

quebrando o silêncio[®]

quebrandoosilencio.org

Violência psicológica

Você é vítima ou vilão
de relações tóxicas?

Perdão e paz

A história de alguém que
superou a ausência do pai e
os abusos do padrasto

O poder do afeto

Saiba como disciplinar os filhos
de modo equilibrado



EDITORIAL

LUZ NO FIM DO TÚNEL



○ POR JEANETE LIMA

MUITAS PESSOAS SE
TORNAM REFÊNS
DA VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA
PORQUE
DEPENDEM
EMOCIONAL E/OU
FINANCEIRAMENTE
DO AGRESSOR

Alguma vez você se sentiu ameaçado e desvalorizado? Conhece alguém que tenha sido intimidado, manipulado, constrangido, humilhado e que permanece sob constante vigilância? Independentemente da sua resposta, ative seu sinal de alerta para a violência psicológica.

Aparentemente invisível, esse tipo de abuso é sutil e traiçoeiro. Nem sempre percebido pela vítima, muitas vezes ele é negado pelo agressor e justificado como excesso de cuidado. No entanto, a violência psicológica é real, tem efeito devastador, limita o desenvolvimento e compromete a realização pessoal. Mesmo sendo silenciosa, seus índices são mais recorrentes e alarmantes nas pesquisas do que as taxas da própria violência física. Isso porque o abuso psicológico costuma anteceder o físico e deixar marcas profundas na alma.

Não faz muito tempo que vi os resultados da violência psicológica

na rotina da Bia (pseudônimo), uma profissional talentosa que vivenciou esse tipo de sofrimento por dois anos no trabalho. Ela ouvia palavras ríspidas do seu chefe, que costumava se dirigir a ela com uma atitude intimidadora.

Bia suportou humilhações e insultos, porque temia perder o emprego. Depois de vivenciar repetidamente o medo e o desespero, ela passou a experimentar ansiedade, insônia, taquicardia e um processo depressivo que esgotou sua alegria de viver. Por insistência de sua irmã, Bia buscou ajuda psicológica. Porém, a recuperação veio somente após um ano de intervenção profissional, processo que lhe mostrou que era possível quebrar aquele ciclo de violência e enxergar luz no fim do túnel.

Muitas pessoas se tornam reféns da violência psicológica porque dependem emocional e/ou financeiramente do agressor. Logo, mulheres, crianças e idosos são os mais afetados por esse tipo de abuso. Por isso, ao perceber que alguém está em perigo, é importante aproximar-se cuidadosamente, acolher, tentar dialogar e indicar ajuda profissional. Mas, se é você que está vivendo isso, não hesite e denuncie! O silêncio pode custar sua vida.

Na Bíblia, o texto de Isaías 1:17 (NVI) nos desafia: “Aprendam a fazer o bem! Busquem a justiça, acabem com a opressão.” Vale lembrar que fazer o bem é algo que se aprende e que começa em casa.

Há 20 anos, a campanha Quebrando o Silêncio ajuda no combate à violência e na construção de famílias emocionalmente mais saudáveis. More você na Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru ou Uruguai, que seu lar seja um ambiente seguro, servindo de refúgio para seus familiares e para quem buscar acolhimento. Que nossa voz quebre o silêncio em favor dos oprimidos. Que haja mais amor em nosso convívio!

JEANETE LIMA é educadora e coordenadora da campanha Quebrando o Silêncio na América do Sul



Fotos: ©Jorm S | Adobe Stock e Gustavo Leighton/D5A

SUMÁRIO

2 EDITORIAL

4 ENTREVISTA

“Não adianta proibir, o que funciona é educar”

6 PAINEL

Livros, séries e filmes para informar e refletir

8 A LIBERDADE É SEU TESOIRO

Saiba quais são os indicadores de um relacionamento abusivo

18 PERDÃO E PAZ

O jornalista que superou sua infância marcada pelos maus-tratos do padrasto



16 QUANDO UMA VOZ SE CALA

O silêncio costuma falar mais alto na violência contra os idosos

20 LAR FELIZ

A Bíblia oferece orientação segura para as famílias



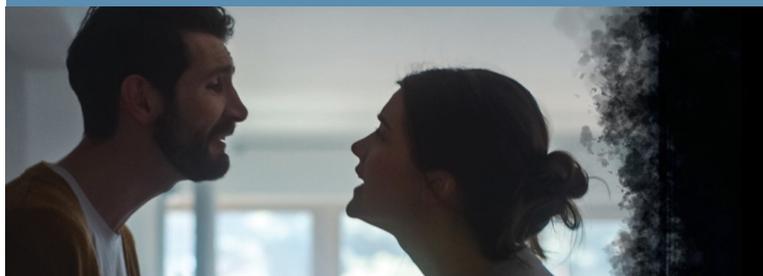
10 FAMÍLIA EQUILIBRADA

A disciplina dos filhos deve combinar limites e afeto



22 VENENO PARA A ALMA

Descubra se você está sendo vítima ou vilão da violência psicológica



26 APRENDA A SE COMUNICAR COM RESPEITO

É possível evitar ou terminar conflitos usando algumas técnicas



Edição Especial • 2022

Editores: Anne Seixas, Jefferson Paradelo e Wendel Lima
Projeto gráfico: Eduardo Olszewski
Designer: Fernando De Lima
Foto da capa: imagens Adobe Stock, montagem Fernando De Lima



Casa Publicadora Brasileira

Rodovia Estadual SP 127, km 106
Caixa Postal 34; CEP 18270-970 – Tatuí, SP
Fone (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073
Site: cpb.com.br
Atendimento ao cliente: sac@cpb.com.br



Sinais dos Tempos é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, sem prévia autorização por escrito da editora.

Tiragem: 1.037.535 exemplares

20571/44469

Diretor-Geral: Edson Erthal de Medeiros
Diretor Financeiro: Uilson Garcia
Redator-Chefe: Marcos De Benedicto
Gerente de Produção: Reisner Martins
Gerente Comercial: Filipe Corrêa de Lima
Chefe de Arte: Marcelo de Souza



○ POR THIAGO BASÍLIO

ESPECIALISTA REFLETE SOBRE OS ABUSOS PSICOLÓGICOS MAIS RECORRENTES NA INTERNET E PROPÕE A OBSERVAÇÃO, O DIÁLOGO E A EDUCAÇÃO COMO CAMINHO PREVENTIVO

“NÃO ADIANTA PROIBIR, O QUE FUNCIONA É EDUCAR”

É impossível falar sobre violência psicológica sem considerar o espaço *on-line* que frequentamos na atualidade. Diariamente assistimos a diferentes casos de assédio e abusos praticados no espaço virtual. E quando se trata de violência na internet, a América Latina é a região do planeta que, infelizmente, apresenta as estatísticas mais preocupantes. De acordo com uma pesquisa do Instituto Ipsos divulgada em 2018, 76% dos casos relatados no território ocorreram no contexto das mídias sociais, o maior índice do mundo.

A falta de educação para a mídia e a insuficiência de regulamentações e fiscalizações para a internet fazem com que o problema se alastre nas redes. Com uma longa experiência em educação e comunicação, Mariana Mandelli é jornalista, mestre em Antropologia Social pela Universidade de São Paulo (USP) e coordenadora de comunicação do Instituto Palavra Aberta, organização sem fins lucrativos que atua na promoção da educação midiática. Nesta entrevista, ela fala sobre violências recorrentemente praticadas no espaço *on-line* e aponta possíveis caminhos para a prevenção e o combate desse problema.

- ▶ *Quais são as mais frequentes violências sofridas e praticadas na internet?*
- ▶ Assim como ocorre no mundo *off-line*, observamos vários tipos de golpes,

crimes e infrações. O ponto é que isso tem um alcance muito maior nas mídias sociais e demais plataformas digitais de interação. Pelo fato de a interação não estar acontecendo presencialmente, quem está do outro lado da tela pode fingir, disfarçar, emular, criar e editar diversas situações para enganar a vítima. Contra as mulheres, é comum a prática do *stalking*, que é a perseguição e, no caso das crianças, o *cyberbullying* e os desafios virtuais, como o “homem pateta”, “baleia azul” e “boneca momo”. Já os idosos que ainda precisam desenvolver habilidades digitais e midiáticas para lidar com as novas tecnologias são mais suscetíveis aos golpes envolvendo dinheiro. Apesar de alguns grupos serem mais vulneráveis do que outros, todos estamos sujeitos a isso, pois os crimes virtuais estão cada vez mais sofisticados.

▶ ***As mídias sociais potencializam os abusos psicológicos?***

▶ Com certeza! Mas precisamos entender que a plataforma não é exatamente a culpada, são as pessoas que a utilizam que estão postando conteúdo indevido ou abusando psicologicamente das outras. Por outro lado, há responsabilidade também dos que gerenciam as plataformas, porque o modo pelo qual elas foram concebidas e como funcionam dá potência para tudo isso. É por esse motivo que, quando alguém faz uma postagem racista ou mesmo divulga uma desinformação, o ideal é que você denuncie esse conteúdo em vez de compartilhá-lo e pedir que outros o denunciem. Isso porque toda vez que você compartilha algo, esse conteúdo ganha uma escala que não tem como medir.

▶ ***Como mudar esse cenário?***

▶ É necessário responsabilizar cada ator envolvido nessa conjuntura, segundo os pesos que lhe cabem. É claro que as plataformas deveriam retirar mais rapidamente os conteúdos que estão ali violentando psicologicamente os cidadãos e cidadãs. Mas nem sempre isso é possível. O problema é a demora. Por mais que as plataformas afirmem que trabalham para

agir rapidamente, que existam políticas públicas e campanhas educativas em relação ao tema, e que o Ministério Público seja acionado, ainda é pouco, porque os processos são demorados e leva tempo para que as pessoas sejam responsabilizadas. Por isso, acredito que seja preciso haver mais consciência da nossa parte sobre o poder de nossa microinfluência. É possível construir relações saudáveis na web se compartilharmos conteúdos mais positivos e não cairmos na ilusão de que existe uma dicotomia entre vida *on-line* e *off-line*.

