. Você vai sentir falta porque você via o potencial antigamente. Mas você terá que ser forte, por muito tempo. [...] Você precisará ser forte à medida que você quebra os velhos hábitos. Você precisará lutar por si mesmo e por novos relacionamentos.

Quando você abandona o abuso emocional, ninguém lhe diz o que esperar. Querem que você fique firme, crie para si uma forma de se confortar e encontre um lugar seguro, cure suas feridas internas. Ninguém lhe diz o quanto vai doer. Mas dói. Não porque você quer ficar na pior, mas porque estava acostumado com aquilo, por muito tempo. Dói porque você sempre olhou para essa pessoa buscando aprovação e validação; algo que você nunca obteve, mas também algo que você nunca conseguirá dela. [...] Ninguém o ensina como reprogramar seu cérebro.

Ana da Mata concorda com esse pensamento:

---

<sup>152</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/verdade-sobre-deixar-um-relacionamento-abusivo/](http://osegredo.com.br/verdade-sobre-deixar-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de jun. de 2019. (Tradução da equipe de O Segredo. Texto original disponível em: [thoughtcatalog.com/toni-cormier/2017/06/the-unedited-truth-about-leaving-an-emotionally-abusive-relationship/](http://thoughtcatalog.com/toni-cormier/2017/06/the-unedited-truth-about-leaving-an-emotionally-abusive-relationship/)).

Quando você deixa uma pessoa abusiva, a retirada parece tão angustiante quanto, imagino que possa ser, retirar alguma química do seu sistema. Você ficou entorpecido por tanto tempo que uma gama de emoções surge de uma só vez. Vergonha, raiva, solidão, culpa. Isso dói.<sup>153</sup>

Já Lucy Rocha diz que a dor do término e até a possível vontade de reatar acontece porque o parceiro abusivo brinca com os sentimentos da vítima até mesmo quando tudo acaba:

Assim que ele tiver sugado por completo sua energia vital, deixando-a esvaziada de alegria de viver, autoestima, amor próprio, autorrespeito e dignidade, ele vai jogá-la fora com crueldade e sangue frio. [...] Aquele amor eterno prometido, os planos grandiosos para o futuro, tudo se perde no nada [...] e a naturalidade com a qual ele faz isso vai deixá-la confusa, machucada, humilhada e sem vontade de acordar de manhã. [...] Ele vai sair de sua vida, sem encerramento, sem explicação, sem nada, deixando para você apenas dúvidas, culpa e muita dor.<sup>154</sup>

Essa culpa que a vítima sente após ser abandonada pelo parceiro tóxico também é relatada em um texto de Mayara Cavalcante do Prosa e Poesia:

Eu achei que você ficaria. Engano meu. Você chegou, bagunçou minha cama, minha mente e foi embora. Sem nenhuma explicação. Somente o silêncio e o vazio que você deixou. Eu acreditei em você. Acreditei que com você seria diferente. Doe. E doe muito. Mais que sua partida, o que doe foi não saber o motivo dela. Passei muito tempo me culpando. Talvez fosse minha aparência, meu jeito escandaloso de ser, minhas piadas sem graça, meu cabelo bagunçado.<sup>155</sup>

No entanto, falar sobre isso após o término ajuda a vítima a se livrar desses pensamentos e daquele “desconhecido” que continua fazendo o papel de abusador dentro da sua cabeça. E conversar sobre o relacionamento com alguém enquanto ele ainda está acontecendo pode fazer com que esse pesadelo acabe mais cedo (não à toa, o parceiro a impede de comentar sobre a relação deles com os outros). As autoras do Superela aconselham a abordar o assunto com amigos ou um profissional:

Se você está sofrendo isso, verbalize! Fale, conte pra alguém. Peça ajuda! Se você não vive isso, seja solidário a quem está passando por uma situação

<sup>153</sup> Disponível em: [osegreto.com.br/o-que-aprendi-atraves-de-um-relacionamento-abusivo-e-como-me-resgatei-dele/](http://osegreto.com.br/o-que-aprendi-atraves-de-um-relacionamento-abusivo-e-como-me-resgatei-dele/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>154</sup> Disponível em: [osegreto.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico](http://osegreto.com.br/as-3-fases-de-um-relacionamento-toxico). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>155</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/voce-chegou-baguncou-minha-vida-e-foi-embora/](http://proseandopoesia.com.br/texto/voce-chegou-baguncou-minha-vida-e-foi-embora/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

dessa. Existem vários indícios de que uma pessoa vive um abuso, preste atenção e ajude quem no fundo, acha que não tem mais jeito.<sup>156</sup>

Tem horas que a gente cansa [...] de gritar sozinha. Tem horas que a gente precisa esvaziar o que está dentro da gente.<sup>157</sup>

Perca o medo, crie coragem. Qualquer caminho que seguir sem ele te levará a algum lugar melhor.<sup>158</sup>

Ivonete Rosa, de O Segredo, também aconselha a vítima a procurar pessoas que se preocupem com ela:

Você precisa de amor, de cuidados, de ser ouvida, de ser acolhida, de ser respeitada e valorizada, tudo o que falta nesse relacionamento abusivo que você vive.<sup>159</sup>

Por mais demorado e dolorido que possa ser, como todo término, chega o dia em que todo esse vazio se transforma em esperança novamente. A diferença é que esse tipo de relacionamento deixa aprendizados que nenhum outro pode deixar (mesmo porque é comum que as vítimas procurem ajuda profissional para lidar com esse processo, levando-as a terem um conhecimento maior sobre si mesmas). Há vários relatos sobre isso no Prosa e Poesia, como o de Defne Gencler<sup>160</sup>:

Quando você experimentou as profundezas de um amor jovem com alguém que acabou se virando para você, tentando te possuir, você cresce em um nível que a maioria não alcança até bem mais tarde.

Você nunca mais vai deixar ninguém te controlar, nunca mais. No segundo em que você sente que alguém está tentando te manipular ou dizer o que fazer, você corre, imediatamente. Porque não há como te trazer para baixo. Agora, nunca mais.

