



UnB



Como ajudar amigos que vivem namoros violentos

Material elaborado por:

Sheila Giardini Murta

Thauana Nayara Gomes Tavares

Marina Silva Ferreira da Costa

Eudes Diógenes Alves Cangussú

Carlos Eduardo Paes Landim Ramos

Universidade de Brasília

Departamento de Psicologia Clínica

Grupo de Estudos em Prevenção e Promoção de Saúde no Ciclo de Vida



UnB



Como ajudar amigos que vivem namoros violentos

Baseado no estudo:

Murta, S. G., Ramos, C. E. P. L., Cangussú, E. D. A., Tavares, T. N. G. & Costa, M. S. F. (2014). Desenvolvimento de um website para prevenção à violência no namoro, abandono de relações íntimas abusivas e apoio aos pares. *Contextos Clínicos*, 7(2), 118-132.

Como ajudar amigos que vivem namoros violentos

É comum que durante o namoro as pessoas mudem seus comportamentos e passem menos tempo com os amigos, já que há uma outra pessoa com quem se vai compartilhar o tempo. Porém, algumas mudanças podem sinalizar que seu/sua amigo/a está envolvido com um parceiro/a violento/a.

Reconheça a violência no namoro

Reconheça a violência no namoro entre seus/suas amigos/as

Ajudando amigos envolvidos em namoros violentos

Reconheça a violência no namoro

A violência pode incluir diferentes tipos de maus tratos: psicológicos (como humilhar e controlar), morais (como depreciar e espalhar mentiras sobre a moral do/a parceiro/a), físicos (como bater e empurrar), patrimoniais (como destruir computador ou celular do/a parceiro/a) e sexuais (como constranger o outro a fazer sexo e forçá-lo a carícias sem seu consentimento).

Saiba que:

- Não são apenas rapazes que cometem violência. Meninas e meninos podem agredir e serem agredidos.
- Não são apenas relações heterossexuais que envolvem violência. Relações entre pessoas de sexos opostos ou de mesmo sexo podem ter violência.
- Não são somente nas relações breves que ocorre a violência contra o/a parceiro/a. -
- Relações longas e estáveis, como o noivado, podem ter violência.
- Não é a classe social ou a formação escolar que determinam a violência no namoro -
- Pessoas pobres e ricas, com e sem instrução, podem viver namoros violentos.
- A violência também pode acontecer entre casais que praticam alguma religião.

Reconheça a violência no namoro entre seus/suas amigos/as

Você já viu a violência no namoro no seu grupo de amizades? Alguém já pediu sua ajuda para lidar com situações deste tipo? Quando adolescentes e jovens procuram ajuda, muitas vezes o fazem com seus amigos. Mas nem sempre isto acontece, por que se sentem envergonhados. É muito ruim quando isto acontece, por que o problema tende a aumentar quando não se busca ajuda.

Para que você seja capaz de ajudar seu/sua amigo/a, é importante que você consiga reconhecer sinais de que algo não vai bem. Nas páginas que se seguem, avalie as suas relações de amizade, aponte quais mudanças de comportamentos a seguir o/a seu/sua amigo/a começou a apresentar desde que começou a se relacionar com esse/a namorado/a .

Reconheça a violência no namoro entre seus/suas amigos/as

Meu/minha amigo/a...

- Está muito diferente
- Parece sempre desanimado/a, não parece se divertir com nada
- Apresenta alterações de humor, mais nervoso/a, chora muito
- Aparenta estar “fisicamente acabado/a” e exausto/a
- Disse não se reconhecer mais
- Passou a ter problemas com álcool e drogas
- Passou a usar medicamentos para dormir, para ansiedade e depressão
- Aumentou ou diminuiu o apetite, teve mudanças bruscas nos hábitos alimentares
- Passou a usar o trabalho e/ou o estudo como fuga
- Passou a ter baixo desempenho no trabalho ou no estudo
- Desenvolveu compulsão por compras
- Afastou-se do ciclo de amizades
- Fica mais assustado/a, sobressaltado/a e angustiado/a
- Apresenta sinais físicos de lesão
- Fica muito mais em casa, só sai na companhia do/a parceiro/a
- Outros sinais de mudança _____

Reconheça a violência no namoro entre seus/suas amigos/as

Você já observou se o relacionamento do/a seu/sua amigo/a aparenta ter algumas das características abaixo?

