

Mulher vítima de violência psicológica: contribuições clínicas da terapia cognitivo-comportamental

Women and psychological violence: psychotherapeutic research and intervention

Gedalva Bispo de Jesus¹, Thiago Cavalcante Lima²

¹Autora para correspondência. Faculdade Pio Décimo. Aracaju, Sergipe, Brasil. gedalva2@hotmail.com

²Faculdade Pio Décimo e na Universidade Federal de Sergipe. Aracaju, Sergipe, Brasil. paesthiago@hotmail.com

Resumo | Diante dos elevados números de mulheres vitimadas sem o devido acolhimento/tratamento no Brasil, este estudo pretende promover a discussão acerca da violência psicológica, como desdobramento das outras formas de violência, principalmente, da violência doméstica, que necessita das intervenções psicoterapêuticas adequadas. Assim, como apresentara viabilidade da utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento destes casos. Para isso realizou-se uma revisão narrativa de literatura, que contempla autores clássicos e artigos científicos publicados nos últimos anos. Ao final, percebeu-se, portanto, que há uma insuficiência de pesquisas que versam sobre os danos provocados pela violência psicológica, bem como a importância da psicologia para o empoderamento das mulheres.

Palavras-Chave: Mulheres Vitimadas; Violência Psicológica; Intervenções Psicoterapêuticas.

Abstract | In view of the high numbers of women victims without proper reception / treatment in Brazil, this study intends to promote the discussion about psychological violence, as a result of other forms of violence, especially domestic violence, which requires appropriate psychotherapeutic interventions. Thus, as it presented viability of the use of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) for the treatment of these cases. For this, a narrative review of literature was carried out, which contemplates classic authors and scientific articles published in recent years. In the end, it was perceived, therefore, that there is an insufficient research that deals with the damages caused by the psychological violence, as well as the importance of the psychology for the empowerment of the women.

Keywords: Victimized Women; Psychological Violence; Psychotherapeutic Interventions.

Introdução

A violência contra a mulher é entendida como sendo o uso da força, de modo intencional, tanto violência física quanto de poder, podendo ser real ou até mesmo através de ameaças, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte ou tenha grande possibilidade de culminar em lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação (Fonseca, Ribeiro & Leal, 2012).

Em outras palavras, trata-se de todo e qualquer ato embasado, geralmente, numa situação de gênero, tanto dentro da vida privada quanto no âmbito público, que tenha como resultado dano de natureza física, sexual ou psicológica, incluindo ameaças, coerção ou a privação arbitrária da liberdade. Pode se caracterizar de diversos modos, desde marcas visíveis no corpo, caracterizando a violência física, até formas mais sutis, porém, não menos importantes, como a violência psicológica, que traz danos significativos à estrutura emocional da mulher (Fonseca & Lucas, 2006).

Por se tratar de um fenômeno amplo, cabe ressaltar que a violência psicológica é entendida como o resultado de comportamentos direcionados a alguém que cause danos emocionais, prejuízos tanto na autoimagem quanto na autoestima e perturbações no pleno desenvolvimento (Aguar & Roso, 2016).

Assim, a violência psicológica e/ou emocional advém dos outros desdobramentos das violências praticadas contra a mulher, e, neste sentido, esse tipo de violência tem como objetivo latente controlar suas ações, crenças e decisões, causando significativos sofrimentos devido à intimidação, manipulação, ameaças dirigidas a ela ou a seus filhos, humilhação, isolamento, rejeição, exploração e agressão verbal, provocando prejuízos à sua competência emocional. Portanto, é considerado violento todo ato que cause danos à saúde psicológica, à autodeterminação ou ao desenvolvimento pessoal como, por exemplo, negar carinho, impedi-la de trabalhar, de ter amizades ou sair de casa (Fonseca & Lucas, 2006; Alves & Leal, 2012).