O da Mayara Cavalcante:

---

<sup>156</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-carta](http://superela.com/relacionamento-abusivo-carta). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>157</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>158</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nao-te-bate-mas](http://superela.com/ele-nao-te-bate-mas). Acesso em 14 de maio de 2019.

<sup>159</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/nao-viva-um-relacionamento-de-mentiras-voce-merece-um-amor-de-verdade/](http://osegredo.com.br/nao-viva-um-relacionamento-de-mentiras-voce-merece-um-amor-de-verdade/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>160</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/achando-paz-apos-um-relacionamento-toxico/](http://proseandopoesia.com.br/texto/achando-paz-apos-um-relacionamento-toxico/). Acesso em 07 de maio de 2019. (Tradução da equipe de Prosa e Poesia. Texto original disponível em: [puckermob.com/relationships/finding-peace-after-a-toxic-relationship/](http://puckermob.com/relationships/finding-peace-after-a-toxic-relationship/))

Você se foi, mas com sua ida ficou o aprendizado. Hoje já não sinto sua falta[...]. Me tornei uma mulher mais confiante, menos ingênua, passei a querer ao meu lado apenas quem me quer bem.<sup>161</sup>

O da Fernanda Mesquita, que se sente mais livre sem o parceiro:

Só eu sei o quanto foi bom voltar a superfície e respirar novamente. Só eu sei o quanto é bom respirar novas possibilidades e ter a certeza de que você não estará mais no meu caminho. Só eu sei o quanto é bom poder sonhar sonhos inteiros, sem precisar diminuí-los para caberem em você.<sup>162</sup>

E o da Joseane Martins, que se apoiou no fato de se considerar um ser humano melhor que o ex-companheiro:

Com as feridas fechando, a alma sendo curada, reflito no poder de um relacionamento abusivo. Com toda certeza sou uma pessoa muito melhor que ele, jamais daríamos certo mesmo, afinal eu sou aquela mulher que não combina com essa vida medíocre que ele estava me oferecendo.<sup>163</sup>

O reestabelecimento da fé é citado no texto de Helo Lofrano, do Superela:

Depois que há o desprendimento das garras do abuso, você passa a ver o mundo de outra cor e acreditar que algo de bom está por vir. Aquele aperto no peito e aquele nó garganta se vão e novas oportunidades aparecem.<sup>164</sup>

Sâmela Faria conforta outras vítimas que se desprenderam de seus parceiros, afirmando que elas vão superar tudo o que passaram:

Eu sei que quando estamos lá naquela cena, parece impossível de que um dia tudo vai acabar, porém [...] nós nos tornamos capazes no momento em que acreditamos ser.<sup>165</sup>

Assim como a vítima anônima que contactou o *blog*:

---

<sup>161</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/voce-chegou-baguncou-minha-vida-e-foi-embora/](http://proseandopoesia.com.br/texto/voce-chegou-baguncou-minha-vida-e-foi-embora/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>162</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/apos-ter-afogado-em-voce-respiro-como-nunca-novamente/](http://proseandopoesia.com.br/texto/apos-ter-afogado-em-voce-respiro-como-nunca-novamente/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>163</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>164</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>165</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele](http://superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele). Acesso em 07 de maio de 2019.

Tenho certeza que quem passa por isso, por esse relacionamento abusivo um dia vai se encontrar e conseguir viver.<sup>166</sup>

Vanessa Martins, do *site* O Segredo, faz o mesmo:

Deixar um relacionamento abusivo pode ser uma das coisas mais difíceis que uma pessoa pode fazer. [...] A recuperação é um processo [...] Você vai passar por momentos bons e ruins, mas todo dia livre de abuso é mais um pedaço de si mesma que você recupera e, eventualmente, esses pedaços formarão algo inteiro.<sup>167</sup>

E Kelly Loui do Casal Sem Vergonha também:

Talvez tenha de levar muita tristeza na bagagem de mão, verdade, mas [...] vai ser prazeroso ver que, durante o caminho, as malas vão pesar cada vez menos e o sofrimento vai ser substituído por novas emoções, menos sofridas e menos traumatizantes. Os dias cinzas que você tem vivido darão lugar a um Sol ameno, daqueles que aquecem as manhãs congelantes do inverno sulista. As feridas vão sarar e você vai sentir a paz de não estar à deriva neste mundo.<sup>168</sup>

Já Daniel Bovolento, da mesma página virtual, tenta trazer esse conforto garantindo a elas que encontrarão pessoas que não vão ser abusivas:

Deixe-me contar uma coisa: [...] vamos encontrar pessoas que não só nos amem, mas também respeitem quem somos, nossa individualidade e, principalmente, nosso lado emocional. Gente que não vai gritar, que não vai bater, que não vai fazer com que nos sintamos horríveis, esgotados, cheio de mágoas e angústias.<sup>169</sup>

Os textos dos *blogs* que escolhemos proporcionam apoio durante esse processo de separação, no qual a mulher ainda está afetada psicologicamente por conta do que lhe aconteceu, lembrando a elas que não têm culpa do que aconteceu e que não foram as únicas a passarem por um relacionamento abusivo. O principal objetivo desse apoio é resgatar a autoestima dessa vítima que acredita piamente que foi a culpada por tudo o que houve durante essa relação. Vejamos duas passagens<sup>170</sup> de Maya Quaresma do blog Superela, por

---

<sup>166</sup> Trecho de uma carta anônima divulgada pela autora do texto, Isadora Bacelar. Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-carta](http://superela.com/relacionamento-abusivo-carta). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>167</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/va-embora/](http://osegredo.com.br/va-embora/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>168</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/04/29/o-amor-nao-precisa-doer-para-ser-bonito/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/04/29/o-amor-nao-precisa-doer-para-ser-bonito/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>169</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/11/25/gostar-de-alguem-nao-significa-abrir-mao-de-nos-mesmos/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/11/25/gostar-de-alguem-nao-significa-abrir-mao-de-nos-mesmos/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>170</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

exemplo, em um primeiro momento, ela enaltece as vítimas, se incluindo como quem já esteve na mesma situação:

Nós somos boas. Nós somos maravilhosas. [...] Nós somos incríveis por nós mesmas. Não precisamos de um cara do nosso lado para nos sentirmos assim. Precisamos de um cara que saiba quem somos e que valorize isso.

