

O IMPACTO DAS RELAÇÕES DESTRUTIVAS PARENTAIS NA SAÚDE MENTAL DOS FILHOS

Floyd Siqueira Campos

Faculdade Pitágoras de Ipatinga

<https://orcid.org/0009-0000-6996-0788>

<http://lattes.cnpq.br/0394037703573896>

E-mail: floydsiqueira@hotmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2023.V2N2>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2023.V2N2-40>

RESUMO: Esta revisão bibliográfica busca compreender as relações destrutivas parentais, contextualizando tais relações, não esquecendo dos conceitos necessários para a compreensão do tema, como a tipificação dos diferentes tipos de abuso. Também foi apurado os efeitos das relações destrutivas e do abuso intrafamiliar na saúde mental dos filhos e por fim as consequências psicológicas a curto e longo prazo para as vítimas de abuso intrafamiliar e os impactos negativos que podem surgir nas relações futuras destes filhos já adultos, uma vez que filhos que crescem em ambientes de relações destrutivas parentais apresentam maior probabilidade de desenvolverem transtornos emocionais, comprometendo a sua saúde mental e seu discernimento para interromper o ciclo da violência. Para que o trabalho atingisse seu objetivo foi necessário a utilização de livros, artigos, monografias, dissertações entre outros, configurando uma pesquisa bibliográfica, o que possibilitou a compreensão do quão nocivo são os abusos das relações parentais destrutivas na saúde mental dos indivíduos e a necessidade da conscientização acerca dos sinais de abuso intrafamiliar e as medidas que podem ser tomadas para que o mesmo não aconteça ou se repita nas futuras gerações.

PALAVRAS-CHAVE: Relações Destrutivas. Gaslighting. Violência Psicológica. Abuso Intrafamiliar.

THE IMPACT OF DESTRUCTIVE PARENTAL RELATIONSHIPS ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH

ABSTRACT: This literature review seeks to understand destructive parental relationships, contextualizing these relationships, not forgetting the concepts necessary to understand the topic, such as the classification of different types of abuse. The effects of destructive relationships and intrafamily abuse on the children's mental health and, finally, the short and long-term psychological consequences for victims of intrafamily abuse and the negative impacts that may arise in the future relationships of these children, who are adults, were also investigated. as children who grow up in environments of destructive parental relationships are more likely to develop emotional disorders, compromising their mental health and judgment to interrupt the cycle of violence. For the work to reach its objective, it was necessary to use books, articles, monographs, dissertations, among others, configuring a bibliographic research, which allowed the understanding of how harmful the abuses of destructive parental relationships are in the mental health of individuals and the need awareness of the signs of intrafamily abuse and measures that can be taken so that it does not happen or is repeated in future generations.

KEYWORDS: Destructive Relationships. Gaslighting. Psychological Violence. Intrafamily Abuse.

INTRODUÇÃO

O tema do presente trabalho trata-se do impacto das relações destrutivas parentais na saúde mental dos filhos, que em sua grande maioria vem carregada de padrões de comportamentos e atitudes que levam ao abuso físico e/ou emocional. Frequentemente o indivíduo que se encontra dentro de uma relação destrutiva, quase sempre tem que lidar com sentimentos contraditórios e muitas vezes vergonhosos antes de reconhecer e até mesmo perceber que está vivendo uma relação destrutiva.

Indivíduos que crescem em ambientes de relações destrutivas parentais apresentam maior probabilidade de desenvolverem transtornos emocionais comprometendo não só a saúde mental como também seu discernimento para interromper o ciclo da violência, uma vez que em muitos casos o abuso pode ser sutil demais para que possa ser percebido.

A relevância deste estudo se deve a escassez de discussões a respeito do impacto da manipulação e do controle em um relacionamento, tornando se primordial que conheçamos os padrões comportamentais que causam o abuso, seja ele físico, verbal, sexual ou psicológico sendo necessário o conhecimento para que através dele seja possível ensinar os filhos como evitar esses abusos em suas próprias vidas.