▶ ***Isso nos faz repensar a ideia de que somente os famosos na internet exercem influência digital?***

▶ Sim. É óbvio que, se a pessoa tem 2 milhões de seguidores nas mídias sociais, o alcance de suas publicações e a responsabilidade dela é muito maior. Porém, se eu, com meus 200 seguidores, grupo formado apenas por familiares e colegas de trabalho, repostos mentiras, conteúdo racista ou discriminatório contra minorias, estou “microinfluenciando” minha rede.

▶ ***Muitos acreditam que a internet seja um ambiente de tal maneira danoso e potencialmente violento que o melhor a fazer é sair dela e incentivar crianças e adolescentes a fazer o mesmo. Qual é sua visão sobre isso?***

▶ Proibir não adianta. Se você proibir dentro de casa, a escola precisa se conectar por causa da pandemia. Como educadores, pesquisadores, jornalistas e pais, não podemos simplesmente “torcer o nariz” para o TikTok ou o Instagram. Isso faz parte da atual cultura juvenil. E existe uma cultura digital muito rica. Costumamos olhar só para a parte ruim, mas existem muitos espaços positivos de compartilhamento de ideias, de conhecimento sendo discutidos e divulgados. É impossível tirarmos os jovens da internet. Por isso, temos uma frase no Palavra Aberta que responde bem essa questão: “Não adianta proibir, o que funciona é educar.” A educação para a cidadania neste mundo conectado precisa estar na escola e nas famílias.



PARA PENSAR

“A violência contra a mulher não nasce de uma hora para outra. Ela se consolida numa sociedade desigual, na perspectiva de gênero. Uma sociedade que aceita a inferioridade da mulher acha natural que a mulher seja vítima da violência. E a violência também não nasce com o feminicídio. Nenhum homem simplesmente acorda e decide matar a mulher no fim do dia. A violência é insidiosa, ela se apresenta de forma invisível num primeiro momento, seja por meio de agressão verbal, desqualificação ou reduzindo a autoestima da mulher, de forma que ela não consiga reagir a nenhum tipo de violência.”

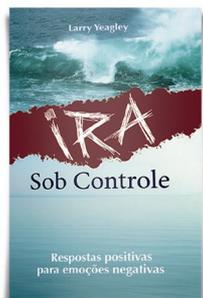
Andréa Pachá, juíza e escritora, ao comentar a importância dos 15 anos da Lei Maria da Penha (11.340/2006), mas ressaltando que uma legislação não resolve tudo quando um tipo de violência está enraizado numa sociedade. Em agosto de 2021 no canal da Casa do Saber no YouTube (link.cpb.com.br/02162d).

“É muito saudável levar o tema das mídias sociais para a mesa de jantar e a sala de aula, pois sabemos que as crianças estarão lá, com ou sem permissão. [...] Por isso, mais produtivo do que você dizer “não veja isso” ou “isso é uma porcaria” é perguntar “o que o atrai nisso?”, “o que essa pessoa fala?” e “o que isso tem que ver ou não com você?” Portanto, é necessário incluir, trazer para a discussão, dar as informações corretas e orientar. Apresente também conteúdos que você ache construtivos, importantes e interessantes. Essa é a melhor maneira de educar para as redes.”

Januária Cristina Alves é jornalista, mestre em Comunicação Social, educadora e autora de mais de 60 livros infantojuvenis. Foi vencedora do prêmio Jabuti de Literatura Brasileira por duas vezes e também do prêmio Vladimir Herzog de Direitos Humanos. Ela mantém o site entrepalavras.com.br e escreveu, com o projeto Redes Cordiais, um guia para criadores de conteúdo digital (link.cpb.com.br/0e45bc).



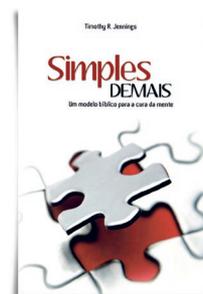
PARA LER



▶ *Ira sob Controle* (CPB, 2008, 128 p.), de Larry Yeagley



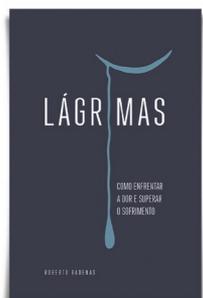
▶ *Como Sair da Depressão* (CPB, 2009, 272 p.), de Neil Nedley



▶ *Simples Demais* (CPB, 2010, 190 p.), de Timothy R. Jennings



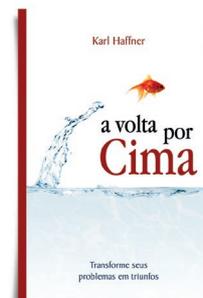
▶ *Eu Perdo, Mas...* (CPB, 2010, 156 p.), de Lourdes E. Morales



▶ *Lágrimas* (CPB, 2018, 271 p.), de Roberto Badenas



▶ *Crise Espiritual* (CPB, 2013, 112 p.), de Fernando Beier



▶ *A Volta por Cima* (CPB, 2010, 160 p.), de Karl Halffner



PARA ASSISTIR E OUVIR



© taa22 | Adobestock

▶ TV

Especial Violência (2021, 1h17): programa da TV Novo Tempo em referência aos 15 anos da promulgação da Lei Maria da Penha (11.340/2006). Apresenta histórias de superação, define os tipos de violência doméstica e explica onde e como buscar ajuda (ntplay.com).

Entre Família (2021, 1h16): o programa do dia 22 de junho tratou exclusivamente da violência contra a mulher (link.cpb.com.br/d39be1).

▶ Programas

Claramente (2018/2019, 25 min.): o psiquiatra Cesar Vasconcelos responde questões ligadas à timidez, raiva, depressão, sexualidade, relacionamentos e transtornos (ntplay.com).

Comportamento (2019/2020, 4 min.): dezenas de entrevistas curtas com psicólogos e pastores sobre as mais diversas dúvidas a respeito de relacionamentos (ntplay.com/comportamento).

Longeviver (2018/2019, 25 min.): série de reportagens apresentada pela jornalista Bianca Oliveira sobre como se preparar para a aposentadoria e lidar com o envelhecimento (link.cpb.com.br/64e42b).

Consultório de Família (2018/2022, 55 min.): programa que discute as relações humanas, sejam elas pessoais, profissionais ou familiares. A jornalista Darleide Alves recebe psicólogos, pastores e outros especialistas para conversar e refletir sobre a saúde dos relacionamentos (link.cpb.com.br/3a4b17).

Jornada Recomeço (2021, 25 min.): série de 27 oficinas e palestras sobre como lidar com problemas financeiros, no casamento, na educação de filhos e com o luto (link.cpb.com.br/17fc15).

▶ Música

Rafaela Pinho ao Vivo na Cidade das Artes (Sony, 2019): em seu primeiro DVD gravado após superar a pior fase de um transtorno de ansiedade generalizado e uma depressão, a cantora adventista desabafa em músicas como “Juro Que Tentei” e “Superação” (disponível no canal dela no YouTube).

▶ Podcast

Entre Nós (2020, 36 episódios, 18 min.): Liz Hermann e Isabella França falam sobre os nós da vida das mulheres. As duas amigas conversam descontraidamente a respeito de solidão, ousadia, empatia, culpa e fé (7cast.com).

▶ Documentários

Suicídio: A Dor de Quem Fica (2021, 17 min.): apresenta o testemunho de pessoas que perderam filhos e de especialistas que tentam ajudar os sobreviventes a lidar com um trauma dilacerante (link.cpb.com.br/6a807d).

Fathers (2019, 47 min.): documentário que explora a rotina de seis pais de culturas distintas ao redor do mundo, com o objetivo de refletir sobre como esses cristãos vivenciam a paternidade na sociedade moderna (feliz7play.com).

▶ Filmes

Dinah (2021, 30 min.): a produção trata de abuso sexual, depressão e saúde mental a partir da história de uma jovem que é violentada numa festa, à qual foi sem o consentimento dos pais (feliz7play.com).

Incertezas (2020, 44 min.): Alice vive um momento de incertezas, sem saber lidar com a pressão e as expectativas que envolvem seu futuro. Mas, ao passar um tempo na antiga cabana dos seus pais, ela vai descobrir um caminho para lidar com sua depressão e crises de ansiedade (feliz7play.com).

O Silêncio de Lara (2015, 26 min.): conta o drama de uma adolescente que, depois de ser molestada desde a infância, resolve acabar com o segredo que a angustiava (feliz7play.com).



PARA DENUNCIAR

Se você está sendo vítima de violência ou conhece alguém que esteja sofrendo qualquer tipo de abuso, denuncie. Veja os números do disque-denúncia dos oito países da América do Sul atendidos pela campanha Quebrando o Silêncio.

 Argentina – 137

 Brasil – 180

 Bolívia – 800 10 8004

 Chile – 1455

 Equador – 911

 Paraguai – 137

 Peru – 100

 Uruguai – 0800 4141

© Максим Либезник | Adobestock

A liberdade é seu tesouro

ALLEN LINS MELGAÇO DIAS

RECONHEÇA OS SINAIS
E ENCONTRE A SAÍDA
DE RELACIONAMENTOS
ABUSIVOS

Muitas vezes, as feridas invisíveis são ignoradas pelo fato de não apresentarem marcas aparentes. Porém, elas deixam traumas profundos, capazes até de bloquear a capacidade de discernimento entre o certo e o errado.