Assim, a violência psicológica contra mulher foi escolhida como foco central para este estudo por se

tratar de uma preocupação atual, tanto no Brasil, quanto no mundo, impulsionada pelos movimentos feministas respaldados pela legislação vigente. Além disso, a maioria das pesquisas em Psicologia sobre violência contra a mulher, prioritariamente, abordam os enfoques da violência doméstica e sexual, sem dá a devida relevância para as consequências no psicológico dessas mulheres.

Dentro dessa perspectiva, objetiva-se discorrer a temática violência psicológica, como desdobramento inevitável das demais formas de violências contra a mulher, tendo como método de pesquisa a revisão narrativa de literatura em psicologia publicada nos últimos anos. Com a revisão narrativa é possível descrever e discutir o “estado da arte” sobre o sofrimento da mulher vítima de violência e a proposta da TCC como estratégia clínica de empoderamento para promover a redução da violência. Trata-se de uma análise de literatura que envolve textos publicados em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas e contempla uma interpretação analítica do autor (Rother, 2007).

Este artigo é composto por um referencial teórico subdividido em três sessões. Inicialmente é reiterado o entendimento de que a violência psicológica precisa, além de ser combatida, ser tratada de modo adequado, momento em que ressalta-se a relevância da psicoterapia; após, é evidenciada a percepção que a comunidade científica em psicologia tem acerca da temática em pesquisas publicadas recentemente; e por fim, são demonstradas as principais intervenções psicoterapêuticas em Terapia Cognitivo-Comportamental para o acolhimento e tratamento de casos de violência psicológica em mulheres. Na sequência, são apresentadas as considerações finais com os principais achados teóricos e recomendações tanto em nível de pesquisas futuras, quanto de intervenções mais apropriadas a este assunto.

Desdobramentos da Violência Psicológica

Por se tratar de algo muitas vezes silencioso, devido ao ambiente em que é praticado, muitas pessoas nem sequer conhecem e/ou nem se dão conta que estão sendo vítimas de violência psicológica. Tal condição é resultado de ideologias propagadas pela sociedade acerca de como tem que ser a

família, e que assuntos de família não devem sair de dentro de seus lares, reforçando o dito popular que “em briga de marido e mulher ninguém mete a colher”. Com o receio de que não sejam vistos pelos demais como família harmônica, percebe-se a naturalização das ofensas verbais praticadas por muitos homens em relação às mulheres, tratando-as como propriedade, concebendo através de uma perspectiva confessional, que foi para isso que ele foi criado, para ser o mantenedor da família e, conseqüentemente, o dono da mesma. Logo, esse movimento silencioso serve de combustível para a permanência da violência psicológica embutida nos lares (Souza & Cassab, 2010).

Felizmente essa realidade presente na relação afetiva entre homens e mulheres está mudando, apesar de ser em ritmo lento, mas, a perspectiva de mudança, por si mesma, já é um avanço que merece ser ressaltado. Neste contexto, atualmente, no Brasil, boa parte das mulheres não se limita aos afazeres domésticos, mas, se ocupa com uma profissão, enfrentando dupla jornada de trabalho em prol da conquista por independência financeira. Todavia, para muitas mulheres, devido à violência psicológica, essa independência talvez nunca ocorra. Outro desdobramento de violência resultante em sofrimento psicológico dentro dos lares para essas mulheres com dupla jornada de trabalho, é ter que deixar seus rendimentos com o companheiro como condição de sua permissão para exercer uma profissão fora do ambiente doméstico. Outra situação encontrada, é que apesar de ter condições financeiras para deixar o companheiro, ela não consegue superar os laços que a prende em tal situação, pois se encontra presa na armadilha do abuso psicológico produzida pelo companheiro (Souza & Cassab, 2010).