Portanto é fundamental aprender a detectar e identificar esses abusos dentro dos relacionamentos, pois nosso psiquismo é constituído pelas relações que estabelecemos ao longo de nossas vidas e uma vez que o sujeito consegue distinguir esses comportamentos é possível compreender melhor o impacto dessas relações destrutivas na saúde mental do próprio indivíduo e buscar soluções para a tomada de ação, a fim de minimizar o sofrimento e melhorar a realidade interrompendo o ciclo da violência.

Sendo assim este trabalho tem como objetivo geral explicitar os efeitos danosos das relações parentais na saúde mental dos filhos, distribuída em três objetivos específicos que visam conceituar uma relação destrutiva, contextualizar os efeitos da relação na saúde mental dos filhos e discorrer acerca dos impactos negativos nas relações futuras destes filhos já adultos.

Como metodologia utilizou-se nesta pesquisa uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, utilizando livros das autoras, Chimamanda Ngozi Adichie, Avery

Neal, Jorgelina Albano e Dra. Robin Stern, considerando a relevância destas autoras dentro da temática escolhida além de publicações científicas dos últimos 10 anos, utilizando a base de dados da biblioteca digital SCIELO e pesquisas de publicações científicas na plataforma Google Acadêmico, através dos descritores; relações destrutivas, violência psicológica, gaslighting, abuso intrafamiliar.

Esta pesquisa de monografia está estruturada em cinco capítulos a contar desta introdução. Sendo subsequente um capítulo referente a conceituação teórica de uma relação destrutiva, com o objetivo de identificação de padrões de comportamentos de indivíduos que praticam o abuso e a violência em seus relacionamentos. Para fazer um paralelo, o próximo capítulo versa sobre os efeitos de tais relações na saúde mental dos filhos, seguindo de um outro capítulo onde se busca analisar os impactos negativos nas relações futuras destes filhos já adultos e finalizando o último capítulo com as considerações finais de toda pesquisa feita durante a realização do trabalho.

CONCEITUANDO UMA RELAÇÃO DESTRUTIVA

A violência doméstica é pauta recorrente na discussão pública, principalmente por trazer à baila a questão da violência de gênero. Tal assunto interessa a todos os cidadãos, seja pelo potencial da mulher de se reconhecer em relação abusiva/ destrutiva, ou quiçá de rever seus conceitos na criação de filhos.

A violência é um problema social grave que atinge toda população. De acordo com Day et al. (2003), a violência doméstica de cunho intrafamiliar com frequência vem acompanhada do segredo e da negação. Necessário se faz identificar o que seria o abuso, para que se possa tipificá-lo na relação destrutiva. A partir daí, pode-se tratar da problemática nas relações intrafamiliares e suas consequências na saúde mental dos filhos.

Como bem definiu Avery Neal (2018, p. 17)

Abuso é um tratamento inadequado ou maus tratos...Acontece em todos os tipos de relacionamentos e inclui qualquer comportamento ou atitude cuja intenção seja assustar, intimidar, aterrorizar, manipular, magoar, humilhar, culpar, injuriar ou ferir alguém. Isso inclui todos os comportamentos controladores ou isoladores.

Salienta-se que não existe um perfil definido de um abusador, o que torna mais difícil sua identificação; e como o abuso é prevalente em todas as raças etnias, faixas

etárias, religiões, origens socioeconômicas e familiares; não é uma questão simples. Com isso muitas vezes os relacionamentos que não parecem certos são confusos e é imperativo que as pessoas saibam o que é um tratamento aceitável ou não (NEAL, 2018).

Neste diapasão traz-se à baila um conceito muito difundido atualmente que é o de *gaslighting*. Trata-se de um tipo de manipulação emocional, em que um *gaslighter* (aquele que pratica o *gaslighting*, que precisa estar certo para preservar o próprio senso de identidade e de poder no mundo), tenta convencer o par amoroso *gaslightee* (que permite ao *gaslighter* definir seu senso de realidade porque o idealiza e busca sua aprovação) que suas lembranças estão confusas, ou que está entendendo ou interpretando mal seu próprio comportamento e motivações, criando dúvidas em sua mente que o deixam vulnerável e confuso. *Gaslighters* podem ser homens ou mulheres, cônjuges ou amantes, chefs ou colegas, pais ou irmãos, mas o que todos têm em comum é a capacidade de fazer o outro questionar as próprias percepções da realidade. O *gaslighting* é sempre gerado por duas pessoas: um *gaslighter*, quem semeia a confusão e a dúvida, e um *gaslightee*, quem se dispõe a duvidar das próprias percepções para manter o relacionamento (STERN, 2019).