Depois reitera que nenhuma delas está sozinha:

Você não está sozinha. Nunca esteve. Há muitas de nós aqui, e todas nos abraçamos. A gente sobrevive.

Já as passagens de Marcela de Mingo e Helo Lofrano, respectivamente, procuram explicar para essas vítimas que elas não são culpadas de terem passado por isso:

O mais complicado, talvez, seja entender que você, mulher, nunca tem culpa de estar em um relacionamento abusivo.<sup>171</sup>

Só quero que entenda uma coisa: a culpa não é sua!<sup>172</sup>

A colunista Kelly Loui, do Casal Sem Vergonha procura trazer de volta a autoestima dessas mulheres, fazê-las acreditar que são capazes de se virar sozinhas.<sup>173</sup>

Não se deixe prender pelo medo da solidão ou de qualquer outra dificuldade. [...] Você é sim, forte o suficiente para recomeçar sozinha e matar os próprios dragões na estrada.

Valorize-se porque [...] você tem muito valor. Não deixe que ninguém te diga o contrário. [...] Deixa a esperança invadir [o coração] e recomece. Porque você é capaz. Todas somos.

O texto de Liz Newman<sup>174</sup>, disponível no Prosa e Poesia, pede para que as vítimas evitem voltar para o agressor:

Não deixe que o tempo te faça continuar se apegando a essas influências negativas, porque quanto mais tempo você se permitir ser minimizado por eles, mais difícil será sair dela e maximizar o seu pleno potencial. Eu sei

<sup>171</sup> Disponível em: [superela.com/tudo-sobre-relacionamento-abusivo](http://superela.com/tudo-sobre-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>172</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>173</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/04/29/o-amor-nao-precisa-doer-para-ser-bonito/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/04/29/o-amor-nao-precisa-doer-para-ser-bonito/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>174</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/verdade-e-ficar-segurando-alguem-nunca-e-coisa-certa-fazer/](http://proseandopoesia.com.br/texto/verdade-e-ficar-segurando-alguem-nunca-e-coisa-certa-fazer/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

que pode ser assustador, mas você tem a coragem dentro de você para largar as pessoas que não são positivas na sua vida.

Quando você sair da toxicidade desses relacionamentos negativos, você finalmente será capaz de respirar novamente. E, você vai se surpreender com o quanto de si mesmo estava escondido agora que você é finalmente capaz de voltar a ser a pessoa radiante e autêntica que você sempre foi.

E o de Christie Lynn procura confortá-las, dizendo que toda a dor vai passar:

Você passou por algo horrível, o que você teve que lidar não foi fácil, e sabe de uma coisa? O processo de cicatrização também não será. Vai ser difícil, você vai ter que lutar todos os dias para voltar a ser o que era antes. Não vai ser fácil, mas valerá a pena. Às vezes, temos de passar pelo pior para andar para frente. Temos que lutar através da dor, tristeza e lágrimas para chegar ao lugar onde realmente podemos sorrir e sentir felicidade novamente. Pode parecer algo distante, mas não é.<sup>175</sup>

Ana Pafetti, de O Segredo, também reconforta essas mulheres:

Nenhuma dor dura para sempre, e isso vai passar. O pesadelo acabou, você agora pode recomeçar a sua vida.<sup>176</sup>

Dentre os motivos que essas pessoas têm para escrever sobre esse assunto, estão o fato de que elas não foram as primeiras e nem serão as últimas a passarem por isso, então é importante lembrar à vítima que ela não é a única nessa situação. Além disso, há também a questão de que, no senso comum, essas vítimas não são levadas a sério nem mesmo quando sofrem violência física porque a maioria das pessoas que nunca passou por isso não consegue entender como elas permanecem em um relacionamento assim.

Sobre a pluralidade das vítimas, temos as seguintes passagens de escritoras do *site Superela*:

[Quero] Que mais pessoas saibam o quão doloroso é estar passando por um relacionamento abusivo como o que passei.<sup>177</sup>

Preciso me abrir porque eu não fui a única.<sup>178</sup>

---

<sup>175</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/leia-isso-se-voce-nao-conseguiu-superar-seu-trauma/](http://proseandopoesia.com.br/texto/leia-isso-se-voce-nao-conseguiu-superar-seu-trauma/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>176</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/](http://osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>177</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele](http://superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>178</sup> Disponível em: [superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas](http://superela.com/ele-nunca-me-bateu-mas). Acesso em 07 de maio de 2019.

Leva tempo para entender, mas tenho certeza que quanto mais essas moças lerem a respeito, quanto mais virem outras mulheres que se livraram de caras assim, elas também vão se sentir capazes. E nós, que já passamos por tais situações e conseguimos nos livrar, precisamos ter mais empatia. [...] Conte sua experiência num relacionamento abusivo e como conseguiu enxergar o quão ruim era aquilo. [...] não podemos parar de bater nessa tecla. Machismo mata.<sup>179</sup>

Cada uma de nós está sujeita a passar por isso, eu já passei e você pode estar nesse exato momento buscando refúgio nessas palavras<sup>180</sup>

A de Ana Pafetti em O Segredo:

Que tudo aquilo que você viveu de ruim seja exemplo para pessoas que estão na mesma condição procurarem ajuda, que toda a sua coragem inspire outras mulheres a saírem de relações insustentáveis.<sup>181</sup>

E o de Liz Newman, que pode ser encontrado no Prosa e Poesia e descreve o motivo da permanência em alguns casos:

Com o tempo lentamente começamos a perder a nossa autoconfiança, a nossa autoestima em tudo o que nos torna quem somos, mas a maioria ainda se apega a esses relacionamentos porque eles são tudo o que resta, talvez por termos estado perto deles durante toda a nossa vida, ou talvez por nos sentirmos como se todo o tempo que investimos neles fosse desperdiçado se nós nos afastarmos.<sup>182</sup>