Pesquisas em Psicologia sobre Violência Psicológica

Em alguns casos, quando a mulher recorre às delegacias para prestar boletim de ocorrência por ter sofrido violência psicológica (humilhação, intimidação, negligência, ameaças, etc.) por parte de seus companheiros, a mesma não obtém o devido acolhimento pelas entidades estatais responsáveis pela proteção, sendo que a justificativa mais apresentada é a falta de evidências físicas para a

configuração de violência. Realidade esta, revelada por pesquisa de revisão da literatura, realizada no ano 2000, que mostrou que os 25 estudos encontrados confirmaram que a força policial, em muitos casos, se recusou atender o chamado telefônico ou até mesmo registrar o ocorrido por falta de lesões físicas (Borin, 2007).

Pesquisa feita na delegacia da mulher da cidade de Sobral/CE, no período de abril a agosto de 2003, concluiu que das 578 denúncias realizadas, 186 foram registradas como sendo violência psicológica, seguida de 214 denúncias registradas como violência moral, ameaças, perseguição e negligência, que também se tratam de desdobramentos da própria violência psicológica. Ou seja, esse tipo de violência é muito mais prevalente que a violência física, apesar de não ser tão externalizada, daí a importância da realização de pesquisas recentes (Oliveira, Freire, Jorge & Barros, 2003).

Dados de pesquisa realizada com 251 mulheres, atendidas numa Unidade Básica de Saúde da cidade de Porto Alegre/RS, demonstram a prevalência de violência psicológica em 55% dos casos registrados, isto é, um total de 139 mulheres confirmou ter sofrido diversos episódios de insultos, humilhação, intimidação ou ameaças por parte do companheiro (Kronbauer & Meneguel, 2005).

Trata-se de um tipo de violência que acontece predominantemente no âmbito familiar, e por isso, muitas vezes é entendida e interpretada como uma questão privada e não como uma problemática social. Entretanto, o fato da violência ocorrer no interior do domicílio não nega sua natureza pública. Um dado preocupante é que em países em desenvolvimento, principalmente, na América Latina, estudos recentes estimam que apenas 15% a 25% das situações de violência intrafamiliar são denunciadas. Prática que, inevitavelmente, desemboca na política da subnotificação, que contribui para a invisibilidade deste fenômeno. Por conseguinte, reforça a percepção de que a violência é um ato legítimo, como também perpassa a ideia de que a mulher deve se responsabilizar como provocadora da violência (Aguilar & Roso, 2016).

Estes números, apesar de elevados, não revelam a totalidade dos casos de violências domésticas

e sexuais, pois muitas vítimas não recorrem aos órgãos de proteção, o que configura a persistência da cultura da subnotificação. Assim, este relevante dado não deve ser desprezado, visto que amplia consideravelmente a urgência em investir no acolhimento dos casos, pois, são muitos os motivos para que a subnotificação seja tão elevada, onde destaca-se o fator medo, principalmente, das possíveis retaliações (Kind et al., 2013).

Intervenções Psicoterapêuticas em Terapia Cognitivo-Comportamental

Partindo-se da percepção de que a vítima se constitui a partir de suas relações, de uma história pessoal, de um meio social, econômico e político. Sendo assim, papel da psicologia é potencializar a reflexão da mulher sobre estes agentes formadores da sua subjetividade a fim de empoderá-la. Neste sentido, transformar as mulheres em agentes de sua própria realidade, para ser capaz de construir estratégias e tomar decisões que modifiquem seu cotidiano e suas relações sociais, favorecendo interações saudáveis com seu meio, como também, fazer com que elas resgatem sua condição de sujeito, bem como sua autoestima, suas vontades e desejos, que ficaram escondidos e suprimidos durante todo o período em que conviveram em uma relação marcada pela violência (Aguar & Roso, 2016).

Neste sentido, destaca-se a terapia cognitivo-comportamental (TCC) como forma de psicoterapia que integra teorias de cognição e aprendizagem com técnicas de tratamento derivadas da terapia cognitiva e da terapia comportamental, capaz de atender, eficazmente às demandas de violências, tanto doméstica quanto psicológica. A TCC pressupõe que variáveis cognitivas, emocionais e comportamentais estão funcionalmente inter-relacionadas. O tratamento tem por objetivo identificar e modificar os processos de pensamentos desadaptativos e comportamentos problemáticos da cliente por meio da reestruturação cognitiva e técnicas comportamentais para obter mudanças em direção ao empoderamento feminino (Vandenbos et al., 2010).