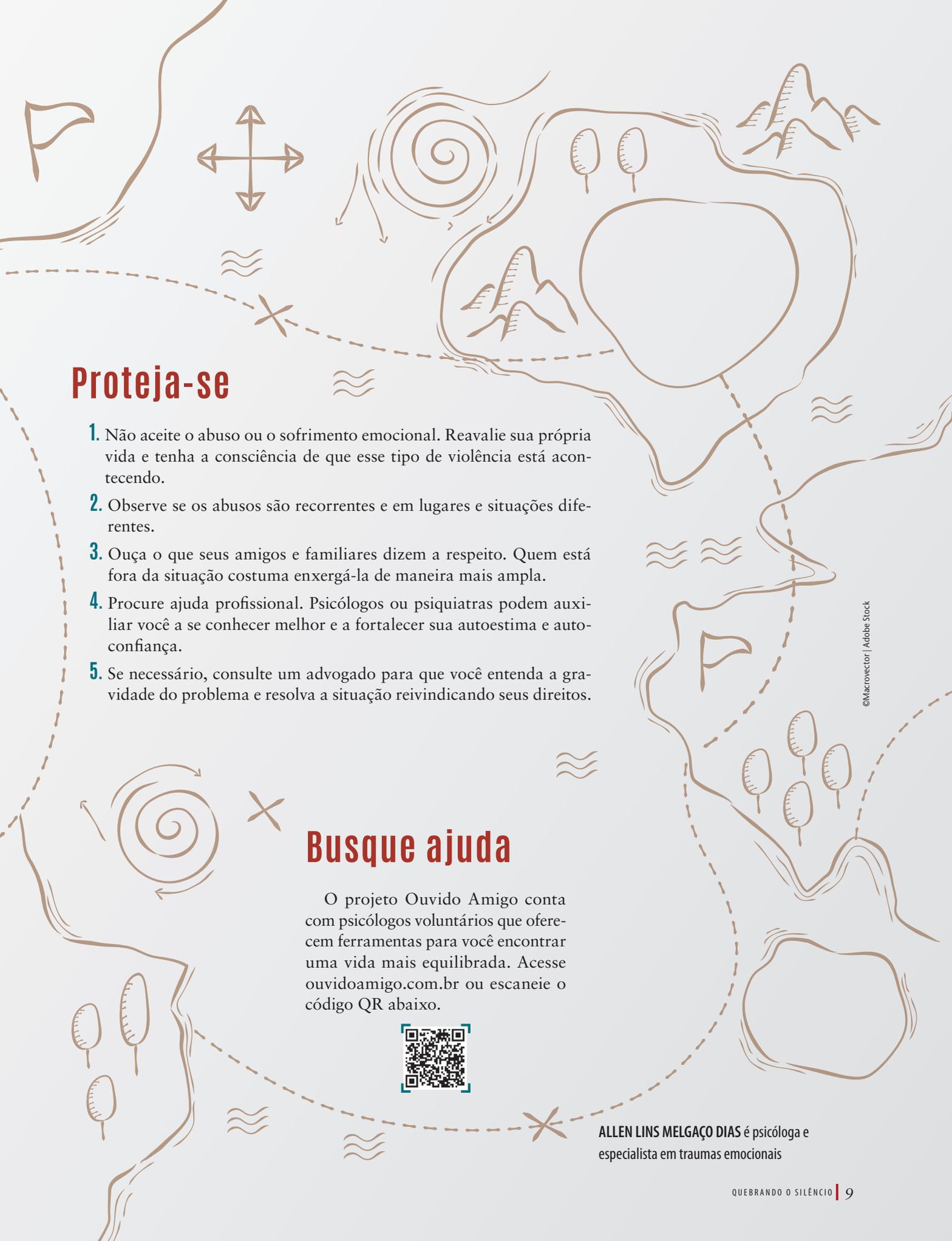
Uma ferida invisível é causada por abuso psicológico. São ações que provocam sofrimento psíquico no outro ou que fazem com que ele se sinta acuado, culpado, responsável pelo fracasso do relacionamento, humilhado, inferiorizado e deprimido. Esses abusos podem ocorrer em relações familiares, profissionais e sociais, quando o objetivo é causar sofrimento a uma das partes.

Quem sofre abuso emocional normalmente se sente infeliz e triste sem entender o motivo, como se estivesse faltando algo. Chora constantemente e apresenta medo, estresse, ansiedade e, muitas vezes, depressão. Isso causa pavor, o que leva a pensamentos negativos sobre si mesmo.

Mas como identificar se, de fato, está havendo abuso emocional? Verifique se alguma pessoa com quem você se relaciona:

Preste atenção

1. Tenta humilhar e agredir você verbal ou fisicamente.
2. Ameaça abandonar você ou romper o relacionamento.
3. Promete se machucar caso você decida ir embora.
4. Deprecia seu corpo, suas características e habilidades em público ou privadamente.
5. Distorce suas palavras e omite fatos verídicos.
6. Faz chantagem emocional e manipula situações para benefício próprio.
7. Tira sua privacidade, apropriando-se de senhas de bancos, mídias sociais e celular.
8. Apresenta surtos e explosões emocionais sem motivo aparente.
9. Invalida e despreza seus sentimentos.
10. Menospreza você e, ao mesmo tempo, apresenta comportamento possessivo.



Proteja-se

1. Não aceite o abuso ou o sofrimento emocional. Reavalie sua própria vida e tenha a consciência de que esse tipo de violência está acontecendo.
2. Observe se os abusos são recorrentes e em lugares e situações diferentes.
3. Ouça o que seus amigos e familiares dizem a respeito. Quem está fora da situação costuma enxergá-la de maneira mais ampla.
4. Procure ajuda profissional. Psicólogos ou psiquiatras podem auxiliar você a se conhecer melhor e a fortalecer sua autoestima e autoconfiança.
5. Se necessário, consulte um advogado para que você entenda a gravidade do problema e resolva a situação reivindicando seus direitos.

Busque ajuda

O projeto Ouvido Amigo conta com psicólogos voluntários que oferecem ferramentas para você encontrar uma vida mais equilibrada. Acesse ouvidoamigo.com.br ou escaneie o código QR abaixo.



ALLEN LINS MELGAÇO DIAS é psicóloga e especialista em traumas emocionais

Família eq

Na disciplina dos filhos, os pais precisam combinar limites e afeto

GERLLANY AMORIM



uilibrada

A família é o grupo de origem de todos os outros, o que significa dizer que ela é o primeiro e mais importante espaço de socialização do ser humano. Segundo o livro bíblico de Gênesis, que é regra de fé para cristãos e judeus, esta foi a primeira instituição a ser criada por Deus.

A importância da base familiar pode até ser ignorada, mas sua relevância está presente em questões do dia a dia. Por exemplo, um aluno que apresenta certo comportamento inadequado na escola pode estar reagindo às disfunções do ambiente familiar em que vive.

Embora os filhos sejam inseridos em novos círculos de convivência, à medida que a influência dos pais sobre eles diminui, é inegável o papel deles no desenvolvimento das crianças. “É vital a responsabilidade dos pais sobre a criação, o cuidado, o acolhimento e, conseqüentemente, o desenvolvimento dos filhos. Cabe a eles orientar e auxiliar esse desenvolvimento”, destaca o psicólogo Marcelo Moraes Moreira, que é professor de Psicologia do Desenvolvimento Humano na Faculdade Estácio de Belém, no Pará.

A BASE PARA A
RELAÇÃO ENTRE
PAIS E FILHOS É
A CONFIANÇA,
O AFETO E O
RESPEITO MÚTUO.
MAS ISSO SÓ PODE
SER CONSTRUÍDO
EM UMA RELAÇÃO
DE FORÇA E
PODER QUE SEJA
CORRELATA

Moreira ressalta também que o cuidado dos tutores para com seus tutelados não é somente no nível da instrução, mas de aquisição de habilidades emocionais e competências para os relacionamentos interpessoais. Tudo isso ajuda essa criança ou esse adolescente a se localizar no mundo social e aprender a interagir com ele.

O problema é quando o lar não é um espaço de desenvolvimento e, sim, um ambiente hostil e de

violência para os filhos. Isso ocorre especialmente em casos em que a disciplina não é aplicada com equilíbrio, mas a partir do uso da punição física ou psicológica, visando corrigir ou eliminar certo comportamento considerado indesejado.

PAIS E FILHOS

Keilla Sales é neuropsicóloga, psicopedagoga e mestre em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí, em Santa Catarina. Especializada em atendimento infantil, ela alerta para os riscos do uso de uma disciplina severa. Segundo Keilla, muitas crianças são expostas a modelos agressivos de educação, modelos esses que os pais estão reproduzindo com base, por sua vez, no modelo que receberam dos avós de seus filhos.

Nas últimas décadas, pesquisadoras como Diana Baumrind, Eleanor Maccoby e Anne Martin têm atentado para o impacto dos chamados estilos de paternidade/maternidade sobre a formação dos filhos. De acordo com Keilla, esses estilos parentais são perfis de liderança dentro de casa que se refletem na educação das crianças e que impactam na formação da

personalidade delas e no desenvolvimento em médio e longo prazos das suas demandas psíquicas. Nesse sentido, o estilo participativo de educação é entendido como o melhor, pois combina de modo equilibrado regras, limites, exigências e o envolvimento afetivo (leia o quadro comparativo abaixo).

Carlos (nome fictício) tem cinco anos de idade e foi encaminhado para avaliação psicológica porque começou a apresentar comportamento inadequado em casa e na escola. Além de estar bastante agitado, passou a se opor às regras, a desafiar os pais e professores e a demonstrar baixa tolerância à frustração.

Durante o atendimento, foram realizados vários protocolos de avaliação do desenvolvimento e da conduta desse garoto, a fim de identificar as razões do seu comportamento. A profissional que o atendeu fez uma análise do seu contexto familiar. Ela identificou que o menino é filho único e seus pais são superprotetores

e permissivos. Portanto, foi verificado que o comportamento de Carlos nada mais era do que uma expressão dessa falta de limites.

Diante desse diagnóstico, a família foi orientada a planejar um quadro de rotinas para a criança, a desenvolver mais diálogo dentro de casa e a incentivar a independência do menino, dando a ele a oportunidade de participar de pequenas decisões no âmbito doméstico. A família seguiu as sugestões e, dentro de seis meses, Carlos apresentou melhoras significativas de comportamento.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Para famílias que têm crianças nessa faixa de idade, e mais ainda para aquelas que têm filhos no fim da infância e na adolescência, o caminho para a resolução de muitos conflitos e a formação de valores passa pelo diálogo. Contudo, para que haja efetivamente uma conversa e uma troca de ideias, é preciso que essa comunicação dentro do lar seja não violenta.

A comunicação não violenta (CNV), conceituada como teoria pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg, é fundamentada na compaixão e na reformulação da nossa maneira de pensar e nos expressar. A ideia é tentar eliminar reações repetitivas e automáticas, procurando sempre elaborar respostas conscientes e não impulsivas.

“A base para a relação entre pais e filhos é a confiança, o afeto e o respeito mútuo. Mas isso só pode ser construído em uma relação de força e poder que seja correlata. Caso contrário, será uma relação de opressão e dominação. É quando se ordena algo, na tentativa de se neutralizar a vontade do outro para impor a sua. Isso é o que poderia se chamar de uma educação violenta”, esclarece o psicólogo e professor Marcelo Moreira. Ele acrescenta que a comunicação não violenta prevê diálogo e negociação, a fim de se chegar a um consenso sobre o que é mais adequado. Quando essa atitude é

ESTILOS DE PATERNIDADE/MATERNIDADE

1 Permissivo: Oferece muita afetividade, mas poucas exigências. São pais superprotetores que privam os filhos de experimentar habilidades importantes para a vida. Filhos de pais assim tendem a exigir mais do que oferecer e costumam também apresentar problemas de relacionamento, baixo desempenho acadêmico, impulsividade, supervalorização de bens materiais e dificuldade de lidar com a frustração.

2 Autoritário: Exige muito, mas se envolve pouco afetivamente com as necessidades da criança. São pais que impõem regras rígidas, na base da ameaça de punição e com pouca abertura para o diálogo. Filhos de pais autoritários tendem a se anular para agradar os demais. Eles acreditam que serão amados apenas se corresponderem às exigências dos outros e se culpam demais quando erram.

3 Negligente: São pais que estabelecem poucos limites e também oferecem pouca afetividade. Não costumam se envolver em questões básicas, como educação, saúde e espiritualidade dos filhos. Permitem quase tudo e estão mais preocupados com a carreira profissional do que com o bem-estar da família. Crianças criadas em um lar negligente tendem a acreditar que não são importantes e se culpam por acharem que não são amadas. Elas se enxergam como incapazes.

4 Participativo: São pais que estabelecem limites; porém, ao mesmo tempo, suprem as necessidades afetivas dos filhos. Sabem equilibrar autoridade e respeito, demonstrando sensibilidade aos sentimentos e opiniões dos filhos. Lares com esse perfil costumam formar filhos sociáveis, respeitosos, seguros e com menor tendência a experimentar estresse e depressão.

praticada pelos pais, os filhos tendem a se sentir cuidados e acolhidos.

Ao se exercitar a comunicação não violenta, as pessoas envolvidas no diálogo podem fazer observações sem ser criticadas ou inicialmente julgadas. Como sabemos, a crítica bloqueia ou dificulta a comunicação, pois a tendência de quem nos ouve é se fechar e não nos escutar. Quem deseja desenvolver a habilidade da comunicação não violenta deve atentar para a importância de se observar sem julgar, identificar os próprios sentimentos, tornar clara suas necessidades e pedir em vez de chantagear (para saber mais, leia a página 26).

PUNIÇÃO NÃO EDUCA

De acordo com a psicóloga Keilla Sales, estudos sobre educação e desenvolvimento apontam que não existe “palmada educativa”, pois geralmente a punição física é aplicada em um momento de raiva. A correção corporal tem raízes históricas longínquas e esteve por muito tempo ligada à ideia de que as crianças são seres inferiores e incompletos. Contudo, esse modelo passou a ser mais seriamente questionado a partir da década de 1960. Do ponto de vista das pesquisas científicas, a punição corporal é vista como ineficaz em longo prazo, além de trazer sérios danos emocionais, psicológicos e sociais.

Por exemplo, segundo o artigo “Corporal punishment and elevated neural response to threat in children”, publicado em abril de 2021 na revista *Child Development*, um dos mais prestigiados veículos científicos na área de desenvolvimento infantil, a palmada causa impactos negativos sobre o funcionamento cerebral similares aos provocados por agressões físicas mais violentas e abusos sexuais. Segundo os



©LIGHTFIELD STUDIOS | Adobe Stock

autores do trabalho, é a primeira vez que fica comprovada a ligação entre palmadas e reações neurais exageradas à percepção de risco no meio ambiente.

Já o artigo “Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies”, publicado por sete pesquisadores na conceituada revista *The Lancet*, estimou que, na América do Sul, 50% das crianças de 3 a 4 anos de idade apanham, são feridas com objetos ou expostas a outras formas de castigo corporal. Esse novo olhar sobre a disciplina dos filhos fez com que, segundo a iniciativa Global Partnership to End Violence Against Children, desde o fim dos anos 1970 até 2021, 62 países adotassem medidas legais de proibição da punição física de crianças. A fila foi puxada pela Suécia em 1979. No Brasil, a lei contra a palmada (13.010) foi aprovada em 2014. Já a Coreia do Sul proibiu

qualquer punição às crianças em março de 2021.

Vale ressaltar que, de acordo com o Comitê das Nações Unidas pelos Direitos da Criança, em seu Comentário Geral nº 8 (2006), punição física é definida como “qualquer castigo no qual a força física é utilizada com a intenção de causar algum grau de dor ou desconforto, mesmo que leve”. Isso inclui bater com a mão ou algum objeto, além de sacudir, beliscar, arranhar, morder e puxar os cabelos da criança ou mesmo obrigá-la a ficar em uma posição incômoda.

É possível educar sem ser abusivo. Para tanto, é preciso observar que o limite entre a disciplina e o abuso é o desenvolvimento de um comportamento socialmente habilidoso, com limites, regras e muito afeto.

Gerllany Amorim é jornalista e estudante de Psicologia

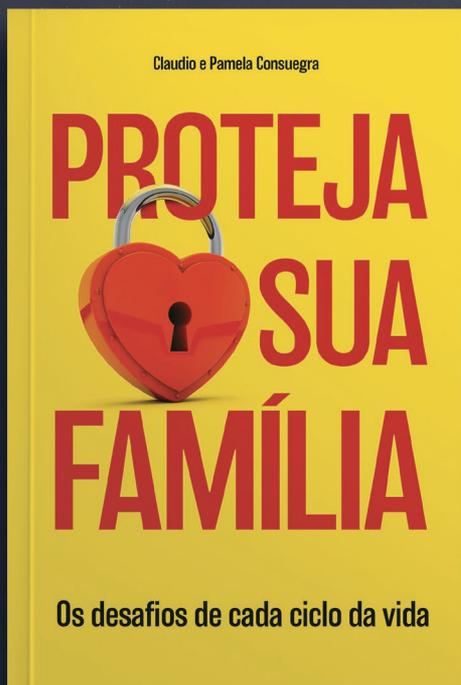
O AMOR É O PRINCÍPIO DA AÇÃO

A FAMÍLIA É UM GRANDE PRESENTE. APRENDA A TORNAR SEU LAR UM LUGAR FELIZ.



RELACIONAMENTO FAMILIAR

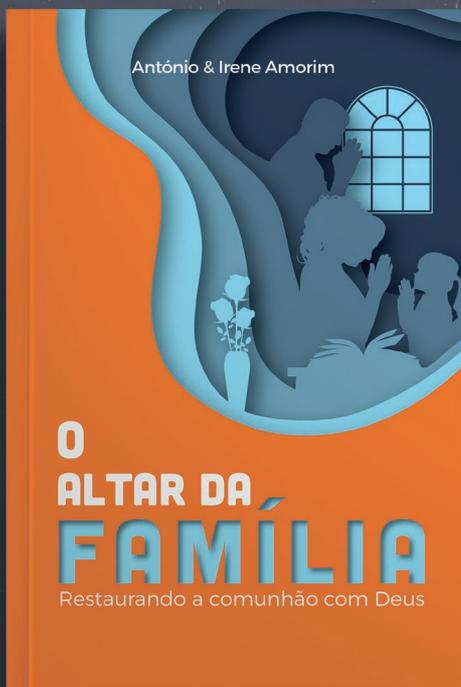
Tenha em mãos um livro que foi escrito para pessoas comuns, mas corajosas. Pessoas que não temem olhar-se no espelho que mostra qualidades e imperfeições internas, defeitos e virtudes de caráter, e os estragos que porventura foram criados em nossa mente no relacionamento familiar. Você vai descobrir também que há maneiras de superar os problemas do passado e experimentar o caminho da renovação. Vale a pena trilhar essa jornada sabendo que o amor é um princípio de ação.