Sobre o preconceito que a sociedade tem com essas vítimas, existe a seguinte passagem do texto de Vanessa Martins, no blog O Segredo:

Para quem nunca passou por um relacionamento abusivo, é fácil supor que os atos enumerados anteriormente são absurdos demais para passarem despercebidos.<sup>183</sup>

Luiza Gomes, do Superela, diz já ter pensado dessa forma antes de passar por um relacionamento tóxico:

<sup>179</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-e-ficcao](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-e-ficcao). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>180</sup> Disponível em: [superela.com/seu-relacionamento-abusivo](http://superela.com/seu-relacionamento-abusivo). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>181</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/](http://osegredo.com.br/relacao-abusiva-nao-e-amor/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>182</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/verdade-e-ficar-segurando-alguem-nunca-e-coisa-certa-fazer/](http://proseandopoesia.com.br/texto/verdade-e-ficar-segurando-alguem-nunca-e-coisa-certa-fazer/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>183</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/va-embora/](http://osegredo.com.br/va-embora/). Acesso em 07 de jun. de 2019.



Alguns anos atrás eu não conseguia enxergar o motivo pelo qual as pessoas não saíam desses relacionamentos e, aliás, por que começavam a se relacionar com alguém que as fizesse mal. Acontece que essa era uma visão simplista de uma interação bem mais complexa do que uma pessoa que está de fora da relação pode perceber.<sup>184</sup>

O trecho de Laila Ferreira, também do *blog* em questão, pede para que as pessoas sejam mais empáticas com as vítimas, mesmo que não entendam o motivo da permanência:

É bom lembramos que ninguém está numa relação para sofrer, ninguém pede ou gosta disso. Nem mesmo a moça que não larga o seu abusador.<sup>185</sup>

Por conta de tudo o que foi retratado neste capítulo, muitos dos autores desses *sties* aconselham seus leitores a sempre se porem em primeiro lugar e nunca mudarem seus jeitos e gostos por ninguém. Danielle Daian, que escreve para o Casal Sem Vergonha, diz que se o parceiro falta com respeito ao seu par, então essa pessoa não devia estar com ele<sup>186</sup>:

Esse texto é pra você que acha que amor é sinônimo de submissão. Que fecha os olhos para o desrespeito dentro da própria casa, para a voz dois tons acima do que seria normal e para o dedo apontado na cara. Isso não [...] chega perto do que deveria ser um sentimento saudável [...] e a gente precisa querer se libertar. Caso contrário, o que vai embora é muito mais que a nossa fé no amor. É a nossa autoestima, nossa vontade, nossa voz.

Se o olhar do outro não te exalta, te levanta, te enobrece, ele não foi feito para você.

Chorar de vez em quando é ótimo para aliviar as dores da alma, mas viver uma rotina que te entristece mais do que te faz sorrir não é karma, azar ou infortúnio, é escolha. Existem outros caminhos, outras pessoas, felicidade de verdade, sabe? Não essa coisa bagunçada, maltratada e incoerente, disfarçada de relação. Se você se sente negligenciada, provavelmente você é. [...] é possível ser o melhor abraço do dia de alguém. Só não é aí, nesse buraco de incertezas em que você se afundou.

Nathalie Macedo concorda com o pensamento de Daian:

É tóxico que alguém não aceite o que escolhemos ser, é tóxico que nossas relações sejam entraves para os nossos caminhos [...] Se não puder ser livre, melhor que não seja nada. De que vale o amor se eu não posso ser exatamente quem eu sou? É caro demais um amor que custe um pedaço da

<sup>184</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>185</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-e-ficcao](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-e-ficcao). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>186</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/12/01/nao-e-relacionamento-o-nome-disso-e-prisao/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/12/01/nao-e-relacionamento-o-nome-disso-e-prisao/). Acesso em 14 de maio de 2019.

gente. [...] Se a relação tem gosto de medo, de dúvida e de angústia, lamento, já não é amor.<sup>187</sup>

E Kelly Loui comenta que sofrer o tempo todo em um relacionamento não é normal:

Ninguém, sob hipótese alguma, deveria aceitar o sofrimento contínuo como parte da rotina de casal. Porque não é.<sup>188</sup>

Luiza Gomes, do Superela, também diz que uma relação não pode ser algo destrutivo:

Lembre-se [...] de que o amor não tem que ser uma coisa pesada para nenhum dos lados. Quando o sentimento se torna um fardo, é sinal de que ele não é saudável, mas sim corrosivo.<sup>189</sup>

E Sâmela Faria, da mesma página virtual, pede para que elas terminem o envolvimento com o parceiro quando deixarem de se sentir livres:

E quando a experiência se torna abusiva, de forma que você não consegue se sentir livre, bem, feliz e realizada, não é uma relação saudável. Então a gente tem que cair fora, tem que enfrentar e, se possível, rasgar a página da nossa vida.<sup>190</sup>

As colunistas do Prosa e Poesia também pedem para que as mulheres não aceitem esse papel de submissão que a sociedade as faz acreditar ter:

Não permita que o outro te machuque com a indiferença ou que use da sua bondade para lhe ferir. Desapegue de quem não te quer bem, de quem não se importa com o que você sente. Desapegue desse apego.<sup>191</sup>

Nunca se atrelem a um relacionamento onde tenham que se anular. No final eles vão embora de qualquer jeito e você será a culpada independente de qualquer coisa. Aí terá de lidar com os traumas, um coração doente e uma luta árdua para resgatar quem você é.<sup>192</sup>

O fato de você planejar sua agenda de acordo com a dele é um absurdo [...]

<sup>187</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/09/30/desistir-de-relacoes-toxicas-nao-e-egoismo/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/09/30/desistir-de-relacoes-toxicas-nao-e-egoismo/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>188</sup> Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/2016/04/29/o-amor-nao-precisa-doer-para-ser-bonito/](http://www.casalsemvergonha.com.br/2016/04/29/o-amor-nao-precisa-doer-para-ser-bonito/). Acesso em 07 de jun. de 2019.

<sup>189</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem](http://superela.com/relacionamento-abusivo-nao-faz-bem). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>190</sup> Disponível em: [superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele](http://superela.com/relacionamento-abusivo-descobri+que+podia+ser+feliz+sem+ele). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>191</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/como-voce-pode-chamar-isso-de-amor-quando-voce-mais-chora-que-sorri/](http://proseandopoesia.com.br/texto/como-voce-pode-chamar-isso-de-amor-quando-voce-mais-chora-que-sorri/). Acesso em 07 de maio de 2019.

<sup>192</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/sobre-estar-em-um-relacionamento-abusivo/). Acesso em 07 de maio de 2019.

Pare de mostrar que você não se importa em ser colocada em segundo lugar. Quando você acha normal esse tipo comportamento, é como se sua necessidade de estar com ele fosse mais importante que suas próprias vontades.<sup>193</sup>

E Pamela Camocardi, de *O Segredo*, cita Beauvoir para passar uma maior credibilidade ao que diz:

O amor não aprisiona, não aperta, não machuca. Simone de Beauvoir dizia que “quando se respeita alguém não queremos forçar a sua alma sem o seu consentimento”.<sup>194</sup>

---

<sup>193</sup> Disponível em: [proseandopoesia.com.br/texto/chega-disso-garota-ele-nao-vale-um-minuto-seu-tempo/](http://proseandopoesia.com.br/texto/chega-disso-garota-ele-nao-vale-um-minuto-seu-tempo/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

<sup>194</sup> Disponível em: [osegredo.com.br/toda-vez-que-voce-insiste-em-quem-nao-merece-desiste-um-pouco-de-si/](http://osegredo.com.br/toda-vez-que-voce-insiste-em-quem-nao-merece-desiste-um-pouco-de-si/). Acesso em 08 de jun. de 2019.

## 5. Considerações Finais

De acordo com tudo o que foi explicado e analisado durante este trabalho, podemos atestar que o abuso psicológico, sofrido pelas mulheres em um relacionamento abusivo, precisa parar de ser visto como mero figurante por parte das pessoas e da própria mídia hegemônica, já que é graças a ele que todas as outras violências se tornam possíveis. Enquanto essa forma de agressão for pouco debatida ou vista como ficcional, muitas vítimas ainda sairão com sequelas graves como a depressão e o transtorno de despersonalização.

De nada adianta – como fazem Beatriz Schwab e Wilza Meireles (citadas por diversas vezes neste estudo) – tratar seriamente do assunto, dar todas as informações, mostrar à pessoa como se proteger, colocar relatos anônimos de vítimas reais e, no fim, botar tudo isso em cheque com a seguinte frase: “Este é um livro de ficção. Ou não.” (SCHWAB; MEIRELES, 2017, p. 28). Relacionamento abusivo não é ficção. A agressão psicológica dessas mulheres também não. Tratar disso, mesmo que somente no final do livro, como tal é desrespeitar todas as vítimas que existem, incluindo as que deram seus depoimentos para o desenvolvimento da obra em questão. Esse tipo de realidade não pode ser levado como brincadeira porque essa “brincadeira” deixa várias mulheres mortas pelo caminho.

O Mapa da Violência de 2015<sup>195</sup>, que fez um estudo aprofundado dos homicídios de mulheres no Brasil, constatou que, dos quase cinco mil assassinatos de mulheres registrados em 2013, 33,2% foram cometidos pelo parceiro ou ex e 27,1% dessas mulheres foram mortas em suas próprias residências, significando que o lar é um local de alto risco para as mulheres. Muitos dos companheiros destas mulheres certamente se tratavam de *gaslighters* e agiram dessa forma por não conseguirem mais mantê-las perto deles através de seus jogos mentais.

Fora os assassinatos, uma pesquisa realizada em 2004 pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará<sup>196</sup> verificou que, dentro de uma amostra de cem mulheres que redigiram boletins de ocorrência por serem vítimas de violência doméstica, 39% afirmaram ter sofrido de pensamentos suicidas por conta da relação. E, segundo uma reportagem da Gazeta Digital de 2017<sup>197</sup>, entre 2011 a 2016, 69% das tentativas de suicídio

---

<sup>195</sup> Disponível em: [www.mapadaviolencia.org.br/pdf2015/MapaViolencia\\_2015\\_mulheres.pdf](http://www.mapadaviolencia.org.br/pdf2015/MapaViolencia_2015_mulheres.pdf). Acesso em 19 de nov. de 2019.

<sup>196</sup> Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102005000100014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102005000100014). Acesso em 19 de nov. de 2019.

<sup>197</sup> Disponível em: [www.gazetadigital.com.br/colunas-e-opiniao/colunas-e-artigos/violencia-domestica-e-suicidio/521577](http://www.gazetadigital.com.br/colunas-e-opiniao/colunas-e-artigos/violencia-domestica-e-suicidio/521577). Acesso em 19 de nov. de 2019.

foram cometidas por mulheres e 31,3% das mulheres que se suicidaram nesse mesmo período já haviam tentado outras vezes.

Segundo a ONG Artemis<sup>198</sup>, 3 em cada 5 mulheres sofreram, sofrem ou sofrerão violência em um relacionamento afetivo no Brasil.<sup>199</sup> Todos esses números são seriamente altos e constituem uma triste realidade em nosso país, portanto quaisquer informações sobre o tema precisam e devem ser tratadas como o que são: reais e graves. Mesmo que os *blogs* analisados possam ter misturado um pouco de ficção aos seus escritos, nenhum deles tratou o assunto como algo meramente ficcional. Negar essa realidade não vai ajudar ninguém.

Imagine você, vítima de um relacionamento abusivo, que já se sente culpada por tudo na relação, que se considera louca porque seu parceiro a fez acreditar que você vive vendo coisas onde não têm, vai ler um livro sobre abuso psicológico, se identifica com tudo o que está sendo falado, começa a ficar mais aliviada, a acreditar que não é loucura da sua cabeça, e, lá no final, a pessoa diz que tudo aquilo pode ser simplesmente ficção. Pelo ponto de vista de alguém que já foi vítima e se sentia louca por ouvir constantemente que tudo o que me incomodava fazia parte do “maravilhoso mundo de coisas que só acontecem na cabeça da Anna”, colocar em dúvida a realidade daquelas informações só me traria mais incertezas.