O processo psicoterapêutico parte do princípio que não é a situação em si que determina o que a

pessoa sente, mas como ela interpreta a situação. A forma como as pessoas se sentem emocionalmente e a forma como se comportam estão associadas a como elas interpretam e pensam a respeito da situação. A situação em si não determina diretamente como elas se sentem ou o que fazem; a sua resposta emocional é mediada pela percepção da situação. Assim, torna-se imprescindível promover este esclarecimento às mulheres, a fim de que se empoderem e se desvinculem do aprisionamento gerado pela violência psicológica (Beck, 2013).

Além disso, vale ressaltar que o objetivo da TCC é promover o autoconhecimento para o autocontrole e autonomia do paciente, através do empirismo colaborativo (atuação ativa tanto do psicoterapeuta quanto do paciente, visto que o paciente é co-terapeuta), o que entra em total consonância com as realidades dessas mulheres. As principais características da TCC: focada no aqui e agora; voltada para a resolução de problemas; sessões estruturadas; uso frequente de tarefas de casa e uso de técnicas tanto da psicologia cognitiva quanto da psicologia comportamental (Wright, Basco & Thase, 2008; Rangé et al., 2011; Beck, 2013).

A TCC é uma abordagem dotada de inúmeras técnicas interventivas, no entanto, destacam-se a psicoeducação e a descoberta guiada. Sendo que psicoeducação é um acessório ou procedimento de uso terapêutico com a função de simplificar a queixa da paciente. Neste sentido, o psicólogo através de miniaulas, prescrição de exercício na sessão, recomendação de leituras (principalmente a Lei Maria da Penha e outras literaturas acerca da violência contra mulheres). A paciente que compreende bem o seu problema, as consequências e o processo de tratamento tem maior probabilidade de tornar-se mais empoderada. Enquanto que a descoberta guiada é a técnica mais usada na sessão, frequentemente, para identificar pensamentos automáticos gerados a partir da violência sofrida. Por meio desta técnica o psicoterapeuta atua com o objetivo de ajudar a paciente a identificar conteúdos cognitivos severos e inflexíveis, colocando-os como suspeitas e não verdades absolutas (Wright, Basco & Thase, 2008).

Considerações Finais

O estudo indica que a violência psicológica contra a mulher tem uma íntima relação com as outras formas de violências envolvendo a questão de gênero: violência doméstica, sexual, patrimonial, etc. Assim, qualquer ação do outro que resulte danos à saúde psicológica deve ser encarada como sendo violência psicológica, e que se fazem necessários tanto o devido acolhimento legal quanto psicoterapêutico, este último, baseado, principalmente, no empoderamento.

Os dados apresentados sugerem que há uma junção de fatores que culminam na manutenção do círculo vicioso que envolve a mulher e a violência psicológica sofrida: a cultura da subnotificação, ou seja, o entendimento do senso comum que as práticas de violências psicológicas não são motivos razoáveis para a efetivação de uma denúncia formal do agressor; a insensibilidade por parte dos órgãos estatais de proteção à mulher no acolhimento dos casos, cuja alegação para este fato é que a ausência de danos físicos visíveis, muitas vezes, torna-se a desculpa para o não registro da notificação da denúncia, o que impede a posterior tomada das medidas legais cabíveis.

É inegável o dano provocado pela violência psicológica em vários âmbitos da vida dessas mulheres. Todavia, frente a tal realidade, a psicoterapia baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental, pautada na promoção do empoderamento, está indicada pelo conjunto de autores referidos, como um meio efetivo para promover a quebra do círculo vicioso, ressignificação do sofrimento e da realidade, reestruturação cognitiva e elevação da autoestima.