- Ciúme excessivo
- Comportamento controlador
- Isolamento de amigos e familiares
- Parceiro/a abusa de álcool e drogas
- Explosões de raiva por parte de um ou dos dois
- Mudança de comportamento na presença do/a parceiro/a
- Uso de força durante uma discussão
- Xingamentos
- Gritos
- Humilhações
- Ofensa com palavras e tom de voz

Avalie sua responsabilidade em ajudar o/a seu/sua amigo/a

Você se julga responsável por dar alguma ajuda ao seu amigo?

- Sim
- Não sei
- Não

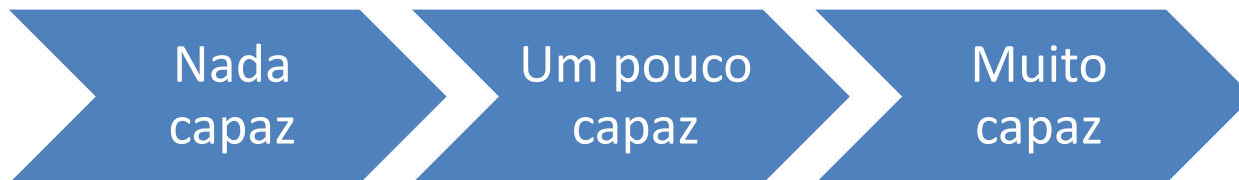
Com quem ele pode contar, além de você?

- Outros amigos
- Familiares
- Professores
- Treinadores esportivos
- Líderes religiosos
- Terapeuta

Há outras alternativas mais seguras além de sua ajuda? Considere conversar com algum adulto de confiança. Peça ajuda se tiver dúvidas sobre o que fazer e como agir.

Avalie sua autoconfiança em ajudar o/a seu/sua amigo/a

Você se sente capaz de ajudar o/a seu/sua amigo?



É normal se sentir inseguro. Afinal, não é algo banal ajudar alguém que está numa situação de violência. Por outro lado, há coisas simples e de baixo risco que você poderá fazer. Ler o que se segue pode te ajudar a fortalecer sua crença em sua capacidade de ajudá-lo/a e te deixar mais seguro/a. O seu papel é apenas ser um bom amigo (ou boa amiga). Não é resolver o problema dele/a!

Siga em frente e veja se há algo que você possa fazer, o que você quer fazer e como fazê-lo.

Ajudando amigos envolvidos em namoros violentos

Se, com base nessa reflexão, você acha que seu/sua amigo/a pode estar vivendo violência no namoro e você deseja ajudá-lo, os próximos passos poderão te auxiliar.

Ver um/a amigo/a passar por um relacionamento abusivo pode ser muito assustador e você pode sentir que não sabe ou não tem certeza de como ajudá-lo/la. A decisão de deixar o parceiro só pode ser feita pela pessoa que experimenta o abuso, mas há um monte de coisas que você pode fazer para ajudar o seu/sua amigo/a a ficar seguro/a.

É importante que você, como amigo/a, esteja próximo e disposto a ajudar essa pessoa no que for preciso. É mais fácil pedir ajuda a alguém que está sempre disponível e que demonstra interesse por nós, não é mesmo?

Ajudando amigos envolvidos em namoros violentos

Sugerimos que você considere os pontos abaixo:

- Lembre-se que pode ser difícil para seu/sua amigo/a iniciar uma conversa sobre a dificuldade que está enfrentando no namoro.
- Não tenha medo de chegar a um/a amigo/a que você acha que precisa de ajuda. Diga a ele/a que você está preocupado/a com a sua segurança e quer ajudá-lo/a.
- Pode ser que você fique confuso/a e não tenha certeza se o/a seu/sua amigo/a está mesmo passando por um relacionamento abusivo. A única forma de tirar essa dúvida é conversando com ele/a. Não leve tanto em consideração o que as outras pessoas digam ou façam.
- Fale nos momentos oportunos. Escolha a hora que você julga que ele/a irá te ouvir sem se sentir exposto/a ou ainda mais envergonhado/a.
- Se algum/a amigo/a está sofrendo os efeitos graves e dolorosos de um namoro abusivo, ele/ela pode ter um ponto de vista diferente do seu.
- Seu/sua amigo/a pode se sentir culpado pela violência. Não o/a julgue.
- Seja solidário e o/a ouça pacientemente. Reconheça os sentimentos de seu/sua amigo/a e respeite as decisões dele/a.
- Estimule seu/sua amigo/a a procurar ajuda de um psicoterapeuta durante o processo de resolução da violência.
- Concentre-se em seu/sua amigo/a e não no parceiro abusivo. Mesmo que seu amigo/a esteja com o/a parceiro/a, é importante que ele ainda se sinta a vontade para falar com você.
- Não enfrente o/a parceiro/a violento/a ou poste publicamente coisas negativas sobre ele/a nas redes sociais. Isto só vai piorar a situação para seu/sua amigo/a.
- Não abandone o/a seu/sua amigo/a. Deixe claro que ele/a pode contar com você.

Ajudando amigos envolvidos em namoros violentos

A ajuda pode ser diferente a depender do estágio em que seu/sua amigo/a se encontra: ele/a já percebe a violência? Ele/a já admite a violência como um problema? Ele/a já está tentando resolver a situação? Ele/a está tentando não recair? Veja em que estágio ele/está e procure dar o que ele/a precisa.

Se seu/sua amigo/a não tem consciência da violência sofrida, o primeiro passo é ajudá-lo/a a admitir isto como um problema!

Se seu/sua amigo/a já se deu conta da violência mas não sabe o que fazer e nem como fazer, você pode ajudá-lo/a a se fortalecer para resolver esta situação!

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a tomar decisão de se proteger da violência...

Se seu/sua amigo/a está tentando se livrar do relacionamento, o próximo passo é ajudá-lo/a a colocar em prática suas decisões e cuidados para ficar longe do/a parceiro/a violento/a

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a sair da violência...

Se seu/sua amigo/a já terminou, ele/a pode recair. Você pode ajudá-lo/a a manter-se fortalecido/a para não recair nesta relação violenta ou em outras também violentas.

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a continuar livre da violência e não recair...

Você, como amigo que cuida, também merece cuidados!

Se seu/sua amigo/a não tem consciência da violência sofrida, o primeiro passo é ajudá-lo/a a admitir isto como um problema!

*Ajude seu/sua amigo/a a perceber que a violência não é normal e não é culpa dele/a. Todo mundo merece uma relação saudável, não violenta. Sugira que ele **Como se Proteger de Namoros Violentos (dar acesso à parte 4)**.*

Existem ajudas que funcionam e ajudas que não funcionam para auxiliar o/a amigo/a a despertar a consciência sobre a violência no namoro.

Se seu/sua amigo/a não tem consciência da violência sofrida, o primeiro passo é ajudá-lo/a a admitir isto como um problema!

PARA DESPERTAR A CONSCIÊNCIA...

FUNCIONA:

Falar com seu/sua amigo/a baseando-se numa amizade sincera

Falar de suas preocupações com o estado emocional dele/a

Elogiar quando ele/a toma iniciativa para se proteger da violência

Conversar sobre a situação, mesmo sem a garantia do término ou de mudança

Ficar ao lado do/a amigo/a, não abandoná-lo/a

Dar a opinião sem impor o que acha

Respeitar a decisão dele/a, mesmo que diferente da sua, esclarecendo suas preocupações com a segurança dele/a

Alertar sinceramente

Observar os sinais de violência e usá-los como evidências para conversar com seu/sua amigo/a

Mostrar os fatos que revelam a violência e não apenas falar

Se seu/sua amigo/a não tem consciência da violência sofrida, o primeiro passo é ajudá-lo/a a admitir isto como um problema!

PARA DESPERTAR A CONSCIÊNCIA...

