

10 frases comuns em relacionamentos abusivos e seus significados

Notícias

Postado em: 18/03/2019 17:30

Um relacionamento abusivo é qualquer relação na qual alguém sofra algum tipo de abuso, seja físico, emocional ou sexual. O mais difícil de identificar é o emocional, por vir enraizado nos costumes de sociedades predominantemente machistas. O que acontece é que muitas mulheres que passam por relacionamentos abusivos demoram para perceber que alguns comentários de seus parceiros são, na verdade, abusos psicológicos disfarçados de ciúmes ou "amor excessivo"

A psicóloga especialista em autoestima feminina Eliza Guerra, explica que é mais comum que as mulheres relatem experiências abusivas nas relações amorosas do que homens. "É um reflexo do patriarcado e de uma sociedade machista", afirma. Para a psicóloga especialista em sexualidade Simone Januário, o machismo e a submissão feminina ainda fazem parte da vida da maior parte da sociedade, apesar de todos os avanços sociais dos últimos anos.

Mulheres contaram à *Universa* algumas das frases típicas de seus ex-companheiros que, em meio ao abuso psicológico, pareciam inofensivas, no máximo desagradáveis, mas que possuíam significados muito mais profundos. Para entender cada uma, as psicólogas explicam como esse tipo de abuso pode afetar a vítima.

"Eu confio em você, mas não confio nos outros" Por mais que não culpe a mulher diretamente, esse tipo de colocação ajuda a reforçar uma forma de controle sobre a vítima. "Subestima a possibilidade da parceira ou do parceiro fazer escolhas, ter discernimento", analisa Simone. Qual é o problema de alguém dar em cima dela caso saia com as amigas? Ela tem discernimento para dizer não.

"Sem mim você não tem mais ninguém no mundo" Com isso, o parceiro diz que a mulher não vai encontrar mais ninguém que a queira, o que coloca ele no controle do bem-estar dela. Então, por mais infeliz que ela esteja, é impossível encontrar felicidade se não for com ele. "Coloca a mulher em um lugar de inferioridade perante o parceiro e como incapaz de estabelecer outras relações onde possa ser amada", explica a psicóloga Eliza.

"Você precisa de roupas decentes. O que vão pensar de mim?" Controlar o que a mulher pode ou não vestir é uma forma de mexer com a autoestima, contrariando o que ela escolheu para se sentir bonita, seja o que for. "Coloca a parceira em uma situação de objeto do outro", explica Simone.

"Você é bonita, mas se fizesse academia seria mais" De acordo com a psicóloga Eliza, esse tipo de comentário reproduz uma cobrança social de que as mulheres precisam ter o corpo de acordo com certos padrões de beleza, o que cria uma insegurança de não ser amada caso não corresponda a esses ideais. "Além de objetificar o corpo da parceira, como se tivesse que sempre corresponder ao que ele deseja", afirma ela.

"Você só é o que é hoje por minha causa" "Outra frase de abuso psicológico, que coloca o parceiro ou a parceira em uma condição de endividamento emocional", explica Simone. Em um relacionamento saudável, todas as partes se influenciam para um crescimento pessoal em conjunto. Afirmar que uma é responsável pelas conquistas da outra é uma cobrança injusta.

"Fui demitido por sua culpa, brigamos e isso me fez trabalhar mal" "É muito comum que o abusador queira culpar a parceira por suas próprias falhas e dificuldades", conta Eliza. Ela explica que, ao ser

demitido por uma questão pessoal, ele transfere e projeta isso na parceira, gerando sentimentos de culpa constantes nela.

"Vou me policiar a partir de agora para te respeitar" Dá para amar alguém sem respeitar? Nesse caso, o abusador se coloca em uma falsa posição de humildade, como se tivesse aprendido uma lição para se comportar como deveria. "Se precisa se policiar para ter respeito, talvez o respeito já não faça parte da relação", analisa Simone.

"Você tem Instagram porque gosta de chamar a atenção" "Usamos as redes sociais como forma de nos comunicarmos com o outro. Esse comentário acaba sendo uma tentativa de minar possíveis espaços de relações e trocas afetivas que a parceira possa ter", explica Eliza. "Ninguém nunca vai te amar como eu te amo" Muitas vezes pode soar como uma declaração, mas em relações abusivas, o significado é outro. "Abuso emocional. Abre a possibilidade para o parceiro ou parceira ver-se como desinteressante", afirma Simone. Como se a pessoa fosse incapaz de ser amada por outros por não ter valor o suficiente.

"Você dificilmente vai conseguir fazer isso sozinha" Talvez, para alguns, pode parecer que a pessoa que diz isso quer ajudar, mas em um contexto de abuso, não é bem assim. "Ataca a autoestima e senso de capacidade da parceira. Ao colocá-la como incapaz de realizar algo, transfere a mensagem de que ela precisa do parceiro para suprir sua incapacidade, gerando insegurança e medo de se desvencilhar do relacionamento", explica Eliza.

Fonte: Universa