PROTEJA SUA FAMÍLIA

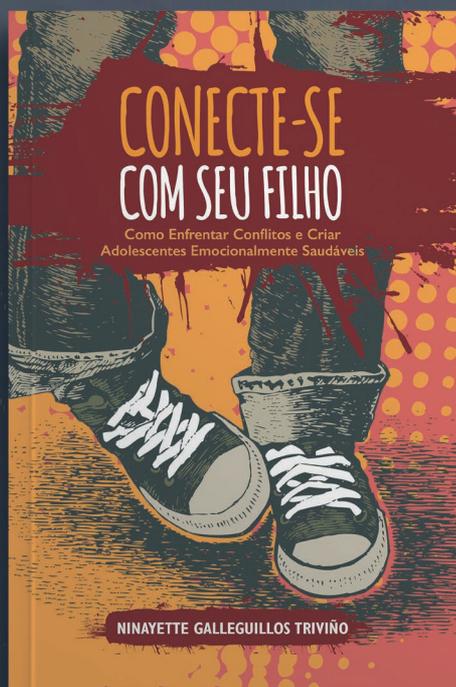
Uma família acolhedora dá o carinho de que a criança precisa e o sentido para a existência de um homem e uma mulher amadurecidos. A família é a maior dádiva de Deus para ajudar uma pessoa a aproveitar ao máximo todas as fases da vida. Infelizmente, porém, nem sempre a realidade corresponde a esse ideal. Muitas famílias atravessam anos de intenso desacordo, enquanto outras sofrem rupturas irreversíveis. Relações fragmentadas e corações partidos geram memórias de sofrimento. Reconhecendo os grandes desafios enfrentados em cada lar, os autores desta obra desejam motivar você a descobrir como proteger sua família.





O ALTAR DA FAMÍLIA

Vale a pena continuar tentando ultrapassar os obstáculos da vida? Neste tempo em que os valores estão passando por profundas mudanças e a sociedade tem se tornado cada vez mais individualista, pluralizada e extravagante, é possível manter a família unida? Com base em uma rica experiência profissional e um amplo material de pesquisa, os autores apresentam técnicas simples e práticas para restaurar o altar da família e ajudar essa instituição divina a se aproximar de Deus em um nível mais pleno. Além de servir como um guia interativo, este livro fornece as ferramentas adequadas para tornar eficaz a comunicação entre a família e o Criador. Este é um material indispensável para aqueles que desejam superar os desafios e viver segundo o coração de Deus.



CONECTE-SE COM SEU FILHO

Como posso criar laços afetivos com meus filhos? Que lembranças estou construindo na mente deles? Este livro é uma resposta a essas necessidades, oferecendo estratégias que vão ajudar vocês a se tornarem pais melhores.



MKT CPB | Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br

**CPB**
pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB



 /cpbeditora



QUANDO UMA VOZ SE CALA

NOS ABUSOS CONTRA OS IDOSOS,
O SILÊNCIO COSTUMA FALAR MAIS ALTO,
MAS NÃO PRECISA SER ASSIM

SILVANA MARTINEZ
LOPEZ CAZONATO

O que dói mais: um tapa no rosto ou palavras hostis? A quebra da confiança nas relações familiares ou compreender que o ninho seguro, chamado de lar, é sinônimo de fragilidade e dor? Essa é a realidade de muitos idosos que sofrem com agressões e abandono.

Os casos de violência contra eles acontecem especialmente quando há dependência financeira, vulnerabilidade e declínio acentuado da saúde, ou seja, quando o idoso já não consegue cuidar de si.

Segundo uma pesquisa realizada em 2019 pelo Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), intitulada *Envejecer con cuidado* (link.cpb.com.br/f40981), 8 milhões de idosos na América Latina e Caribe não podem viver de maneira independente e precisam de auxílio para atividades como trocar de roupa, tomar banho ou alimentar-se. Nesses casos, há um dever moral de cuidado e responsabilidade por parte da família. Portanto, o abandono afetivo começa quando deixam de cumprir com esse dever.

A pandemia de Covid-19 intensificou a violência contra o idoso em suas diversas formas. Com a vítima e o agressor confinados por um longo período, somente no Brasil o número de denúncias registradas aumentou seis vezes, de acordo com os dados do Disque 100, um serviço oferecido pelo governo federal. Violência psicológica, financeira e agressões físicas fazem parte desse quadro. Além disso, a solidão e discriminação ao idoso causam um sentimento de desespero. Como resultado, foram acometidos por mais problemas de saúde, especialmente a depressão.

CUIDADO COM O IDOSO

Como oferecer suporte adequado, melhor qualidade de vida e estabelecer uma relação saudável com o idoso? Seguem algumas orientações gerais:

1. Não o trate como criança. Respeite suas decisões e vontades e valorize a experiência dele.
2. Tenha uma atitude afetuosa e paciente. Diante de uma postura inadequada, seja conciliador. Lembre-se de que você é a pessoa em melhores condições para relevar algumas situações.
3. Mantenha contato visual, ouça, converse e use frases simples e curtas. Não se refira à pessoa como se ela não estivesse próxima.
4. Aprenda a reconhecer as alterações de humor e evite situações que causem nervosismo, ansiedade e aborrecimento, como a mudança de rotina e a frequência a ambientes barulhentos.
5. Fique atento para sinais de comprometimento cognitivo (demência). Caso constate isso, não confronte o idoso, mas relate ao médico dele os sintomas, a fim de que seja administrada alguma medicação que proporcione mais qualidade de vida ao paciente.

VIOLÊNCIA E IMPACTO NA SAÚDE

A agressão pode estar diante dos seus olhos. Talvez por baixo de uma manga longa ou de uma calça comprida. Muitas vezes, está estampada naquela roupa surrada e suja que o idoso veste. Mas pode estar também cravada no coração.

Contusões, queimaduras, “quedas repetidas”, desidratação, desnutrição, falta de higiene, úlceras de pressão, abuso sexual, medicação inapropriada, ansiedade, depressão e medo podem ser sinais de violência. Por isso, é necessário observar o comportamento da pessoa idosa, que dará indícios de que algo não está bem.

Os impactos dos abusos são muitos. Além disso, a presença de comorbidades pode induzir a forma mais grave de violência autoinfligida: o suicídio. Portanto, para proteger os idosos, há recursos como o suporte informal, formado por uma rede de relacionamentos com a família, igreja, amigos e vizinhos. São fontes naturais de proteção e troca de afeto que proporcionam bem-estar.

Já o suporte formal tem que ver com as políticas públicas direcionadas para essa população como, por exemplo, os serviços de atenção à saúde, centros e núcleos de convivência que favorecem aprendizagens, trocas de experiências, vivências e fortalecimento de vínculos familiares.

MUDANÇA DE RUMO

Ao perceber sinais de violência, é de extrema importância denunciar. Essa é a forma mais eficaz para colocar fim ao ciclo de abuso. Cada país conta com um canal de denúncias que pode oferecer orientação e direcionar o denunciante para instituições de suporte ao idoso (leia a página 7).

Quando ignoramos situações como as relatadas neste artigo e nos calamos, admitimos o preconceito, a violência e o abuso. Mais do que isso: silenciar diante de uma evidência de agressão contra a pessoa idosa é negligenciar o dever de prestar amparo, defender sua dignidade, bem-estar e direito à vida.

Se houver suspeita, denuncie. Juntos, família, igreja e sociedade podem contribuir para assegurar que esse tipo de crime deixe de acontecer. Adotemos o princípio bíblico: “Portanto, tudo o que vocês querem que os outros façam a vocês, façam também vocês a eles” (Mateus 7:12).

SILVANA MARTINEZ LOPEZ CAZONATO é especialista em Gerontologia e mestre em Promoção da Saúde



© Shiv Mer | Adobe Stock

Perdão e paz

A HISTÓRIA DE UM FILHO QUE CRESCEU EM UMA FAMÍLIA
MARCADA PELA VIOLÊNCIA, E QUE SUPEROU SEU
PASSADO DEPOIS DE PERDOAR SUA MÃE E PADRASTO

MÁRIO*

A pesar de vagas, minhas memórias da infância são de uma criança triste e traumatizada por cenas difíceis de descrever. Cresci num lar em que a violência e os abusos emocionais eram constantes, enquanto os gestos de amor e carinho eram raros e distantes. Para falar a verdade, por muito tempo tive dificuldade de amar e de me deixar ser amado.

Minha mãe foi abandonada por vários homens com quem se relacionou. Meu pai foi um deles. Nunca me assumiu como filho. Como não tinha para onde ir, ela sempre voltava para a casa dos seus pais, meus avós. Ali, os dias eram mais agradáveis e cheios de mimos. Mamãe passava o dia inteiro fazendo faxina e ajudando uma senhora que gostava muito da nossa família. Por isso, ora ficávamos com a vovó ora em uma creche perto de casa.

Certo dia, uma nova possibilidade de amor verdadeiro surgiu para minha mãe. Resultado: eu e minhas irmãs fomos juntos embora com ela. Nossa maior esperança era que aquele novo parceiro dela se tornasse o “pai” que tanto almejávamos. Será que ele conseguiria?

O fato é que o novo pretendente parecia bom demais para ser verdade. Inicialmente, ele foi o que mais se aproximou daquilo que ela desejava. Não fumava, não bebia, era atencioso e amável. Meu avô, que tinha inclinação para a bebida e o cigarro, por vezes, era violento em casa. Por essa razão, minha mãe queria fugir desse padrão.

Apesar dos conselhos de sua irmã, a paixão falou mais alto e mamãe decidiu ir morar com aquele que parecia ser a resposta às suas orações. As primeiras semanas fizeram com que ela realmente acreditasse que estava vivendo um sonho. No entanto, o pesadelo viria pouco depois.

PERDA DA LIBERDADE

Uma das primeiras atitudes do meu padrasto foi tirar minha mãe do trabalho, com a justificativa de que ele sustentaria a casa. Conhecida e querida no nosso bairro, ela teve suas saídas cerceadas. O modo como minha mãe se vestia também precisava ter a aprovação do marido. Em pouco tempo, ela não podia dar nenhum passo sem o consentimento dele. O ciúme era doentio. Com medo de que ela se envolvesse com outros homens, ele passou a fingir que ia para o trabalho, mas ficava vigiando-a escondido na vizinhança.

