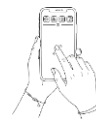


Ana Renata Pessoa Machado Scucuglia

CRP14/10804
(67) 98205-0170
@psi_anascucuglia

**O que é um relacionamento abusivo?**

Um relacionamento abusivo é aquele em que há um padrão de controle, desrespeito ou violência, física, emocional, sexual, financeira ou virtual. Nunca é um episódio isolado, mas a repetição desses episódios entre as pessoas envolvidas

Na Terapia dos Esquemas, compreendemos que pessoas que vivenciam esses relacionamentos podem carregar esquemas emocionais como o esquema de privação emocional, abandono ou defectividade — que as tornam mais vulneráveis a aceitar o inaceitável, porque aquele padrão ressoa com o que aprenderam sobre amor e vínculo ainda na infância.

Como ocorre a dependência emocional nos relacionamentos abusivos?

A dependência emocional não é fraqueza de caráter, pode ser, na maioria das vezes, resultado de uma história afetiva em que a pessoa aprendeu que precisa se submeter, agradar ou tolerar para ser amada. Esses padrões que foram moldados nas nossas relações primárias e que se reativam no relacionamento adulto.

O ciclo se mantém porque a existe uma intermitência entre o abuso e o afeto. A pessoa não fica porque não quer sair, ela fica porque, em algum nível, esse padrão é o que ela conhece como amor, carinho, etc.

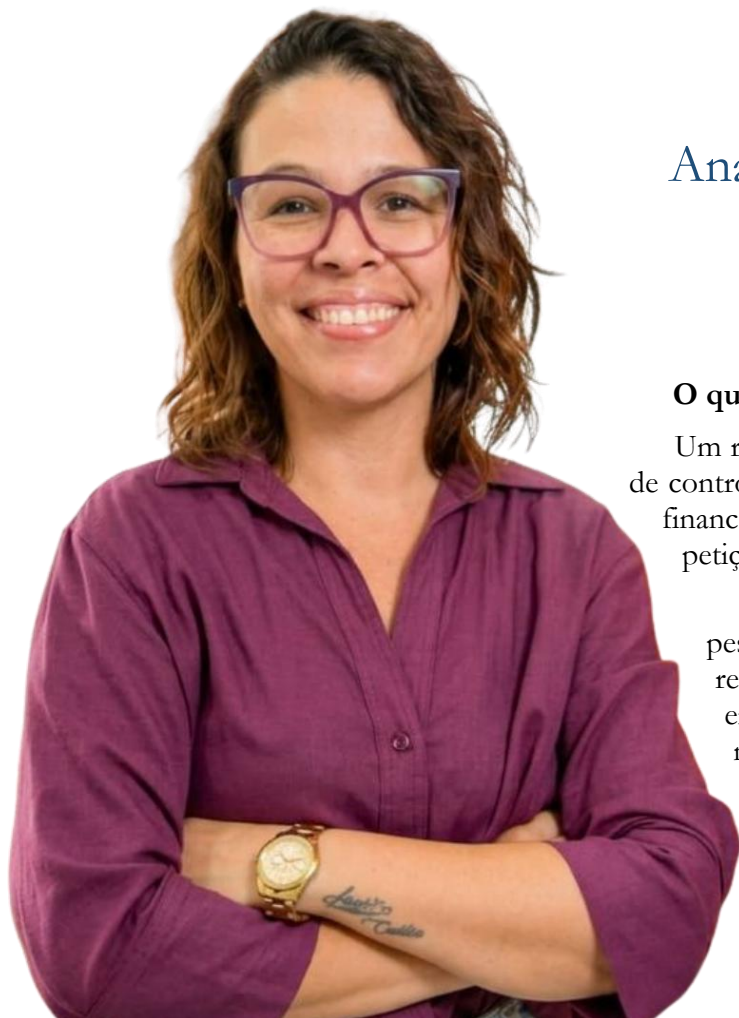
Os relacionamentos abusivos entre adolescentes e jovens têm características específicas?