NÃO FUNCIONA:

Julgar

Abandonar

Colaborar com a situação

Impor o que você julga que é bom para seu/sua amigo/a

Só falar (e não mostrar a violência)

Impor o término do relacionamento

Ficar indiferente à situação

Se meter de modo inapropriado, sem a permissão do casal

Se seu/sua amigo/a já se deu conta da violência mas não sabe o que fazer e nem como fazer, você pode ajudá-lo/a a se fortalecer para resolver esta situação!

Ajude seu/sua amigo/a a desenvolver um plano de ação para sair da situação de violência. Este é um plano personalizado e prático para reduzir o risco de ser ferido/a pelo/a parceiro/a e pode ajudar a evitar situações perigosas e saber a melhor maneira de reagir quando em risco de sofrer qualquer tipo de violência, seja física, sexual, psicológica, moral ou patrimonial. Sugira que ele leia a parte 3 deste site.

Seu/sua amigo/a pode estar já um passo à frente querendo se proteger da violência, mas ainda não tomou essa decisão. Para auxiliá-lo/a nessa decisão, veja algumas coisas que funcionam e que não funcionam.

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a tomar decisão de se proteger da violência...

FUNCIONA:

Demonstrar para a pessoa que você vai estar com ela quando ela sair dessa relação

Mostrar que existem outras pessoas com quem ele/a vai conseguir se relacionar

Ajudá-lo/a a ver o que ele/a realmente deseja, sem submeter-se a opiniões dos outros

Mostrar pontos específicos do relacionamento que são violentos

Mostrar que ele/a está sendo machucada

Ajudar a pensar se está havendo repetição de escolhas e erros do passado, esperando por resultados diferentes

Ficar ao lado, esperar o tempo da pessoa

Mostrar os pequenos progressos

Apoiar iniciativas para se cuidar

Mostrar os fatos que revelam a violência e não apenas falar

Criar situação para evidenciar a violência e assim a pessoa perceber

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a tomar decisão de se proteger da violência...

NÃO FUNCIONA:

Ter medo de mostrar para a pessoa que o relacionamento não está bom

Se distanciar do/a amigo/a

Julgar

Falar como era antes e como é agora

Impor o que fazer

Só falar (e não mostrar a violência)

Desencorajar o/a amigo/a a decidir e reforçar sua insegurança, perguntando se tem certeza daquela decisão que está quase tomando

Se seu/sua amigo/a está tentando se livrar do relacionamento, o próximo passo é ajudá-lo/a a colocar em prática suas decisões e cuidados para ficar longe do/a parceiro/a violento/a

*Fale para ele/a dos serviços que existem na comunidade para informação e orientação. ****Lembre-se XXXXX (números de contatos) pode ajudar.** Se ele optar por terminar o relacionamento, ele/a pode se sentir triste e solitário em decorrência deste término mesmo que o relacionamento tenha sido abusivo. Esteja disponível para ajudá-lo/a a fazer novas coisas e lidar com a tristeza. **Sugira que ele leia Como se Proteger de Namoros Violentos (dar acesso à parte 4).***

Para que seu/sua amigo/a consiga, de fato, se proteger da violência é necessário mudar o comportamento e responsabilizar-se pelo próprio bem-estar. Você pode ajudá-lo/a a perceber os riscos que está correndo e pensar, junto com ele/a, uma forma para por em prática a decisão de se afastar da violência. Sugerimos que vocês levem em consideração os pontos a seguir, antes de tomarem qualquer decisão:

Se seu/sua amigo/a está tentando se livrar do relacionamento, o próximo passo é ajudá-lo/a a colocar em prática suas decisões e cuidados para ficar longe do/a parceiro/a violento/a

01. O/a agressor/a tem faca ou arma? Ele já usou contra o/a seu/sua amigo/a ou contra outros?
02. O/a agressor/a já foi preso/a? Ele/a tem medo da policia ou da justiça?
03. O/a agressor/a tentou controlar a vida do/a seu/sua amigo/a de outras formas como, por exemplo, isolando-o/a da família ou dos amigos?
04. O/a seu/sua amigo/a tem filhos? Caso tenha, o/a agressor/a já os machucou?
05. O/a seu/sua amigo/a já sofreu ameaças, caso já tenha ameaçado deixá-lo/a?
06. O/a seu/sua amigo/a já tentou deixá-lo/a? O que aconteceu?
07. O/a agressor/a tem alguma maneira de encontrar o/a seu/sua amigo/a, se for abandonado?
08. O agressor conhece a rotina do/a seu/sua amigo/a ?
09. O/a agressor/a pediu para praticar atos sexuais dos quais o/a seu/sua amigo/a não gosta?
10. O/a agressor/a bebe ou usa drogas?
11. O/a agressor/a parece ser capaz de suicidar-se?
12. O/a agressor/a parece perder o controle facilmente?