Ele também se tornou alcoólatra, passou a fumar e a nos agredir em casa. Na cabeça dele, minha mãe tinha outros casos, e isso aquecia as discussões, que eram seguidas de socos e pontapés. Nessa altura, a fome bateu à nossa porta. Com pena dos netos e da filha, minha avó por vezes aconselhou que minha mãe abandonasse aquele relacionamento. Porém, no fundo, minha mãe acreditava que aquele homem poderia ser uma boa pessoa.

Estar perto dos meus avós facilitava que eles interviessem lá em casa. Por isso, meu padrasto nos levou para morar em fazendas. Foi nesses lugares afastados que conhecemos a face mais sombria dele.

Por exemplo, não consigo apagar da memória a ocasião em que ele agrediu minha mãe logo pela manhã. Arrastou-a para o quintal e jogou-a na lama que havia se formado com a chuva do dia anterior. Chutou-a várias vezes com as botas sujas de esterco de vaca e, segurando seus cabelos, golpeou seu rosto. Escrevo este

trecho com lágrimas nos olhos, pois eu tinha apenas cinco anos de idade e essa cena ainda me assombra.

Contudo, o que eu poderia fazer? Ao lado de minhas irmãs, dividia um abraço na mamãe e, chorando, lamentávamos. Dentro de nós havia um conflito muito grande, uma relação de amor e ódio com meu padrasto. Como poderíamos amar um monstro que nos tratava daquela forma? Porém, como odiar quem ocupava o lugar de nosso pai?

PESADELO CONSTANTE, VIOLÊNCIA SUFOCANTE

Mais tarde, em outra fazenda, quando eu já tinha nove anos, ele decidiu ir à cidade no fim do dia. Por volta das 23 horas, retornou mais violento do que o normal. Sentado no sofá da sala, ele gritava enquanto mastigava. A briga foi tomando proporções maiores até que ele pegou uma vara de pescar de fibra de carbono e bateu com força na cabeça de minha mãe. O couro cabeludo dela rasgou e o sangue escorria sem parar. Corri para o quarto deles, mas fui golpeado brutalmente acima do nariz. Recobrada a consciência, corri para o quintal e, à luz do luar, enquanto o sangue sujava meu rosto, comecei a questionar a Deus.

Por que Ele permitia que aquilo acontecesse com a gente? Em voz alta, disse que, diante de tanta injustiça, não era possível existir Deus. Mais tarde, indaguei minha mãe sobre a razão de ela nos expor àquela situação. Por que não abandonava aquele homem e fugia com os filhos? Por vezes, nós a aconselhamos a voltar para a casa da vovó. Mas, por causa das ameaças dele, acabávamos ficando.

Há sete anos, minha mãe conseguiu se livrar desse casamento e vive uma vida feliz. Mas até esse ponto, foram inúmeras visitas policiais malsucedidas, tendo em vista que o homem sempre fugia. Até hoje minha mãe não formalizou uma denúncia contra ele, por causa do medo que ela tem de que meu padrasto realmente cumpra o que prometeu: voltar para se vingar.

Muito tempo depois, já um homem adulto, ainda não conseguia ter paz. Gastei boa parte da minha vida batalhando contra gigantes internos que eu pensava que fossem externos. Por esse motivo, projetei nos outros dores emocionais que me afastaram do convívio social, justamente por não saber administrar fardos tão pesados.

Encontrei paz no perdão. Para isso, precisei passar por terapia, investir em autoconhecimento e contar com a ajuda de Deus. Consegui perdoar minha mãe pelas escolhas que ela fez. Hoje não a julgo mais, pois não estava na pele dela. Precisei também perdoar meu padrasto porque, caso contrário, não conseguiria viver. Por fim, foi necessário perdoar meu pai biológico, por ele nunca ter me visitado, ter me pegado no colo e me chamado de filho.

Hoje consigo entender que Deus sempre esteve comigo. Imagino que Ele sofreu tanto quanto eu. Na verdade, se pudesse, teria sentido o abraço Dele a me envolver e Sua mão a enxugar minhas lágrimas. Por causa do que passei, posso dizer agora, com certeza, que você não precisa duvidar de que Ele está ao seu lado também.

MÁRIO (PSEUDÔNIMO) é jornalista



© Rido | Adobe Stock

LAR FELIZ

É POSSÍVEL CONSTRUIR
RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS, E ALGUNS
CONSELHOS BÍBLICOS PODEM
AJUDAR NESSE PROCESSO

ALACY BARBOSA

Ela havia pedido um aconselhamento pastoral. E, no dia agendado, chegou parecendo um trapo humano. Entrou em silêncio sepulcral, mal conseguindo levantar a cabeça. Seu estado dizia claramente que ela estava destruída. Sentia-se culpada, humilhada, sem valor e sem rumo. Uma dor profunda enchia sua alma, a ponto de ela até ter tentado o suicídio. Diante de mim, estava mais uma vítima de abuso emocional. Muitas vezes, a violência psicológica passa despercebida, pois não deixa marcas visíveis no corpo, mas cicatrizes abertas na alma.

Depois de ouvir as dores daquela pessoa, eu lhe disse que aquela situação precisava terminar. Sua vida clamava por mudança. A realidade era difícil; porém, com a ajuda dos amigos, familiares e um profissional habilitado, em pouco tempo ela superaria aquela situação. Continuou a chorar,

mas, aos poucos, seu semblante começou a mudar. E, após nossa longa conversa, ela saiu encorajada a lutar por sua dignidade.

No plano original de Deus, a vida familiar deveria ser desfrutada em um clima de harmonia e amor, refletindo assim o caráter Dele. Deus sempre quis habitar entre Seus filhos (2 Coríntios 6:16). No entanto, a realidade que vivemos hoje está distante desse ideal. A adesão da humanidade ao pecado (Gênesis 3) sequestrou nosso desejo natural de viver de acordo com esse plano e levou o ser humano a agir em rebeldia contra Deus.

O que aquela mulher vivia – e que também é a realidade de muitos idosos, crianças e mulheres – não faz parte do propósito de Deus. Nas relações sociais, seja na família ou fora dela, o que deve existir é respeito, carinho, cuidado, empatia e paciência.

Ao atender casais e famílias inteiras ao longo dos últimos 30 anos, tenho percebido que as principais atitudes daqueles que praticam violência psicológica são: (1) cativar emocionalmente a vítima; (2) ameaçá-la; (3) isolar a vítima de sua família e amigos; (4) criar uma relação de dependência entre vítima e agressor e limitar os direitos da parte mais vulnerável; (5) humilhar a vítima em particular e publicamente; (6) manipulá-la e chantageá-la; (7) distorcer a realidade; e (8) manter o discurso de que sempre está com a razão e de que a culpa é da vítima.

Ninguém deve viver preso nesse círculo de dor, desespero e destruição. Já no século 19, a escritora norte-americana Ellen White sublinhou que um relacionamento saudável “depende do cultivo do amor, da compaixão e da verdadeira cortesia de uns para com os outros” (*O Lar Adventista*, 2021, p. 12).

PRINCÍPIOS BÍBLICOS

O que podemos fazer na rotina e dinâmica da família para construir relacionamentos saudáveis? Veja alguns conselhos da Bíblia:

1. *Tempo de qualidade*: Momentos em família são fundamentais para possibilitar o conhecimento mútuo (Provérbios 27:23) e a formação de vínculos significativos que resistirão aos momentos mais difíceis. Portanto, quando estiverem juntos, tentem se esquecer do “mundo” lá fora.

2. *Boa comunicação*: Construa uma comunicação aberta, clara e objetiva. Coloque amor e respeito no que fala e carinho e firmeza em como se comunica (Efésios 4:29-32).

3. *Administração dos conflitos*: Tensões sempre existirão; mas, se forem bem administradas, elas serão parte importante do amadurecimento dos relacionamentos (Romanos 12:18).

4. *Aceitação*: Ser aceito é uma necessidade básica de todo ser humano. Se não forem aceitos em casa, especialmente os adolescentes e jovens, eles procurarão suprir essa necessidade fora do lar (Romanos 15:7; Mateus 7:12).

5. *Amor e respeito*: Esses dois elementos são fundamentais para gerar segurança e equilíbrio emocional (1 Pedro 2:17).

6. *Primeiro Deus*: Na rotina da família saudável, é necessário dar espaço para orar a Deus e ler sua Palavra juntos. Quando se prioriza o desenvolvimento da espiritualidade, as demais coisas ganham sua devida importância e lugar (Mateus 6:33).

7. *Ajuda profissional*: Há situações no casamento e na família que não serão resolvidas sem as orientações de psicólogos, psiquiatras ou conselheiros. Portanto, antes que a dor aperte e machuque você ainda mais, não hesite em buscar ajuda.

As conversas seguintes com aquela mulher foram gratificantes. Aos poucos, sua autoconfiança e senso de valor foram reconquistados, e hoje ela anda com a cabeça erguida. Quem passa por abusos emocionais certamente enfrentará dias desafiadores, mas vale a pena lutar para reaver a própria dignidade, algo com que Deus originalmente presenteou a humanidade.

Se você está sofrendo esse tipo de violência silenciosa, busque ajuda profissional urgentemente ou, dependendo do caso, das autoridades competentes. Por outro lado, se você perceber que tem agido como abusador, tenha coragem para reconhecer isso e também procurar tratamento profissional, a fim de que você e suas vítimas desfrutem de paz.

ALACY BARBOSA, professor e pastor, é o diretor do Ministério da Família da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul



VENENO PARA A ALMA

VOCÊ PODE ESTAR SENDO VÍTIMA
OU VILÃO DE RELAÇÕES
TÓXICAS E ABUSIVAS

TALITA CASTELÃO

Relacionamentos são muito importantes na vida. Eles nos ensinam sobre nós mesmos por meio de experiências que não podem ser vivenciadas isoladamente. Por isso, é desafiador enxergar nossas virtudes e defeitos por meio da lente de aumento que uma convivência íntima proporciona. Mas viver sem se relacionar não é possível, afinal, “nenhum homem é uma ilha”, como afirmou John Donne, poeta inglês do século 17.