Por consequência, discutir violência psicológica contra mulheres, além de ser uma temática atual, é extremamente necessário investir em mais pesquisas. Visto que foi percebida uma carência de pesquisas em psicologia sobre este aspecto da violência sofrida pelas mulheres. Ao final deste estudo, percebeu-se, portanto, que não há investimento em pesquisas que também versem sobre os danos provocados pela violência psicológica, nem sobre a relevância do empoderamento das mulheres como forma interventiva para a quebra deste paradigma.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo mas não limitando-se a subvenções e financiamentos, conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc).

Referências

- Aguiar, G.A., & Roso, P. L. (2016). O Empoderamento de Mulheres Vítimas de Violência Através do Serviço de Acolhimento Psicológico: caminhos possíveis. *XIII Seminário Internacional Demandas Sociais e Políticas Públicas na Sociedade Contemporânea – Mostra Internacional de Trabalho Científicos*. Santa Cruz do Sul, RS, Brasil. Recuperado de <http://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sidspp/article/view/15876/3773>
- Alves, R. E. O., & Leal, L. V. M. (2012). Violência Psicológica e a Saúde da Mulher. *Revista Universidade Federal de Goiás (UFG/CAJ)*.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e pratica*. (2a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Borin, T. B. (2007). *Violência doméstica contra a mulher: percepções sobre violência em mulheres agredidas* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto do USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil.
- Fonseca, P. M., & Lucas, T. N. S. (2006). *Violência doméstica contra a mulher e suas consequências psicológicas* (Trabalho de conclusão de curso). Fundação Bahiana para o Desenvolvimento das Ciências, Salvador, BA, Brasil.
- Fonseca, D. H. Ribeiro, C. G., & Leal, N. S. B. (2012). Violência doméstica contra mulher: realidades e representações sociais. *Psicologia & Sociedade*, 24 (2), 307-314. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v24n2/07.pdf>. doi: [10.1590/S0102-71822012000200008](https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000200008)
- Rangé, B. P. (Org). (2011). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (2a ed). Porto Alegre: Artmed.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20 (2), v-vi. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/apv/v20n2/a01v20n2.pdf>. doi: [10.1590/S0103-21002007000200001](https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001)
- Kind, L., Orsini M. L. P., Nepomuceno V., Gonçalves L., Souza, G. A., & Ferreira, M. F. F. (2013). Subnotificação e (in) visibilidade da violência contra mulheres na atenção

- primária à saúde. *Caderno Saúde Pública*, 29 (9), 1805-1815. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n9/a20v29n9.pdf>. doi: [10.1590/0102-311X00096312](https://doi.org/10.1590/0102-311X00096312)
- Kronbauer, J. F. D., Meneguel, S. N. (2005). Perfil da violência de gênero perpetrada por companheiro. *Rev. Saúde Pública*. 39 (5), 695-701. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n5/26287.pdf>. doi: [10.1590/S0034-89102005000500001](https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000500001)
- Souza, H. L., & Cassab, L. A. (2010). Feridas que não se curam: a violência psicológica cometida à mulher pelo companheiro. *Anais do I Simpósio sobre Estudos de Gênero e Políticas Públicas*, Londrina, PA, Brasil. Recuperado de <http://www.uel.br/eventos/gpp/pages/arquivos/5.HugoLeonardo.pdf>
- Oliveira, E. N., Freire, M. A., Jorge, M. S. B., & Barros, H. M. (2003). Perfil e sofrimento de mulheres vítimas de violência atendidas em uma delegacia especializada. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, 4 (2), 30 -37. Recuperado de <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/5692/4082>. doi: [10.15253/rev%20rene.v4i2.5692](https://doi.org/10.15253/rev%20rene.v4i2.5692)
- Vandenbos, G. R. (Org.). (2010). *Dicionário de psicologia da APA*. Porto Alegre: Artmed.
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed.