

Violência psicológica é a forma mais subjetiva de agressão contra a mulher

(Conti Outra, 11/07/2016) Diferente do que se imagina, não é preciso ser agredida fisicamente para estar em uma relação violenta. Algumas palavras e atitudes podem ferir a autoestima de uma mulher tanto quanto. E isso tem nome: violência psicológica. Esta é a forma mais subjetiva e, por isso, difícil de identificar.

Para romper esse silêncio, desde 1981 o movimento feminista comemora em 25 de novembro, o Dia Internacional da Não Violência contra a Mulher.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) divulgados na última semana, uma em cada três mulheres é vítima de violência no mundo. E esta violência, de tão latente, chega a ser classificada entre: física, sexual, moral e psicológica.

Por ser subjetiva e, por isso, de difícil identificação, a violência psicológica, na maioria dos casos, é negligenciada até por quem sofre - por não conseguir perceber que ela vem mascarada pelo ciúmes, controle, humilhações, ironias e ofensas.

Segundo definição da OMS ela é entendida como:

Qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

“Em uma briga de casal, o agressor normalmente usa essa tática para fazer com que a parceira se sinta acuada e insegura, sem chance de reagir. Não existe respeito”, explica Maria Luiza Bustamante, chefe do Departamento de

Psicologia Clínica da Universidade Estadual do Rio de Janeiro ao GNT.

Esse tipo de violência normalmente precede a agressão física que, uma vez praticada e tolerada, pode se tornar constante. Na maioria das vezes, o receio de assumir que o casamento ou o namoro não está funcionando ainda é um motivo que leva mulheres a se submeter à violência - entre todos os tipos e não apenas a psicológica.

Como identificar?

Difícilmente a vítima procura ajuda externa nos casos de violência psicológica. A mulher tende a aceitar e justificar as atitudes do agressor, protelando a exposição de suas angústias até que uma situação de violência física, muitas vezes grave, ocorra.

A violência psicológica acontece quando ele...

#1. Quer determinar o jeito como ela se veste, pensa, come ou se expressa.

#2. Critica qualquer coisa que ela faça; tudo passa a ser ruim ou errado.

#3. Desqualifica as relações afetivas dela: ou seja, amigos ou família "não prestam".

#4. A xinga de "vadia", "imprestável", "retardada", "vagabunda"...

#5. A expõe a situações humilhantes em público.

#6. Critica o corpo dela de forma ofensiva, e considera como uma "brincadeira".

...entre outras formas de violência que são subjetivas e que, muitas vezes, passam despercebidas no dia a dia.

Acesse no site de origem: [Violência psicológica é a forma mais subjetiva de agressão contra a mulher \(Conti Outra, 11/07/2016\)](#)