Na jornada das relações, talvez você já tenha experimentado uma situação tóxica e/ou abusiva. Apesar de diferentes, relacionamentos assim são igualmente prejudiciais, pois comprometem a qualidade de vida dos seus envolvidos. Entretanto, o pior de tudo é que eles podem nos tornar uma pessoa diferente da que gostaríamos de ser. Por acaso, isso poderia estar acontecendo com você?

Primeiramente, é importante entender a diferença entre os comportamentos tóxico e abusivo. Nessas relações, a intensidade dos danos e consequências é que farão a distinção. Quando são tóxicas, ocorrem prejuízos psicológicos capazes de arruinar o bem-estar, a alegria e o ânimo da pessoa. Isso pode ocorrer em relacionamentos variados, como os familiares, de trabalho, no namoro ou amizades. Eles sempre irão contagiar a pessoa com pensamentos negativos capazes de gerar medo constante sobre questões da vida.

Já nas relações abusivas, além de danos psicológicos, os prejuízos também podem ser físicos, pois normalmente o abusador acaba manifestando agressividade. As vítimas acreditam que sempre fazem tudo errado e, frequentemente, desenvolvem culpa, ansiedade, isolamento, pânico, depressão e até pensamentos suicidas. Em ambos os casos, é comum atestar baixa autoestima e afastamento de outras pessoas com a finalidade de não desagradar o opressor.

EGOÍSMO, MANIPULAÇÃO E VIOLÊNCIA

No início, em um relacionamento abusivo e/ou tóxico, a violência costuma ser lenta e sutil. São comentários supostamente “inofensivos”, brincadeiras que menosprezam a pessoa e, sobretudo, um jogo emocional que faz o outro aceitar o mal que é imposto a ele. A vítima aceita isso porque seu agressor se comporta de forma ambígua, ora

ferindo, ora agradando. Além disso, manipula tão habilmente a situação, que faz a vítima acreditar que ela é a culpada.

Nesse caso, a referência do que é adequado passa a ser dada pelo outro. Lentamente, tortura após tortura, a vítima vai acreditando que tem a sorte de ser amada por alguém, apesar de ela mesmo ser “detestável”. Assim, quem sofre o abuso é levado a se adequar e abrir mão de gostos e relacionamentos para não desagradar o abusador. Vale lembrar ainda duas coisas: (1) quem comete esse tipo de violência geralmente é sedutor e muito convincente; e (2) os relacionamentos tóxicos e abusivos não acontecem apenas numa relação amorosa, mas também no contexto profissional, de amizade e entre pais e filhos, dificultando assim a identificação dos sinais de alerta.

SERÁ QUE EU SOU O ABUSADOR?

O abuso nem sempre é percebido por quem o sofre. Mas será que você pode ser a pessoa abusadora e não perceber? Pode ser difícil de acreditar, mas grande parte dos abusadores não se enxerga assim. Pelo fato de não exercitarem a autocrítica, eles tendem a acreditar que fazem tudo por um motivo justo. Por isso, é importante reconhecer que existem limites que devem ser respeitados e que certos comportamentos não podem ser vistos como “normais”. Por exemplo, querer controlar alguém nunca é normal! No entanto, para reconhecer o que está fora de lugar, é necessário fazer uma avaliação das próprias atitudes e assumir a responsabilidade de fazer diferente. Alguns comportamentos que podem evidenciar se você está cometendo abuso contra alguém são:

1. *Controlar as decisões que o outro toma sem respeitar a liberdade dele.* Muitas vezes, as decisões alheias contrariam nossas expectativas. Porém, ainda que seja com o intuito de proteger alguém, decidir no lugar de outro adulto é uma forma de controle. Você pode sugerir, mas nunca decidir por ele, pois isso esvazia a autonomia e o poder de decisão dele.

2. *Manipular o outro com chantagens e se descontrolar quando é contrariado.* Não é simples perceber a manipulação, porque ela pode se apresentar de maneiras diferentes. As chantagens variam desde manter silêncio com a intenção que a outra pessoa ceda até ameaças de suicídio. No fim, se o desejo do abusador não é atendido, ele geralmente reage gritando, brigando ou intimidando com violência.

3. *Monitorar as relações e comunicações do outro.* Se você confia no seu parceiro, amigo ou familiar, não precisa fazer isso, mas talvez não tenha se dado conta de que esteja invadindo a privacidade de alguém, tentando controlar aonde a pessoa vai e “supervisionando” com quem ela se relaciona. O jogo da vigilância pode incluir a proibição de a pessoa ir a eventos em que você não esteja e a verificação constante de mensagens no celular, e-mails e mídias sociais.

4. *Invalidar os sentimentos do outro, principalmente quando a queixa é você.* Ouvir críticas é

doloroso e rapidamente levantamos nossas defesas quando isso acontece. Mas é importante, em qualquer tipo de relacionamento, conseguir ouvir o que o outro diz sobre nosso comportamento. Talvez você tenha o hábito de se justificar e não refletir no que escuta. Deslegitimar o outro, dizendo que seus sentimentos são bobagem, drama ou exagero é uma forma cruel de desqualificar o ponto de vista alheio. O resultado dessa forma de abuso é o abalo da autoconfiança pois, em pouco tempo, a outra pessoa vai duvidar da própria capacidade de analisar as situações e provavelmente vá evitar falar com você sobre isso.

5. *Destruir a autoestima da outra pessoa para garantir seu controle sobre ela.* Se a constatação do sucesso do outro lhe incomoda e você tende a minimizar as suas conquistas por inveja ou insegurança, tem algo muito errado acontecendo com você. Fazer o outro se sentir sem valor é sabotagem pesada. Apoiar as pessoas em seus projetos individuais é um gesto generoso, mas ficar incomodado com o crescimento alheio, principalmente quando isso acontece independentemente de você, pode ser um indício de que o mais importante é garantir seu controle na relação.

6. *Ofender o outro e dizer que é “só brincadeira”.* Esse comportamento abusivo pode não ser consciente, mas é mais comum do que se imagina e geralmente entra no ciclo repetitivo de pedir desculpas e fazer novamente. Ocorre, principalmente, na presença dos outros, quando a pessoa é pega de surpresa e não consegue se defender. Comentários sutis minam as defesas e perturbam a interpretação objetiva da situação. Ridicularizar a opinião e os gostos do outro é, no mínimo, grosseria.

DE FRENTE PARA O ESPELHO

Há muitas formas de um relacionamento abusivo se expressar. Se você identificou alguns desses comportamentos em si mesmo, é hora de mudar. Sabemos que comportamentos assim não surgem da noite para o dia e podem ter raízes mais profundas na sua história de vida. Por isso, a psicoterapia pode ser uma ajuda importante para refletir e trabalhar mudanças necessárias. Mesmo que existam razões na sua trajetória pessoal que contribuam para essas ações, nada justifica atitudes abusivas.

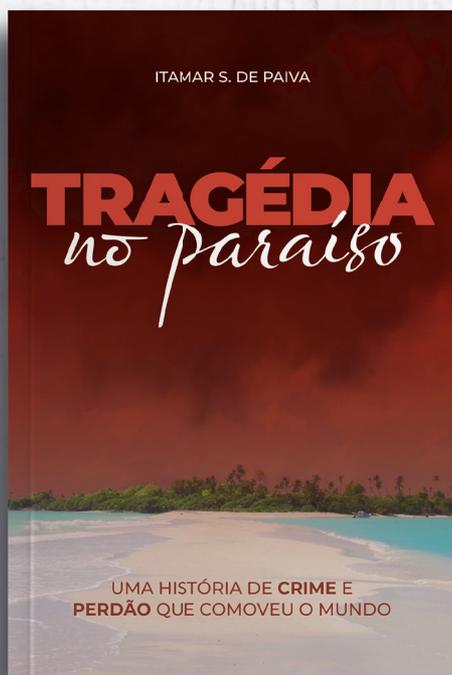
Ainda que pareça surpreendente, muitas vezes o comportamento abusivo ocorre por medo do abandono, da rejeição e de não ser amado. Quando estamos atentos e desejamos a mudança, é muito bom, mas nem sempre será suficiente. Construir relacionamentos com base no afeto e não no controle é difícil para quem já se sentiu ferido no passado. Por isso, uma atitude sempre bem-vinda é o exercício da empatia. Principalmente para não criar regras que você mesmo não gostaria de cumprir.

A intenção ao tratar desse tema não é julgar ninguém, mas oferecer compreensão e apoio. É muito importante nos questionarmos sempre sobre as razões que nos mantêm em nossos relacionamentos. Relações mais saudáveis podem surgir quando aumentamos o autoconhecimento, resgatamos nossas potencialidades e fortalecemos a tomada de consciência sobre o que acontece na prática, sem idealização ou negação da realidade.

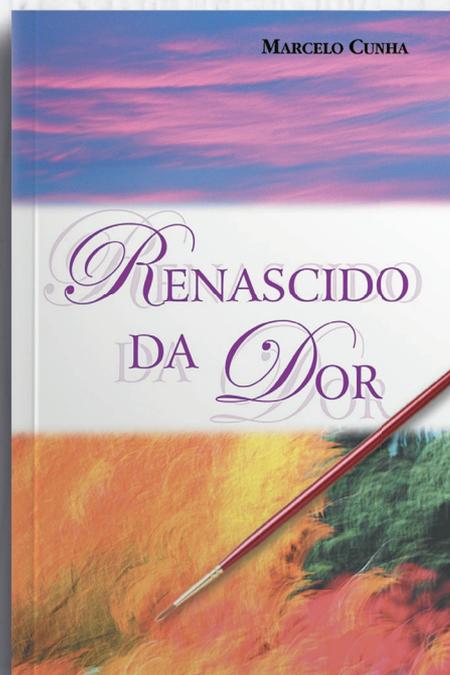
TALITA CASTELÃO é psicóloga clínica, sexóloga e doutora em Ciências



Existe *cura* para a **DOR**



O autor deste livro teve seu filho, um missionário, assassinado em Palau. Ninguém melhor do que ele para contar a história de um crime que abalou sua família e a Igreja Adventista em todo o mundo, mas que resultou em muitos milagres.



