

# AMOR, só que ao contrário

Muitos adolescentes e jovens estão, ou estiveram, num relacionamento abusivo sem se darem conta. A culpa é deles? Não. A culpa é nossa.

Por Teresa Gens. Ilustração Sebastião Sá da Bandeira.



Obedecendo à luz vermelha do semáforo, paro o carro. A condutora ao lado tem a janela aberta. Na rádio, alguns decibéis acima do desejável, parte da estrofe de uma canção orelhuda:

“Odiavas roupa larga  
E os *tops* que eu não usava  
Já nem era feminista” [Bárbara Tinoco]

A produção artística “imita a vida”, sintetiza a socióloga Dalila Cerejo. É um dos seus dons, espelhar a realidade. Realidade que conhecemos, porventura vivemos – no mínimo, ouvimos falar. E ela é, ainda, no século XXI, feita de namorados e namoradas, que constroem relações em que

vários comportamentos abusivos nem sequer são percebidos como tal. Logo, normalizam-se.

“Há a ideia de que a violência nas relações é um exclusivo das pessoas adultas. Não é assim. Está presente, de forma bastante preocupante, entre as pessoas mais jovens; e tende a evoluir, porque a violência se torna mais grave, intensa, frequente, e perigosa para a vítima”, diz Maria Carvalho Ferreira, técnica da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), no gabinete do Cadaval, distrito de Lisboa. “Hoje, que há acesso fácil à informação, pensamos que os jovens estão mais sensibilizados para estas temáticas”, continua Maria, só que, depois, “deparamo-nos com a realidade dos números e gera-se uma dissonância”. E a sua experiência profissional, mas também nas relações de amizade, só corrobora as conclusões dos estudos: “Oíço

## TRÊS ANOS NUMA BOLHA

**Laura**

Estudante universitária

24 anos

Lisboa

Laura (nome fictício) viveu uma relação abusiva no namoro com um rapaz mais velho de quem não se achava merecedora. Os problemas da relação eram, acreditava, motivados por ela.

Havia um encantamento enorme. Nuno era cinco anos mais velho que Laura. “Um rapaz muito giro, muitas miúdas gostavam dele.” Laura, então com 18 anos, era insegura e achava-se feia. De repente, tinha ali a validação de alguém mais velho. Apaixonou-se, claro. O namoro começou numa festa popular – ele era do Ribatejo. Por essa altura, Laura andava na universidade e o namorado já trabalhava, em Lisboa. Passavam, diariamente, uma horinha juntos. Tudo bonito, tudo de coração cheio. Jantavam ao fim de semana, e Laura era bem-vinda na casa da mãe do namorado. Nuno começou a entrar no grupo de amigos da namorada. “E eu a estar com os amigos dele”, lembra. Ali reinava “uma cultura machista, com álcool, muita farra”. Mas os problemas só começaram quando Laura percebeu que Nuno não queria estar com as suas amigas, nem amigos. “Eram fúteis”, dizia ele. Ela, e o seu grupo, eram estudantes universitárias e pertenciam a uma classe socioeconómica privilegiada. “Ia justificando tudo com o ciúme e um certo sentimento de inferioridade”, conta Laura.

E tinha de “estar sempre a corresponder”, até porque, quando havia problema, “achava que o problema era

meu, por exemplo por estar mais gorda (eu sei que é muito fútil dizer isto)”. A aparência era, aliás, essencial. Nunca apareceu “à frente dele com calças de fato de treino, ele não gostaria, não estaria à sua altura”, partilha a estudante.

Embora Nuno saísse com amigos, começa a demonstrar descontentamento quando Laura faz o mesmo. Discutiam. “Para não o chatear”, Laura abdicou das saídas. “Praticamente deixei de sair à noite.” Já as farras de Nuno, e as histórias de traições, multiplicavam-se. “Ele manipulava-me muito bem. Quando o confrontava dizia-me: ‘As pessoas têm imensa inveja nossa, inveja tua, porque namoras comigo, e tentam acabar com a nossa relação.’” Como ele tinha um outro lado muito querido, Laura acreditou na versão. “Mas, foi sempre verdade, ele traiu-me durante todo o namoro.”

Depois da enésima traição, aquela que não houve como negar, “acabei tudo, mas ele não aceitou”. Fazia chamadas compulsivas, chegava a estar duas horas seguidas a ligar-me. Laura teve ataques de ansiedade nesse período, por vezes nem conseguia conduzir. Um período conturbado. Foi uma amiga que contou tudo aos pais dela, ela jamais tinha tocado neste assunto com eles. E crê que a situação se resolveu porque acabou por sair do País para estudar. “Foi um penso rápido – assim, ele não tinha hipótese.”

## VÍTIMA DE 3.<sup>a</sup> GERAÇÃO

### Madalena

Funcionária Pública

44 anos

Leiria

Madalena foi vítima de violência no namoro e na união de facto. Sete anos de “prisão” em que sofreu todas as formas de violência. Antes, avó e mãe passaram pelo mesmo. Madalena e Vasco foram um casal de namorados tardio – ambos com 30 anos. Madalena vivia sozinha e atravessava um mau momento. Na carreira militar há sete anos, viu-se a terminar contrato, ficando fora dos quadros. “Tinha perdido a minha identidade profissional”, recorda. Como eram da mesma terra, num fim de semana, encontraram-se, numa saída entre amigos. Vasco falou-lhe da sua última, e falhada, relação; Madalena partilhou o mau momento que atravessava. “Não tinha razão para desconfiar do contrário, acreditei em tudo o que me dizia”, comenta. Vasco era um tipo pacato e discreto, “quem olha para ele não diz... é um lobo em pele de cordeiro”. Ficavam juntos aos fins de semana. “Ele começou a ficar lá em casa, e saía, de vez em quando, com amigos, mas para mim estava tudo bem”, recorda Madalena. Tinham “um bom convívio”. À data, Vasco tinha fechado uma loja de que era coproprietário com a ex-namorada e estava sem trabalhar. “Seria um recomeço na vida dele, e seria comigo”, gizou Madalena.

Ao Vasco nunca faltava dinheiro, a família era uma das mais ricas da zona. Portanto esse não foi, inicialmente, tema de discussão, mas tudo o mais já começara a ser – sobretudo, depois de um acontecimento não planeado. Madalena engravidou e tem um aborto espontâneo. Será a primeira vez que se choca com o comportamento do namorado. Numa noite dolorosa, física (com contrações) e psicologicamente, ele virou-se para o lado e dormiu toda a noite. “Aí, fico muito triste e começo a sentir-me sozinha.” A contagem decrescente para o descalabro ganha velocidade quando se mudam para

uma casa da família de Vasco. Sentindo-a mais dependente, fazia noitadas constantemente. Quando se viu “a olhar para quatro paredes”, Madalena começou a sair também. As agressões físicas surgem nesta fase. Quando estava na rua, o namorado mandava-lhe mensagens como: “Com quem andas? Depois conversamos...” Madalena contrapunha que “não podia viver presa”. E isto “era tudo o que ele queria”. Certa vez, ficou com um hematoma no olho, outro junto da boca. Enquanto lhe batia, Vasco dizia que a culpa era dela.

Madalena soube mais tarde que Vasco havia feito o mesmo com a ex-namorada, “só que era tudo abafado, a família dele amparava-lhe as quedas”. E se ele caía... Sempre com dinheiro no bolso – dado pela mãe – consumia cocaína. “Cheguei a tê-la lá em casa para ele ficar bem comigo, mas percebi o erro e parei”, conta Madalena. Partilhavam casa, mas já sem dinâmicas de casal. Quando havia cenas mais graves, ela refugiava-se na casa da mãe – a quem nunca contou tudo por vergonha. Mostrando-se arrependido, a namorada perdoava. “Ele sabia: eu ia mas voltava, descredibilizei-me”, reconhece Madalena. Numa noite pior, pediu ajuda aos vizinhos – “das outras vezes ouviam mas não se metiam”. Em sete anos de agressões nem uma única queixa à polícia. Ia justificando tudo com a má educação, os ciúmes, os consumos de cocaína e de álcool. “Vivi uma história que foi só minha, nunca ninguém me viu batida, porque sempre tive esperança de conseguirmos superar, e não queria que as pessoas soubessem.” O momento de viragem viria a ser inopinado: estava a passear, ao pé do mar, ele passou de bicicleta e acenou de longe, como um desconhecido. “Naquele momento, caiu-me a ficha. Nesse dia chorei muito.” Nesse dia o ciclo acabou.

e vejo comportamentos considerados normais, legítimos, que não o são.” Coisas como “estar no local de trabalho, e o namorado ou a namorada ficarem aborrecidos se não lhe responder logo; ou amuar porque vai sair com os amigos; ou achar normal ter acesso ao telemóvel do outro e ler-lhe as mensagens”, enumera.

Vigiar o telemóvel, saber com quem a namorada, ou namorado, troca mensagens, onde está, ou tentar condicio-

nar a forma como se veste, são lógicas de controlo social, e de isolamento, que têm a ver “com o exercício de poder sobre o outro que se ama”.

Entre os jovens está, também, muito legitimada a violência sexual. “A ideia de que ter relações sexuais é obrigatório.” Por isso, “forçar o outro é normal”. E, amiúde, quando há recusa, a parte recusada faz o chamado tratamento do silêncio – ignora o outro, deixa de o atender e de responder



às suas mensagens. “O que encaixa na violência psicológica”, afirma a técnica da APAV.

Tudo formas de exercer domínio. O outro “como espécie de objeto que se possui”, explana a socióloga Dalila Cerejo, professora universitária, e investigadora do Observatório Nacional de Violência de Género da Universidade Nova (ONVG). Há muito observadora atenta deste fenómeno, revela, com preocupação, que os sucessivos estudos mostram que “para os jovens, coisas que apontam no sentido do controlo social, são naturais”. Ora, quando estes atos “são normalizados – e não vistos como uma tentativa de coação e de intrusão na nossa vida individual –, está-se a permitir que essas situações de controlo progridam”, conclui. Namorados hoje serão consortes amanhã e, como lembra a secretária de Estado da Igualdade e Migrações, Isabel Almeida Rodrigues, “a violência no namoro pode ser um forte precursor da violência conjugal”.

### COMO DISTINGUIR O TRIGO DO JOIO?

Afinal, o que separa uma relação de namoro violenta das relações normais? “A olho nu é complicado distinguir, mas, quando estamos numa relação violenta, existem certas dinâmicas que fazem com que ela seja abusiva”, explica Ariana Pinto Correia, professora universitária e Coordenadora do Uni+, programa de sensibilização, e prevenção, da violência no namoro (focado nos alunos do ensino superior). Por norma, a violência mais comum é a psicológica. Aliado ao controlo da outra pessoa, há o ataque à sua autoestima: “deixá-la mal consigo própria, culpá-la pelas situações más que ocorrem na relação”, explica Maria Carvalho Ferreira da APAV. “Quando me vestia, dizia-me muitas vezes que estava feia, encontrava sempre formas de me fazer sentir mal para eu não sair sem ele. E, se saía, mandava-me mensagens perturbantes para me aborrecer e ir para casa”, conta Madalena, que vive no distrito de Leiria. Hoje, com 43 anos, recorda que viveu violência no namoro e na união de facto (ver caixa). Um total de sete anos em que “ele me fez sentir pequenina”.

A violência psicológica anda de mão dada com a física, a verbal, a social e a sexual. “Alguns meses depois de começarmos a namorar já havia sinais”, diz Madalena. Ao longo dos anos, as várias formas de violência foram-se instalando na relação, de forma “insidiosa e gradual”. É sempre assim, explica Ariana Pinto Correia. “Seria muito fácil acabar com o meu namorado se ele fosse fisicamente violento na primeira noite. Havia logo um distanciamento emocional, e era muito óbvio que aquela pessoa não era a certa”, continua a psicóloga. O que acontece é que esta escalada lenta “faz com que nós estejamos no centro do furacão sem termos disso consciência porque já foi feito todo um percurso”, continua, ilustrando com a prática: “Em contexto clínico, quando perguntamos

### COMPORTAMENTOS ABUSIVOS

Tem boca de lobo, pele de lobo e uivo de lobo? Então é lobo. Pode assumir diferentes roupagens, mas é sempre violência. Para reconhecer os comportamentos abusivos, e as formas de que a violência no namoro se reveste, recorreremos à ajuda de Maria Carvalho Ferreira da APAV.