Essas vivências naturalizadas ou ficcionalizadas, em vez de ajudar, silenciam ainda mais as mulheres que passam por essa situação. É preciso que se explique o que é a violência psicológica, que se mostre que ela é a porta de entrada para as agressões sexuais e físicas e que é ela também que mantém a mulher presa ao parceiro agressor, e que se faça isso de forma séria em todos os momentos. É importante falar sobre isso, mas é mais importante ainda tratar o assunto seriamente e mostrar respeito e consideração por quem passa por algo tão severo.

Propõe-se, portanto, que os meios de comunicação hegemônicos não deem apenas destaque para a violência física, mas também para a psicológica. Talvez fosse o caso até de se inverter os papéis e dar mais destaque para a psicológica, deixando a agressão física somente como uma consequência, como um fechamento trágico de algo que silenciosamente

---

<sup>198</sup> A Artemis é uma organização comprometida com a promoção da autonomia feminina e prevenção e erradicação de todas as formas de violência contra as mulheres, através da garantia de seus direitos e implantação de políticas e serviços que assegurem a mudança efetiva do cenário atual, em direção a uma sociedade mais justa e igualitária. (Informação disponível em: [www.artemis.org.br/historia](http://www.artemis.org.br/historia). Acesso em 19 de nov. de 2019).

<sup>199</sup> Disponível em: [www.artemis.org.br/violenciadomestica](http://www.artemis.org.br/violenciadomestica). Acesso em 19 de nov. de 2019.

corrói as mulheres que se encontram em uma relação abusiva. Deve-se tratar o problema a partir do início e não do final: nenhuma vítima de parceiros abusivos já começa apanhando.

Propõe-se também que as ferramentas de proteção para as vítimas desse tipo de relacionamento possam ser melhoradas, com o intuito de que as mulheres não tenham medo de denunciar o que está acontecendo por não se sentirem seguras o suficiente. De nada adianta existir mandados de restrição contra esses homens abusivos se eles ainda conseguem, não só chegar perto dessas mulheres, como matá-las ainda por cima. É necessário que medidas sejam tomadas antes que mais mulheres sofram psicologicamente, física e sexualmente ou até mesmo se tornem vítimas fatais de parceiros assim, seja através de atos suicidas ou homicidas.

É importante lembrar que o presente estudo não encerra uma questão tão complicada e importante como o abuso psicológico nas mulheres vítimas de parceiros abusivos. Além de um assunto muito amplo, esse tema ainda é extremamente pouco debatido. Enquanto não se der a devida importância para essa violência tão grave e comum, não será possível diminuir o número de vítimas. Quanto mais falarmos sobre ela, mais fácil será evitar feminicídios causados por parceiros ou ex tóxicos.

Com a presente pesquisa, esperamos ter contribuído de alguma forma para o acolhimento das vítimas desse tipo de violência, demonstrando que ela não é culpada pelo que está – ou estava – passando e nem é a única a passar por essa situação. Esperamos também que este trabalho possa tornar mais empático quem nunca esteve sob essa condição abusiva para que não menospreze nem duvide das vítimas, mas sim as ajude a se sentir melhores consigo mesmas e a se desvencilharem de seus abusadores.

## 6. Referências Bibliográficas

ANDERSON, Craig A.; BUSHMAN, Brad J. Human Aggression. In: **Annual Review of Psychology**, vol. 53. Ames, Iowa: Departamento de Psicologia, Universidade do estado de Iowa, p. 27-51, fev. 2002 Disponível em: <pdfs.semanticscholar.org/afdb/6660572516addb602f671e7b8d5ce/c60d33d.pdf> Acesso em 11 jun. 2019.

AVELINO, Nildo. Sujeito a política: tecnologia confessional e controle da subjetividade. In: AVELINO, Nildo; VACCARO, Salvo (orgs). **Governamentalidade/Segurança**. São Paulo: Intermeios, 2014. Disponível em: <www.researchgate.net/profile/Nildo\_Avelino/publication/278757037\_Subject\_to\_politics/links/58860672a6fdcc6b79190d27/Subject-to-politics.pdf> Acesso em 18 nov. 2018.

AZEVEDO, Luciene. Blogs: A escrita de si na rede dos textos. In: **Matraga**. Revista do Programa de Pós-Graduação em Letras da UERJ. Rio de Janeiro, v. 14, n. 21, jul./dez. 2007. Disponível em: <www.pgletras.uerj.br/matraga/matraga21/arqs/matraga21a03.pdf> Acesso em 18 nov. 2018.

AZEVEDO, Plauto Faraco de; BALDI, César Augusto. Documento histórico: Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã, de 1791. In: **Direito e Democracia**. Revista de Ciências Jurídicas. Canoas: Ed. ULBRA, vol. 4, n. 2, p. 459-463, 2003. Disponível em: <www.ulbra.br/upload/05fd2896b0972a40d56326a74095d265.pdf> Acesso em 18 nov. 2018.

BARTHES, Roland. A Morte de Autor. In: **O Rumor da Língua**. Tradução: Mario Laranjeira. São Paulo: Martins Fontes, p. 57-64, 2004.

BEAUVOIR, Simone de. O Segundo sexo I – Fatos e mitos. 4. ed. Tradução de Sérgio Milliet. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1970. Disponível em: <biblioteca-feminista.blogspot.com/2016/04/simone-de-beauvoir-o-segundo-sexo.html> Acesso em 30 out. 2019.

\_\_\_\_\_. O Segundo sexo II – A experiência vivida. 2. ed. Tradução de Sérgio Milliet. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967. Disponível em: <biblioteca-feminista.blogspot.com/2016/04/simone-de-beauvoir-o-segundo-sexo.html> Acesso em 30 out. 2019.