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a sair da violência...

FUNCIONA:

Orientar para denunciar, se for necessário

Orientar a pessoa a falar com firmeza

Mostrar todos os passos de independência e reforçar

Disponibilizar-se, sem ser invasivo, dando espaço para ele/a

Orientar para não mais frequentar os mesmos lugares que o/a ex parceiro/a

Apoiar e estar disponível

Apoiar nas decisões e na sua implementação

NÃO FUNCIONA:

Julgar

Abandonar

Fazer ameaça (*“se você fizer isso de novo, não conte comigo”*)

Ficar jogando na cara o tempo todo

Não mostrar que a ação pode findar a relação

Falar, com imposição, o que deve fazer

Interferir na decisão do outro

Os amigos em comum tentarem criar situações para aproximá-los

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a continuar livre da violência e não recair...

FUNCIONA:

Ajudar o amigo a perceber os padrões que o levaram ao relacionamento violento (sacrificar-se pelo outro, sentir-se insuficiente e indigno de ser amado, envolver-se repetidamente com pessoas abusivas...)

Estar do lado da pessoa, não deixar ela se sentir sozinha

Ajudá-lo/a a perceber que ele/ela pode viver sem o/a namorado/a

Orientar a evitar contato com o/a ex-namorado/a

Ajudar a pessoa a se encontrar

Ajudar na reconstrução dos planos de vida

Oferecer novas opções (dança, curso de línguas, viagem ...)

Dizer que se conseguiu se proteger uma vez, consegue de novo

Acompanhar o/a amigo/a em atividades que o/a mantenham ocupado

Ajudar ao/a amigo/a a estar mais aberto/a para se envolver com outras pessoas, desde que não repitam o padrão violento

Orientar a perceber o/a novo/a parceiro/a (quando há nova relação) logo de início para não fazer as mesmas escolhas do passado

Respeitar as opções do/a amigo/a

Para ajudar o/a seu/sua amigo/a a continuar livre da violência e não recair...

NÃO FUNCIONA:

Apontar, repetidamente, os erros da vítima em relação ao relacionamento

Ficar tocando no assunto

Fazer a pessoa pensar e lembrar-se do relacionamento.

“Passar a mão na cabeça”

Tratar como coitadinho

Ter pena

Julgar, se houver recaída

Os amigos em comum tentarem criar situações para aproximá-lo/a do/a ex

Atenção!

O que parece funcionar bem ou não funcionar bem ao ajudar um/a amigo/a pode incluir outros itens que não foram levantados aqui. Na dúvida, pense em algo que seja respeitoso para com o/a amigo/a, coloque-se no lugar dele/a. Ele/a está fragilizado/a. Perceba que, às vezes, o que para você está tranquilo, para ele/a pode ser muito. Ou que, às vezes, é necessário ser mais firme dentro dos limites da pessoa a quem você está ajudando. Se tiver dúvidas, pergunte a ele/a se você está sendo muito duro.

Mesmo que você sinta que não há nada que possa fazer não se esqueça que por ser fonte de apoio e carinho, você já está fazendo o bastante.

Você, como amigo que cuida, também merece cuidados!

Entenda que você não deve se doar além do que lhe é possível, para que não adoça junto com a pessoa a quem está tentando ajudar. É necessário perceber qual o seu limite e dizer para seu/sua amigo/a que ele existe e você não poderá ir além dele. Lembre-se que a sua saúde também importa!

Não se esqueça de que, em todo caso, é muito importante que o seu amigo procure, além da sua ajuda, o auxílio de um profissional. Incentive-o a conversar sobre esse assunto com outras pessoas como um psicólogo, ou até mesmo os pais e/ou professores.