É violência física se a/o namorada/namorado:

- Empurra;
- Agarra ou prende;
- Atira objetos;
- Dá pontapés, bofetadas ou murros;
- Ameaça usar força física ou agredir.

É violência sexual se a/o namorada/namorado:

- Pressiona para beijar, contra a vontade do seu par;
- Obriga a praticar atos sexuais;
- Acaricia, ou força carícias, sem que sejam desejadas.

É violência verbal se a/o namorada/namorado:

- Insulta ou chama nomes;
- Grita;
- Humilha através de frases como: “Não vales nada!”;
- Intimida ou ameaça.

É violência psicológica se a/o namorada/namorado:

- Controla a maneira de vestir do outro;
- Controla o que o seu par faz ao longo do dia;
- Liga ou envia mensagens constantemente;
- Ameaça terminar a relação como estratégia de manipulação.

É violência social se a/o namorada/namorado:

- Humilha, envergonha ou tenta prejudicar a imagem do outro em público e à frente de familiares ou amigos;
- Mexe no telemóvel, em contas de correio eletrónico e nas redes sociais, sem consentimento. Pressiona para lhes ter acesso;
- Proíbe de conviver com familiares ou amigos.

às vítimas quando começou a violência, o momento que assinalam foi quando bateu, ou violou.” Puxando o fio à meada, percebe “que aquilo foi só uma escalada da violência”, ela esteve sempre lá, “já havia controlo, desrespeito pelas liberdades individuais; um ciúme que constringia a pessoa na sua forma de estar; já havia coação para que mostrasse o telefone”, enumera Ariana. Violência de toda a sorte, nunca lida como tal, compulsivamente desculpabilizada.

Sim, o agressor é doutorado em pedir desculpa. E também desenvolve vasto currículo em juras e promessas. Nunca mais volta acontecer – é frase batida. O diabo é

que “sabemos que volta”, garante Ariana. Madalena sabe bem do que fala a psicóloga. Sofreu, em *loop*, todo o tipo de violência – psicológica, física, social. A física não foi das primeiras, mas quando chegou instalou-se, concomitante com as demais. “A relação só foi normal no início, hoje tenho plena consciência de que nada do que vivi era normal”, conta a vítima, lembrando que “ele foi sempre pedindo desculpa (até enquanto lhe batia); ao mesmo tempo, culpava-me pelo que estava a fazer”. Madalena não sabe, ao certo, quantas vezes foi agredida fisicamente – mas bastaria uma para ser crime. Se durante muito tempo a violência nas relações de intimidade, para ser considerada violência aos olhos da lei, tinha de ser reiterada, hoje, reiterada ou não, é um crime. Público. Pode ser denunciado por qualquer pessoa que o testemunhe.

### ELAS, AS VÍTIMAS PREFERENCIAIS

“Quando falamos em violência no namoro, falamos em violência de género”, sublinha a socióloga Dalila Cerejo. As vítimas são, maioritariamente, raparigas e mulheres. Facto a que, lembra a secretária de Estado da Igualdade e Migrações, “não será alheia a construção, consolidada ao longo de séculos, da representação do homem como um ser superior, cabendo à mulher a obediência e a submissão à vontade daquele”. Isabel Almeida Rodrigues faz

### POLÍCIAS RECEBEM MAIS QUEIXAS

As autoridades policiais apresentaram este ano os mais recentes dados estatísticos sobre queixas por violência no namoro. Já a seguir, alguns dados revelados por PSP e GNR.

- 10%** de aumento das queixas por violência no namoro (registadas pela PSP em cinco anos, e até 2022)
- 10.480** número de queixas por violência no namoro (a maioria apresentada à PSP por mulheres, no mesmo período)
- 1.920** queixas apresentadas à PSP em 2018
- 2.109** queixas apresentadas à PSP em 2022
- 1.421** crimes de violência no namoro registadas pela GNR (em 2022)

o *rewind*. Até 1975, o Código Penal português consagrava os crimes de honra, “permitindo que um marido, ou pai, matasse a mulher adúltera, ou as filhas menores de 21, se ‘corrompidas’”. O castigo eram seis meses de desterro da comarca. Era, no fundo, “um verdadeiro ‘direito’ a matar”. A leveza da sanção “dá boa nota da forma como a sociedade olhava para o exercício de violência sobre as mulheres”, nota a governante. Quase 49 anos depois, os dados das polícias comprovam que as adolescentes, as jovens, e as mulheres adultas, ainda são alvo preferencial nas relações de intimidade. E, os números conhecidos – diz toda a gente ouvida pela *Máxima* – contarão parca parte da história. Há toda uma dimensão do fenómeno que permanece oculta, pela tal dificuldade de reconhecer um ato como violento. Apesar de a violência no namoro ser um crime, o reconhecimento do ato violento é uma questão de percepção social. “Eu só classifico algo como violento se sentir no meu corpo, na minha identidade, essa violência”, explica a socióloga da Universidade Nova. “Ele não é violento, não me bate”, ouvem técnicas de apoio da APAV. A física é a única reconhecida como violência. E, para algumas, o exemplo começou logo na casa paterna. “A minha mãe sofreu de violência doméstica, vi o meu pai bater-lhe”, conta Madalena. “Lembro-me de ser adolescente, pôr roupa num saco e dizer: mãe, vamos embora. Mas ela ficava, e eu não percebia porquê. Revi-me na minha mãe e percebi. É que (parece) estar ali a nossa vida toda.” Não podemos com 100% de certeza dizer que um rapaz violento será um adulto violento, mas é, claramente, um fator de risco. “Tal como é crescer num ambiente familiar em que, desde cedo, se viu o pai a agredir a mãe submissa”, afirma Maria Carvalho Ferreira.

### 65% DOS JOVENS JÁ SOFRERAM VIOALÊNCIA

Revelado este ano, o estudo sobre violência no namoro em Portugal, da União de Mulheres Alternativa e Resposta, pretendeu refletir a prevalência e a legitimização da violência no namoro. Em causa seis formas de violência: o controlo, a violência psicológica, a perseguição, a violência através das redes sociais, a violência sexual e a violência física. Aqui ficam alguns números do estudo:

- 5.916** número de jovens que compôs a amostra
- 11-25** baliza de idades dos jovens questionados
- 53,1%** não veem o controlo como violência
- 38,8%** não percecionam a violência psicológica
- 65,2%** reconheceram já ter sido vítimas de pelo menos uma categoria de violência
- 41,5%** admitiram ter vivenciado violência psicológica
- 44,6%** experienciaram o controlo como forma de violência
- 23,3%** foram vítimas de perseguição
- 21,2%** sofreram violência via redes sociais
- 14,9%** vivenciaram violência sexual
- 12,2%** foram alvo de violência física

## ABUSAR DELES

Já se viu, e os estudos só confirmam: elas são mais vítimas da violência no namoro. Mas, e quando são eles? Não há namorados abusados, controlados e coagidos? “Há o mito de que só as raparigas são vítimas e não é verdade, os rapazes também o são, embora com menor frequência segundo as estatísticas”, diz a técnica da APAV. E será possível que as estatísticas não revelem o que os rapazes querem esconder? Que, por vergonha (de demonstrar fraqueza), não se queixam nem pedem ajuda? “Não sabemos responder com certeza”, diz a psicóloga da APAV, sublinhando apenas que nunca recebeu nenhuma vítima do sexo masculino. Apesar disso, acompanha os estudos e, neles, quando os rapazes são as vítimas, são-no, sobretudo, de violência psicológica e de violência social.

## ISOLAR, ISOLAR, ISOLAR!

As estratégias dos agressores – que em regra não se veem como tal – estão mais do que estudadas. A dupla básica é:

### OS CICLOS DA VIOLÊNCIA. RECONHEÇA-OS

A violência no namoro pode ser ilustrada a partir do ciclo da violência doméstica, que tem quatro fases. O tempo entre elas torna-se cada vez mais curto, a violência mais frequente, e mais grave, com maior potencial de dano para a vítima – quer ao nível físico, quer psicológico.

**FASE DA TENSÃO** Vão surgindo pequenos conflitos no dia a dia, uns insultos aqui, umas ameaças acolá, acompanhadas por mudanças no tom de voz. A vítima tem a sensação de estar a pisar ovos, uma sensação de perigo iminente.

**FASE DA AGRESSÃO** O perigo iminente culmina com o ataque violento. A violência atinge o pico e pode manifestar-se com violência física. Habitualmente sem qualquer reação da vítima, porque a fase de tensão já a submeteu com as chamadas “correntes invisíveis”.

**FASE DAS DESCULPAS** Depois do mal feito, a pessoa que agride, receando ser abandonada, tenta mitigar os danos que provocou justificando-os com motivos externos. Surgem, então, os pedidos de desculpa, as promessas de mudança de atitude, a garantia de que nunca mais volta a acontecer.

**FASE DA LUA DE MEL** A pessoa que agrediu torna-se carinhosa e cordial, mima. Não raro, presenteia. Gera-se na vítima a expectativa de mudança. E, se havia equacionado apresentar queixa, desiste dessa intenção. Assim consente e o agressor não deixará de fazer esta leitura.

## POTENCIAIS IMPACTOS NA SAÚDE

Retrair é verbo transitivo e, provavelmente, o que melhor se habituaram a conjugar, em todos os tempos, sempre na primeira pessoa. As vítimas de violência no namoro escondem, calam, retraem-se de apresentar queixa. Não raro, por viverem uma relação violenta, desenvolvem problemas do foro mental. Sintomas de stress pós-traumático “em que mesmo depois de terminarem a relação é como se o sistema de alarme, o sistema de vigilância, estivesse sempre ativo”. Isto acontece, sobretudo, quando saem à rua, e têm a sensação de que, a qualquer momento, o agressor pode aparecer. Estar fisiologicamente muito ativadas, viver em modo de hipervigilância, “torna-se muito perturbador, ou mesmo incapacitante no dia a dia”, explica a técnica da APAV. É, também, muito comum desenvolverem quadros de ansiedade e depressão. O semblante deprimido, o isolamento, a diminuição do rendimento escolar, a irritabilidade devem ser sinais de alerta. Os pais devem estar atentos e, diz Ariana Pinto Correia, “abrirem uma via de diálogo, com sensibilidade e sem julgamento”. Evitando perguntas como: “Se estás infeliz porque não acabas o namoro?” Sem tato na abordagem, o mais certo é a vítima calar-se e sofrer sozinha.

afastar a namorada, ou namorado, de amigos, e da própria família; bem como controlar-lhe os passos e as posturas, criando dependência em relação a si. “Sabemos, falando com vítimas, que o exercício de controlo social é tão forte que torna ainda mais difícil romper com o relacionamento” – porque, a dada altura, não há mais nada além do agressor –, conta a técnica da APAV. “Ele não gostava das minhas amigas, dizia que eram fúteis”, começa por relatar Laura, estudante universitária de Lisboa, com 24 anos (ver caixa). E continua: “Também não gostava que eu fosse sair à noite sem ele, mas ele ia sair sem mim, e eu aceitava.” A jovem adulta, que viveu uma relação abusiva entre os 18 e os 22 anos, lembra-se, particularmente, do *inter-rail* que fez com três amigas. Levava, então, um ano de namoro. Uma *red flag*, como diz, que não viu. “Cheguei à Croácia e, para poupar bateria e dados móveis, comecei a pôr menos *stories* [histórias de Instagram]. Ele insinuava que andava metida com rapazes e perguntava: ‘O que estás aí a fazer não pode ver-se?’” Amiúde, e na esperança de resolver os problemas, a vítima molda-se, anula-se se necessário for. “É a forma de sentirem que têm algum controlo da situação. Pensam que

CONTINUA NA PÁGINA 285