Sim. Na adolescência, a identidade ainda está em construção — e os esquemas estão ainda sendo nesse período. Mas antes de falar sobre o relacionamento abusivo em si, precisamos olhar para um vínculo anterior: o vínculo com os pais. É na relação com as figuras parentais que o adolescente aprende o que é amor, o que é cuidado, o que pode esperar do outro — e o que ele merece. Quando esse vínculo é marcado por ausência emocional, crítica excessiva ou falta de espaço para a vulnerabilidade, ele chega à vida afetiva com esquemas que o tornam mais suscetível a aceitar o que não deveria.

Entre jovens, o abuso frequentemente aparece disfarçado de ciúme excessivo, controle das amizades, monitoramento pelo celular e humilhações normalizadas como "brincadeira". E como os jovens têm menos repertório afetivo para comparação e muitas vezes não têm em casa um espaço seguro para reconhecer, falar, expressar o que estão vivendo acabam não identificando a o abuso.

Como as redes sociais podem contribuir para comportamentos abusivos?

As redes sociais aumentaram o alcance do controle e da própria violência. O que antes ficava dentro de casa hoje pode acontecer 24 horas por dia, através de monitoramento, ou seja, de stories, cobranças por tempo de



Psicóloga e Assistente social. Casada, mãe de dois adolescentes. Formação em Terapia dos Esquemas. Psicóloga Clínica, atende adolescentes e adultos (online e presencial). Idealizadora do Grupo da Biblioteca Terapêutica, onde reúne a literatura e terapia no formato de grupo.

resposta, humilhações públicas em comentários ou grupos, e o chamado abuso virtual, que inclui exposição de imagens íntimas e perseguição digital.

Além disso, as redes criam um recorte da realidade que distorce o que é e o que não é saudável. Aí voltamos para as relações construídas dentro de casa. Quando o adolescente não tem referências afetivas ou um espaço seguro, pode confundir qualquer tipo de ação ou sentimento com amor, e controle com cuidado — porque é assim que isso acontece.

Que orientações você daria aos jovens para identificar relações abusivas?

Primeiro, preste atenção em como você se sente. Eu me refiro a sensações corporais e sentimentos, emoções. Uma relação saudável não te faz sentir constantemente ansioso, envergonhado ou com medo de errar. (Tensão constante não está certo).

Para os pais e responsáveis, não existe campanha mais esclarecedora do que ter vínculo seguro, conexão e pertencimento para um adolescente. Ele só vai chegar para um pai ou uma mãe e contar que está sofrendo numa relação se já tiver aprendido que aquele espaço é seguro. Se a resposta for julgamento, crítica ou um "eu te avisei", ele vai se calar. E no silêncio, o abuso continua.

Pais atentos, empáticos não julgam, mas perguntam; não minimizam as dores, mas acolhem. Esse é o primeiro fator de proteção de qualquer adolescente. Construir esse vínculo antes que a crise chegue é um ato de prevenção tão importante quanto qualquer política pública.

Para os jovens, os sinais de alerta são:

Ciúme apresentado como prova de amor;

Isolamento progressivo de amigos e família;

Sentimento de "caminhar em cascas de ovo";

Humilhações privadas ou públicas;

Controle de roupas, redes sociais, localização.

Qual a importância de campanhas como a Semana de Conscientização e Combate ao Relacionamento Abusivo?

É uma iniciativa essencial, porque o abuso se sustenta no silêncio e na normalização. Quando a sociedade para para falar sobre o tema, especialmente em espaços de poder público, como a Assembleia Legislativa, ela envia uma mensagem clara: isso não é normal, não é aceitável, e não precisa ser suportado.

Do ponto de vista da saúde mental, a prevenção começa pela educação emocional. Quanto mais cedo jovens aprenderem a reconhecer seus próprios esquemas, suas necessidades emocionais e os possíveis padrões que carregam, mais capazes serão de construir vínculos mais saudáveis. A Semana [de Conscientização e Combate ao Relacionamento Abusivo] é como o plantar uma semente de consciência onde antes havia apenas dúvida.