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Tradução: Maria Helena Kühner. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002. Disponível em: <edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3026074/mod\_resource/content/1/BOURDIEU%2C%20P.%20A%20Domina%C3%A7%C3%A3o%20Masculina.pdf> Acesso em 06 ago. 2018.

COLETA, J. Augusto Dela; GODOY, Sônia Alves. Atribuição de causalidade ao sucesso e fracasso e reações emocionais: Pesquisas brasileiras com os modelos de Bernard Weiner. In: **Revista Psicologia: Teoria E Pesquisa**. Uberlândia, UFU: v. 2, n. 2, p. 145-156, 2012. Disponível em: <periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/16995> Acesso em 10 ago. 2018.

ENGELS, Friedrich. **A Origem da Família, da Propriedade Privada e do Estado: Trabalho relacionado com as investigações de L. H. Morgan**. Tradução: Leandro Konder. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1984. Disponível em: <www.dhnet.org.br/direitos/anthist/marcos/hdh\_engels\_origem\_propriedade\_privada\_estado.pdf> Acesso em 18 set. 2018.

FAEDRICH, Anna. O conceito de autoficção: demarcações a partir da literatura brasileira contemporânea. In: **Itinerários**. Revista do Programa de Pós-Graduação em Estudos Literários da FCLAR. São Paulo: UNESP, n. 40, p. 45-60, 2015. Disponível em: <periodicos.fclar.unesp.br/itinerarios/article/view/8165/5547> Acesso em 18 nov. 2018.

\_\_\_\_\_. Autoficção: um percurso teórico. In: **Criação & Crítica**. São Paulo: USP, n. 17, p. 30-46, 22 dez. 2016. Disponível em: <[www.revistas.usp.br/criacaoecritica/article/view/120842/121520](http://www.revistas.usp.br/criacaoecritica/article/view/120842/121520)> Acesso em 14 nov. 2019

GOMES, Eduardo de Castro. A escrita na História da humanidade. In: **Dialógica**, vol. 1, n. 3, Manaus: UFAM, 2007. Disponível em: <[www.cefort.ufam.edu.br/dialogica/files/no3/Vol03-03-a%20escrita%20Historia%20humanidade.pdf](http://www.cefort.ufam.edu.br/dialogica/files/no3/Vol03-03-a%20escrita%20Historia%20humanidade.pdf)> Acesso em 29 jan. 2019.

HIDALGO, Luciana. Autoficção brasileira: influências francesas, indefinições teóricas. In: **Alea**. Revista de Pós-Graduação em Letras Neolatinas. Rio de Janeiro, UFRJ: vol. 15, n. 1, p. 218-231, 2013. Disponível em: <[www.scielo.br/pdf/alea/v15n1/a14v15n1.pdf](http://www.scielo.br/pdf/alea/v15n1/a14v15n1.pdf)> Acesso em 14 nov. 2019.

ILLOUZ, Eva. **Why love hurts: a sociological explanation**. Cambridge, UK: Polity Press, 2012. Disponível em: <[wtf.tw/ref/illouz.pdf](http://wtf.tw/ref/illouz.pdf)> Acesso em 14 abr. 2018.

MARABEZZI, Natália Montezori. **Direitos Humanos e Violência contra a Mulher: um estudo de gênero sobre o homicídio passional no Código Penal Brasileiro**. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas). São Paulo: UNIMEP, 2010. Disponível em: <[www.unimep.br/phpg/bibdig/pdfs/2006/AJIUHCQWMDKR.pdf](http://www.unimep.br/phpg/bibdig/pdfs/2006/AJIUHCQWMDKR.pdf)> Acesso em 13 set. 2018.

MARQUES, Tânia Mendonça. **Violência conjugal: estudo sobre a permanência da mulher em relacionamentos abusivos**. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia). Uberlândia: UFU, 2005. Disponível em: <[wtf.tw/ref/illouz.pdf](http://wtf.tw/ref/illouz.pdf)> Acesso em 26 mar. 2018.

MOREIRA, Myrlla M. N.; PIETRO, Daniela. Da sexta vez não passa: Violência cíclica na relação conjugal. In: **Periódico de Psicologia**. Brasília: IESB, vol. 2, n. 1, p. 58-69, 2010. Disponível em: <[www.passeidireto.com/arquivo/17654552/violencia-ciclica-na-relacao-conjugal-da-sexta-vez-nao-passa](http://www.passeidireto.com/arquivo/17654552/violencia-ciclica-na-relacao-conjugal-da-sexta-vez-nao-passa)> Acesso em 09 out. 2019.

MOURADIAN, Vera E. Abuse in Intimate Relationships: Defining the Multiple Dimensions and Terms. Centro Nacional de Pesquisa sobre Prevenção da Violência contra Mulheres. Wellesley, Massachusetts: Wellesley Centers for Women, Wellesley College, 26/03/2018. Disponível em: <[mainweb-v.musc.edu/vawprevention/research/defining.shtml](http://mainweb-v.musc.edu/vawprevention/research/defining.shtml)> Acesso em 26 mar. 2018.

NASCIMENTO, Evando. Matérias-primas: entre autobiografia e autoficção. In: **Cadernos de Estudos Culturais**. Campo Grande: UFMS, v. 2, n. 4, p. 59-75, jul./dez. 2010. Disponível em: <[www.trilhasdahistoria.ufms.br/index.php/cadec/article/view/4489/3425](http://www.trilhasdahistoria.ufms.br/index.php/cadec/article/view/4489/3425)> Acesso em 14 nov. 2019

NEIVA, Daniela Menezes. Semelhanças e diferenças entre blogs confessionais e diários íntimos. In: **Contemporânea**. Publicação acadêmica semestral e interdisciplinar do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da UERJ. Rio de Janeiro: ed. 15, vol. 8, n. 2, 2010. Disponível em: <[www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/contemporanea/article/view/784/769](http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/contemporanea/article/view/784/769)> Acesso em 18 nov. 2018.

NOGUEIRA, Luciana Persice. A autoficção de Serge Doubrovsky: registro das memórias de si. Obra em si bemol. In: **Anais eletrônicos do XV encontro ABRALIC**. Rio de Janeiro: UERJ, p. 6150-6158, set. 2016. Disponível em: <[www.abralic.org.br/anais/arquivos/2016\\_1491572180.pdf](http://www.abralic.org.br/anais/arquivos/2016_1491572180.pdf)> Acesso em 14 nov. 2019.

\_\_\_\_\_. O discurso quebrado de Serge Doubrovsky: escritura como instalação? In: **Matraga**. Revista do Programa de Pós-Graduação em Letras da UERJ. Rio de Janeiro, v. 22, n. 37, jul./dez. 2015. Disponível em: <[www.researchgate.net/publication/286396616\\_O\\_discurso\\_quebrado\\_de\\_Serge\\_Doubrovsky\\_escritura\\_como\\_instalacao](http://www.researchgate.net/publication/286396616_O_discurso_quebrado_de_Serge_Doubrovsky_escritura_como_instalacao)> Acesso em 15 nov. 2019



OLIVEIRA, Gláucia Santos de. Literatura confessional e ghost-writer em Minhas Memórias De Lobato. In: **Revell**. Revista de Estudos Literários da UEMS. v. 1, n. 4, ago. 2012. Disponível em: <dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5915475> Acesso em 18 nov. 2018.

PIMENTEL, Carmen. A escrita íntima na internet: do diário ao blog pessoal. In: **O Marrare**. Revista da Pós-Graduação em Literatura Portuguesa da UERJ. Rio de Janeiro: n. 14, 2011. Disponível em: <www.omarrare.uerj.br/numero14/pdf/CARMEM\_PIMENTEL.pdf> Acesso em 18 nov. 2018.

QUEIROZ, Rita de C. R. A informação escrita, do manuscrito ao texto virtual. Porto Alegre: UFRGS, 2016. Disponível em: <www.ufrgs.br/limc/escritacoletiva/pdf/a\_info\_escrita.pdf> Acesso em 27 jun. 2018.

SAITER, Ma. Jaqueline Coutinho; ALMEIDA, Calebe M. O.; CALHEIROS, Bárbara M.; SIQUEIRA, Warley C.; VENTURA, Flávia. Legítima Defesa da Honra aplicada no Direito Brasileiro. Vila Velha: Faculdade Novo Milênio, 2017. Disponível em: <warleyc.jusbrasil.com.br/artigos/497192400/legitima-defesa-da-honra-aplicada-no-direito-brasileiro> Acesso em 24 set. 2018.

SANDER, Lucia. O caráter confessional da literatura de mulheres (um estudo de caso ou um caso em estudo). In: **Organon**. Revista do Instituto de Letras da UFRGS. Porto Alegre: v. 16, n. 16, 1989. Disponível em: <seer.ufrgs.br/organon/article/viewFile/39482/25196> Acesso em 18 nov. 2018.

SANTANA, Patricia Maria dos Santos. Mulher e magistério: um estudo sobre o desfazimento de uma concepção cultural através dos tempos. In: **Magistro**. Revista do Programa de Pós-Graduação em Letras e Ciências Humanas da UNIGRANRIO. Rio de Janeiro: v. 2, n. 10, 2014. Disponível em: <publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/magistro/article/view/2588/1226> Acesso em 13 set. 2018.

SANTIAGO, Silvano. Meditação sobre o ofício de criar. In: **Aletria**. Revista do Programa de Pós-Graduação em Estudos Literários da Faculdade de Letras da UFMG. Belo Horizonte: v. 18, 2008. Disponível em: <www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/aletria/article/viewFile/1450/1546> Acesso em 18 nov. 2018.

SARKIS, Stephanie Moulton. **O fenômeno gaslighting: a estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle**. Tradução: Denise de Carvalho Rocha. São Paulo: Cultrix, 2019.

SCHWAB, Beatriz; MEIRELES, Wilza. **Um soco na alma: Relatos e análises sobre violência psicológica**. Brasília: Pergunta Fixar Editora Produtora de Arte, Educação e Cultura LTDA, 2017

SIBILIA, Paula. Os diários íntimos na Internet e a crise da interioridade psicológica. Rio de Janeiro: Compós, 2003. Disponível em: <www.compos.org.br/data/biblioteca\_1049.PDF> Acesso em 18 nov. 2018.

SILVA, Talles de Paula. O que dizem os escritores sobre a definição do que se tem chamado de autoficção. In: **Palimpsesto**. Revista do Programa de Pós-graduação em Letras da UERJ. Rio de Janeiro: v. 11, n. 14, 2012. Disponível em: <www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/palimpsesto/article/view/35247/24931> Acesso em 18 nov. 2018.

VALADARES, Marcus Guilherme Pinto de Faria. A verdade de si e as narrativas confessionais: do Eu clássico ao Eu midiático. In: **Comunicação & Inovação**. Revista do Programa de Pós-graduação em Comunicação da USCS. São Paulo: v. 14, n. 26, p. 57-64, 2013. Disponível em: <seer.uscs.edu.br/index.php/revista\_comunicacao\_inovacao/article/view/1662/1399> Acesso em 18 nov. 2018.

ZIBERMAN, Regina. Memória entre oralidade e escrita. In: **Letras de Hoje**. Revista do Programa de Pós-graduados em Letras da PUC/RS. Porto Alegre: v. 41, n. 3, p. 117-132, set. 2006. Disponível em: <[revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/view/621/452](http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/view/621/452)> Acesso em 27 jun. 2018.

**Sites:**

SUPERELA. Disponível em: [superela.com/](http://superela.com/). Acesso em 07 de maio de 2019.

CASAL SEM VERGONHA. Disponível em: [www.casalsemvergonha.com.br/](http://www.casalsemvergonha.com.br/). Acesso em 07 de maio de 2019.

O SEGREDO. Disponível em: [osegredo.com.br/](http://osegredo.com.br/). Acesso em 07 de maio de 2019.

PROSA E POESIA. Disponível em: [proseandopoesia.com.br/](http://proseandopoesia.com.br/). Acesso em 07 de maio de 2019.