Marcelo não imaginava que um mergulho malfeito mudaria drasticamente sua vida para sempre. Depois de ficar tetraplégico e sofrer com essa nova realidade, ele descobriu que é possível renascer da dor.



MKT CPB - Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606
CPB livraria •  (15) 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor   (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br

**CPB**
pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB



    /cpbeditora

APRENDA A SE COMUNICAR SEM VIOLÊNCIA

Já parou para pensar que conflitos foram iniciados ou evitados devido à qualidade da comunicação dos envolvidos? Separações, amizades, desavenças, ódio e amor, tudo passa pela interação com os outros. O problema é que a gente costuma não se dar conta disso. Por vezes, achamos que estamos sendo claros e gentis, quando, na verdade, não estamos. Mas é possível ser franco e respeitoso ao mesmo tempo, sem escorregar para o abuso verbal?

Para saber se você se comunica bem ou se pode aprimorar essa habilidade, reunimos a seguir os princípios da chamada comunicação não violenta (CNV), que se mostra mais útil ainda em tempos de polarização. Essa técnica é aplicável em várias situações, da resolução de conflitos familiares aos políticos, porque se fundamenta na escuta, no respeito, na empatia e na colaboração.

Ágatha Lemos é jornalista, editora de revista e mestra em Ciências pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz/RJ)

1 OBSERVE SEM JULGAR

É difícil, mas é possível observar sem julgar automaticamente. Quando fazemos isso, suspendendo nossa avaliação inicial, demonstramos real atenção pela fala do outro. Porém, quando combinamos observação com avaliação, por mais gentil que seja, ainda assim parecerá que estamos criticando ou acusando. E isso faz com que o receptor da mensagem se arme. A linguagem nos denuncia. Observe, por exemplo, o uso do exagero. Uma coisa é dizer: "Tentei falar com você, mas você estava ocupado." Outra coisa é dizer: "Tentei falar com você, mas você está *sempre* ocupado."

2 IDENTIFIQUE SEU SENTIMENTO

É uma grande habilidade expressar de modo adequado os próprios sentimentos. Por essa razão, é importante observar a relação entre as reações fisiológicas do seu corpo (dor no peito, frio na barriga, calor muito forte), que são as emoções, e a interpretação que você faz disso, que são os sentimentos (traição, medo, raiva). Tendo consciência disso, é importante verbalizar especificamente o que está sentindo, evitando assim palavras vagas ou genéricas. Expressar-se com clareza e tornar-se vulnerável costuma despertar a boa vontade de quem lhe ouve. Isso é eficaz, inclusive, na resolução de conflitos. Por exemplo, ao discutir com alguém que utiliza muito o celular sem lhe dar atenção, sua tentação é dizer: "Você não sai do celular. Parece que estou falando sozinho." Quando a melhor alternativa seria dizer: "Mesmo quando estamos juntos, ainda me sinto sozinho. Gostaria de ter mais conexão com você."

3 TORNE CLARA SUA NECESSIDADE

Por trás de cada sentimento sempre há um tipo de necessidade. Ocorre que, na maioria das vezes, nós esperamos que os outros adivinhem o que precisamos ou queremos. Perdemos tempo dando dicas e indiretas. O ideal é que, primeiramente, você identifique sua necessidade e, então, sem medo, expresse isso para quem possa atendê-la. É verdade que expor honestamente as próprias necessidades implica assumir o risco de ser julgado; porém, quanto mais clara for sua comunicação, maior é a chance de receber compaixão de volta.

4 PEÇA EM VEZ DE CHANTAGEAR

Quando nossos pedidos vêm embalados numa linguagem de exigência ou têm a intenção de manipular por meio da culpa e do medo, eles tendem a gerar resistência. A solução é substituir a linguagem que comunica falta de escolha por outra que ofereça a possibilidade de escolha. Quem escuta você precisa entender que seu pedido é motivado por uma necessidade real, mas que ele é livre para atendê-lo ou não, sem sofrer retaliação. Ao agir assim, você desperta empatia. E, quando a empatia é ativada num relacionamento, todos os envolvidos acabam sendo atendidos.

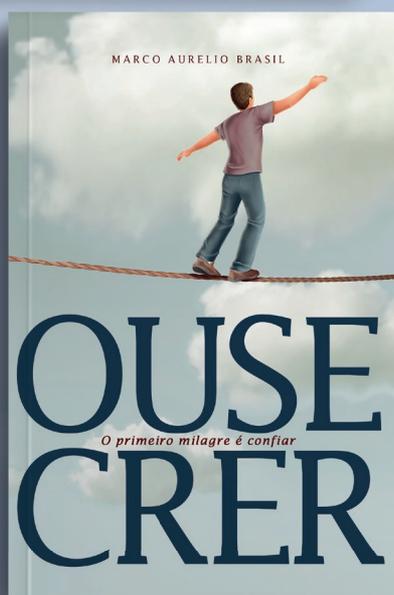
Fontes: Livro *Comunicação Não-Violenta: Técnicas Para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais* (Agora, 2010), de Marshall B. Rosenberg; "Neurociência e comunicação não-verbal", diálogo entre Flávia Feitosa e Claudia Feitosa-Santana, divulgado no canal da Casa do Saber (youtube.com/casadosaber), em 22/11/2016. Este texto foi publicado originalmente na revista *Conexão 2.0* de julho-setembro de 2021, p. 32.

EXPERIMENTE CRER E SURPREENDA-SE!



EXPERIMENTE UM RECOMEÇO

Este livro foi escrito pensando naqueles que estão feridos pela vida, desnorteados com a própria existência, exaustos da luta diária. Caso ainda exista uma parcela de esperança no coração, significa que experimentar um recomeço é possível.



OUSE CRER

Um dia, a dor bate à porta. Pode ser consequência de nossas escolhas equivocadas ou resultado de forças sobre as quais não temos nenhum controle. Quando esse dia chega, podemos levar as mãos à cabeça e questionar a Deus como se Ele houvesse prometido coisas diferentes ou podemos enxergar uma oportunidade de ouro para desenvolver aquilo de que realmente precisamos: confiança Nele.



MKT CPB - Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-0552616

CPB livraria • WhatsApp (15) 98100-5073

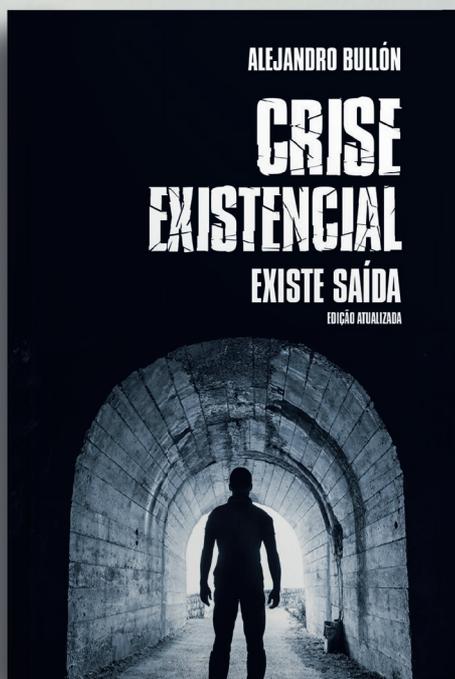
Pessoa jurídica/distribuidor WhatsApp (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br



Baixe o Aplicativo CPB



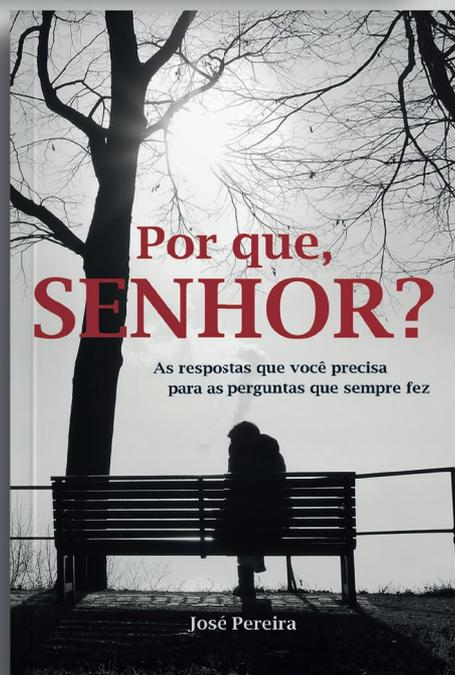
Facebook Instagram Twitter YouTube /cpbeditora



AS CRISES NÃO DURAM PARA SEMPRE. ENCONTRE A SAÍDA!

CRISE EXISTENCIAL

As crises estão cada vez mais presentes em nossos dias. Crises financeiras, políticas, de credibilidade e de moral. Todas são perturbadoras e incômodas. Mas a maior de todas é a crise existencial, a busca de sentido para a vida, a incerteza diante de tantos caminhos que se apresentam. Existe saída? Eis a grande questão que este livro responde.



POR QUE, SENHOR?

É doloroso perder alguém próximo ou ser surpreendido com notícias de atrocidades contra inocentes. Na hora em que isso acontece, indagamos: "Por que, Senhor?" Este livro conta vários casos observados por um pastor que se dedicou a atender pessoas na periferia de São Paulo e que buscou dar sua resposta sobre o sofrimento humano.



MKT CPB - Adobe Stock



cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br


pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB



 /cpbeditora