Stern (2019) ainda nos aponta que o *gaslighting* pode acontecer de variadas formas e que nem sempre elas vão parecer um abuso, as vezes se apresenta de forma muito sutil, parecendo até mesmo uma gentileza, a autora cita também que embora olhando externamente ele pareça um trabalho de um único e abusivo *gaslighter*, existe uma participação mútua e contínua, do abusador com o sujeito que está sendo abusado, o que significa que a pessoa detém a chave para sair da situação de sofrimento em que se encontra, embora seja este um caminho árduo e difícil.

Como consequência de se viver em um ambiente onde as relações são abusivas/destrutivas a criança/ adolescente/ filho tende a repetir o padrão de manter uma relação destrutiva depois de crescer. Ou pode intencionalmente, tentar evitar a mesma dinâmica destrutiva que experienciaram na infância escolhendo um parceiro que as maltratam de uma maneira diferente. Uma vez que "relações agressivas e controladoras são confusas quando se está nelas. Viver um relacionamento abusivo é traumático e as consequências, difíceis de administrar" (NEAL, 2018, p. 13).

É necessário entender que, existem variadas formas de abuso e violência, sendo que estas não são vistas apenas em relacionamentos amorosos, mas podem-se estender a

todos os tipos de vínculos sejam eles familiares ou não. Na literatura existem muitos estudos que caracterizam as dimensões de abusos e violências e suas consequências para a saúde física e mental e para o bem-estar dos indivíduos envolvidos.

Sabe-se que a família é o primeiro grupo no qual o indivíduo cria laços afetivos e aprende padrões de comportamentos que eventualmente vão nortear a sua vida por algum tempo. Muitas vezes os primeiros indícios de abuso e violência que um sujeito vive vem da instituição familiar. A família pode ser caracterizada por "uma unidade básica de desenvolvimento de experiências, de realização ou de fracasso, de saúde ou de doença" (FERRARI, 2002, p. 28).

Entende-se que as famílias abusivas são aquelas que incluem violência em suas dinâmicas, as características destas famílias são; o segredo, o silêncio, o isolamento social, a falta de limites permitindo o abuso de poder e a omissão no exercício da função materna/paterna (BRASIL, 2001; DAY et al., 2003; VIEIRA, 2015)

No que tange aos vários tipos de abusos e violências que ocorrem dentro das instituições familiares, as quatro formas de violências intrafamiliar mais comuns são a violência física, a psicológica, a negligência e a sexual. A violência intrafamiliar pode ser definida como:

Toda ação ou omissão que prejudique o bem-estar, a integridade física, psicológica ou a liberdade e o direito ao pleno desenvolvimento de um membro da família. Pode ser cometida dentro e fora de casa, por qualquer integrante da família que esteja em relação de poder com a pessoa agredida. Inclui também a função de pai ou mãe, mesmo sem laços de sangue (DAY et al. 2003, p. 10).

Isto significa que na violência intrafamiliar o dano causado ao sujeito, seja ele físico, emocional, sexual, social, entre outros, estará sempre associado a um vínculo íntimo e familiar entre a vítima e o seu agressor e que, a sua construção é feita gradualmente dentro de um contexto histórico, psicológico e social, sendo impossível apontar uma única causa. Cabe ressaltar ainda que a violência, seja ela qual for, é sempre uma questão de violação dos direitos humanos, sendo correlacionada a diferentes problemas, complexos e de natureza distinta, ou seja "a violência não é um fenômeno natural como querem alguns, mas ao contrário, construída e transmitida às novas gerações" (FERRARI, 2002, p. 75).

A violência física é constituída por danos causados ao indivíduo por meio de força física, geralmente são agressões como tapas, chutes e surras, podendo também ser através de algum tipo de arma ou instrumento que possa causar lesões tanto externas quanto internas. As consequências da agressão atingem a saúde física e emocional dos indivíduos que são acometidos por ela, sendo praticada mais frequentemente com vítimas que são indefesas, desprotegidas, frágeis e também aplicada com caráter disciplinador. Sendo assim, crianças, adolescentes e mulheres têm mais probabilidade de sofrer violência (BRASIL, 2001; DAY et al., 2003).

Como bem disse Avery Neal, citando Gavin De Becker em seu livro *Virtudes do Medo: Sinais de alerta que nos protege da violência*.

É compreensível que as perspectivas de homens e mulheres sobre segurança sejam tão diferentes_ homens e mulheres vivem em mundos diferentes [...] no fundo, os homens temem que as mulheres riam deles, ao passo que, no fundo, as mulheres temem que os homens as matem (BECKER, 1999 apud NEAL, 2018, p. 20).

Além da família o indivíduo é cercado por vários grupos sociais ao longo de sua vida. Sendo assim não nos cabe tentar compreender o indivíduo por uma única vertente, ou seja, é impossível enxergá-lo isoladamente, uma vez que a sua identidade é tanto quanto individual quanto social, ambas trabalhando juntas ao mesmo tempo na formulação de um sujeito como um todo.

As pessoas vivem em um mundo construído no masculino como guarda-chuva universal e única voz que se destaca. Incorporam a sua voz masculina como o eixo central de tudo que fazem e assumem isso como dado e imóvel, porque a outra voz que deveria ter sido os fios da cultura foi silenciada, não apenas em seu fazer cotidiano, mas em seus desejos e liberdade. E por isso é importante termos consciência de que "a cultura não faz as pessoas. As pessoas fazem a cultura. Se uma humanidade inteira de mulheres não faz parte da nossa cultura, então temos que mudar nossa cultura" (ADICHE, 2014, p. 17).

Frequentemente a distinção de gênero confere ao ser masculino características mais brutas, ou seja, o homem é visto como detentor do poder e da força física e ao ser feminino características angelicais, que remetem à fragilidade e à submissão. Essas características ditas masculinas e femininas acabam validando a dominação masculina sobre as mulheres como algo normal da sociedade e autorizando todo tipo de violência contra elas, como se fosse parte de um fenômeno natural entre homens e mulheres. Desta

forma muitas mulheres sofrem violência física e psicológica por parte de seus pares amorosos e entende que se trata de uma dinâmica aceitável em seu cotidiano (LIMA, 2011).

Ao resgatar a história é possível perceber que a luta das mulheres em relação à dominação física e psicológica masculina, vem de tempos remotos. Toda violência e opressão foram enraizados na sociedade através da fundação do modelo familiar tradicional, que sempre trouxe a esposa como propriedade do marido para produzir filhos e cuidar da casa (MCCANN et al., 2019).

Desta forma tanto os filhos, como as esposas eram propriedades dos maridos. As crianças eram vistas como investimentos baratos de trabalho, que poderiam gerar bons lucros aos homens nas classes dominantes. Cabia as mulheres gerar os filhos garantindo a mão de obra barata que os homens ambicionavam (MCCANN et al., 2019).

A luta das mulheres converte-se uma parte numa parte muito significativa e fundamental da luta de classes. Pois só foi possível ao homem crescer intelectualmente, financeiramente e profissionalmente em seus afazeres com o trabalho remunerado porque as mulheres estavam paralelamente realizando um trabalho de apoio, não remunerado de todas as atividades domésticas referentes a manutenção da casa, bem como de seus moradores, ou seja, é fácil compreender que ambos os trabalhos são igualmente necessários, embora apenas um seja de fato valorizado (MCCANN et al., 2019).

Segundo Stern (2019), o abuso emocional é muito comumente aceito como construção de caráter e a partir daí tudo é permitido. A violência passa então a determinar o padrão de relacionamento intrafamiliar; ressaltando-se que por violência, entende-se o conceito de relação assimétrica hierárquica, de poder com fim de dominação, exploração e a negação da liberdade e da igualdade do outro.

A principal via de reprodução dos comportamentos abusivos é a comunicação, através de frases como; “é para o seu próprio bem”, “ninguém vai acreditar em você”, “no fundo você gosta”, “você precisa aprender as coisas desde cedo”. Essas frases são ditas em momentos em que a criança vai em direção ao adulto, buscando carinho e proteção, mas recebe humilhação, desrespeito e violência. Muitas vezes está visível dificuldade de comunicação pode ser resultado da falta de limite dos pais, mas por outro lado pode ser por não conseguirem (ou não saberem) encontrar outras formas de comunicar os sentimentos, como consequência estabelece-se o complô do silêncio, que

favorece a continuidade e a reprodução da violência. Ou seja, todos os membros mantêm esse silêncio. A criança, porque acha que ninguém pode protegê-la, principalmente porque vê a mãe ter ciência das agressões e não faz nada para interromper e a parceira por medo de represálias ou de perder o amor do agressor. A própria família tem dificuldades de reconhecer e aceitar limites incluindo-se numa relação baseada em jogos mentais nos quais o agressor tem a capacidade de distorcer as coisas, falta de responsabilidade, depreciação e uso da tática de morde e assopra (ALBANO, 2020; NEAL, 2018).

O abusador tem um baixo nível de empatia, ele é incapaz de se colocar no lugar dos outros [...] Seu sistema de valores está completamente distorcido. Os abusadores muitas vezes não respondem às necessidades da parceira ou dos filhos. Tudo gira em torno dele, e se ele se sentir prejudicado [...] provavelmente vai causar problemas. Para um abusador, as necessidades do outro são, no mínimo inconvenientes (NEAL, 2018, p. 37).

Desta forma é importante termos a compreensão de que as vítimas de uma relação destrutiva, carregada de violências e abusos não entram em tais relações conscientes do que o relacionamento vai se tornar. Como foi explicitado anteriormente essas relações abusivas se estabelecem gradualmente e de formas sutis e vão piorando com o passar do tempo, sendo impossível à vítima sem nenhum conhecimento prévio dos sinais do que seria um relacionamento abuso aperceber-se dentro delas. Por isso a importância da concepção do que seria um relacionamento destrutivo, da análise dos sinais, dos padrões de comportamentos que no decorrer da convivência caminhe em direção oposta a meta de relacionamento ideal onde ambos se sentem respeitados e valorizados.

OS EFEITOS DA RELAÇÃO DESTRUTIVA NA SAÚDE MENTAL DOS FILHOS

Torna-se mister destacar a importância das crenças na definição dos papéis de nossa sociedade, o mundo dividido entre masculino e feminino; uma dicotomia que resultou ser funcional para a manutenção de certas regras e ignorou a essência para centrar nos papéis que cada um deveria assumir. Desta forma imperioso ressaltar que filhos e filhas de casais que vivem relações destrutivas sofrem intensa interferência deste relacionamento não só na sua saúde mental como em sua capacidade de romper o ciclo do abuso e estabelecer relações saudáveis (ADICHE, 2014; ALBANO, 2020; NEAL, 2018).

Sabe-se que algumas relações destrutivas são estabelecidas entre uma mulher com comportamento abusivos e um homem sendo vítima de tal situação, porém em sua imensa maioria tais relacionamentos são constituídos de um homem abusivo - tendo em vista o machismo estrutural e o patriarcado cultural em que estamos inseridos - e a mulher que, sendo colocada no papel de submissa, vítima da situação. Em razão disto a análise a ser feita concentrar-se a prioritariamente nas consequências da convivência numa rotina abusiva na saúde mental das mulheres (NEAL, 2018; STERN, 2019).

Segundo Neal (2018), a coisa mais importante que se pode fazer por uma filha é dar o exemplo de relacionamentos saudáveis em casa. É onde tudo começa. Algumas garotas provenientes de famílias abusivas acabam se tornando extremamente firmes e não toleram que ninguém mecha com elas. Mas isso é, de longe uma exceção à regra. A maioria das meninas crescem observando o comportamento da mãe no relacionamento familiar, depois reproduz as mesmas atitudes em seu próprio relacionamento.

É importante enfatizar que, vivências que inclui dinâmicas de maus tratos e abusos, costumam-se prolongar geração após geração. As crianças que testemunham e experienciam os cenários de uma dinâmica familiar destrutiva, acabam sendo influenciadas nas escolhas de parceiros para relacionamentos e casamentos que elas terão quando adultas. Uma vez que estas vivências da família de origem retornam em um novo cenário de uma nova relação conjugal, estes ciclos de abuso intrafamiliar podem ser vistos como uma manifestação aceitável criando uma condição de afinidade por parte do casal (LIMA, 2011).

Albano (2020, p. 19), introduz o conceito de relacionamento destrutivo com a seguinte definição:

Estar no inferno é acreditar que não podemos escolher. Estar no inferno é acreditar que o dever social recebido é uma verdade inexorável que não podemos mudar. Estar no inferno é viver presa aos moldes, aos deveres, aos comportamentos herdados e a uma visão de mundo na qual só os homens podem escolher o tipo de futuro que querem construir fora de casa. Estar no inferno é sentir que o mundo avança ao nosso redor, mas que nós ficamos quietas. Estar no inferno é desejar ocupar um lugar que já pareceu ser um sonho, mas não nos animar a ultrapassar os limites para transitar no caminho que nos leve até lá.

Quando uma menina assiste a mãe se curvar ao pai no relacionamento não há que se esperar que ela seja assertiva com seu namorado, outrossim, se ela cansou de ver a mãe tentar se explicar e torcer para que o pai permite-se a fazer o que ela realmente queria a

filha vai acreditar que é impotente para tomar suas próprias decisões. Se ela testemunhou a mãe deixar o marido tomar todas as decisões para não provocar discussões, a filha vai duvidar de suas próprias habilidades pequenas e grandes. Se a menina testemunhou o pai falando com a mãe de forma degradante ou agredindo-a para ensinar uma lição, não só ela provavelmente vai acreditar que a mãe mereceu, quando ele a culpar de provocá-lo, como também será muito mais provável que ela tolere que alguém a trate exatamente da mesma maneira. À medida que a filha vê a mãe lentamente desaparecer na escuridão, vai acreditar que esse é o destino dela também (NEAL, 2018).

A violência intrafamiliar determina um padrão de relacionamento abusivo. É uma ação que envolve a perda da autonomia, de modo que pessoas são privadas de manifestar sua vontade, submetendo ao desejo do outro. É a negação da liberdade do outro, da igualdade. Esse comportamento é derivado das crenças patriarcais que incluem tanto homens quanto mulheres, sendo que ainda são muitas as mulheres que se unem as vozes dos machos patriarcais, perpetuando a ameaça a liberdade feminina, desta forma é orientado que as mulheres, entendam e aceitem que os homens as tratem de uma maneira rude, desrespeitosa e abusiva, como sendo "normal" do sexo masculino, cabendo à mulher aceitar com submissa e passividade, pois seria o "normal" do feminino (ALBANO, 2020; NEAL, 2018).

Ao tipificarmos o abuso temos; o abuso ou violência física; caracterizado pelo uso de força física, causando dores, pode ser praticado usando o próprio corpo dando tapas, chutes ou com o uso de objetos para auxiliar nas agressões, surras e espancamentos (GOMIDE, 2010; PAIVA, 2014).

A coerção sexual consiste em adotar comportamentos ameaçadores e insistentes envolvendo ou não o uso de violência física, cuja intenção é fazer com que a pessoa que está sofrendo a coerção se submeta a interação sexual contra sua vontade com aquele que a pratica (PAIVA, 2014).

O abuso sexual pode ser explícito, envolvendo penetração vaginal, anal, sexo oral ou masturbação ou, implícito ou encoberto, este quase sempre se relaciona com abusos praticados contra crianças e adolescentes, abarca exposição a cenas sexuais inadequadas para a idade delas ou sugestões sexuais podendo ser desde uma masturbação, ou o ato de fazer sexo em frente a criança, ou exibir pornografias independente de qualquer forma, pois o abusador enxerga suas vítimas não como pessoa, mas apenas como objetos para

obtenção de seu prazer e excitação, ou seja independente de ocorrer ou não contato físico-sexual, ambos os casos explicitados acima são considerados abuso sexual (ANTONI et al., 2011; PAIVA, 2014).

O abuso psicológico ou emocional é considerado um dos tipos de abuso mais predominantes e difíceis de serem denunciados ou até mesmo percebidos pelos indivíduos que sofrem com este tipo de abuso, pois muitas vezes ele vem de forma muito sutil. O termo *gaslighting* já explicado e exemplificado no capítulo anterior do presente trabalho constitui um tipo comumente usados para a prática do abuso psicológico ou emocional. Nota-se que a violência praticada no abuso psicológico pode ser verbal ou através de ações que consiste sempre a humilhação, depreciação ou degradação do indivíduo, a fim de provocar sofrimento psicológico na outra pessoa (BRASIL, 2001; PAIVA, 2014; STERN, 2019).

A negligência pode ser física, médica e emocional, é um tipo de abuso caracterizado pela omissão de cuidados e de responsabilidade para com aqueles que precisam de ajuda é configurada quando pais ou responsáveis falham na promoção de cuidados de saúde, nutrição, higiene pessoal, educação, moradia, apoio e amparo emocional, promovendo situações que desfavoreça o desenvolvimento saudável das crianças, não as protegendo de situações aversivas (BRASIL, 2001; DAY et al., 2003; GOMIDE, 2010).

Tais comportamentos quando vivenciados por crianças frutos de um relacionamento destrutivo, onde a violência impera, causa consequência a curto e a longo prazo. A curto prazo: Problemas físicos; problemas no desenvolvimento das relações de apego e afeto (evitação e resistência ao apego, comportamento de isolamento social com privação da socialização, depressão, problema de autoestima, reação inadequada ao estresse); má percepção de si próprio, problemas na compreensão e na aceitação das emoções do outro (BRASIL, 2001; DAY et al. 2003).

Já a longo Prazo: Tornam-se pais agressores; muitos adotam conduta criminosa; colocam as vontades dos outros sobre as próprias prioridades; prefere aguentar situações indignas a colocar fim; dificuldade em sentir que pertence a algum lugar; escondem o que sente; dificuldade em estabelecer compromissos; medo de errar (BRASIL, 2001; DAY et al. 2003).

Cabe enfatizar que a comunicação é a base da transmissão dos conceitos dos valores equivocados que perpetuam o ciclo da violência intrafamiliar. Desde de criança até a fase adulta, a partir dos pais até dos parceiros amorosos é comum que as mulheres cresçam e tenham que viver sufocando suas ideias e pensamentos, convivendo diariamente com o descaso e a opressão em momentos que deveriam ser de carinho, apoio e proteção, ao ouvir frases do tipo; "quem é que vai acreditar em você", "para de drama", "você tem que aprender as coisas desde cedo", "isso não é coisa de menina", "moça direita não faz isso", "no fundo você gosta" (NEAL, 2018).

Para construir uma sociedade igualitária e que não exista relações de poder baseada no gênero, que caminhará conseqüentemente para o estabelecimento de relacionamentos mais saudáveis é necessária uma nova tomada de postura e um real desejo para que isso aconteça. As construções culturais do que alguém deve ou não ser, são difíceis de serem banidas, é fato. Porém é preciso gerar nova identidade nos meninos e meninas. É necessário ensinar aos filhos/as, principalmente para as filhas, que elas não se resumem a maternidade e ao lar. Que elas não devem se desculpar por trabalhar e que maternidade e trabalho não são mutuamente excludentes. Que o trabalho de cuidar da casa e dos filhos não tem gênero. Ensinar que ambos podem fazer tudo que a biologia não os impedir (ADICHE, 2017).

As mulheres foram ensinadas que, ser mãe, é ser mulher, foram ensinadas que, só serão felizes e completas com a maternidade, foram ensinadas que esse é o papel biológico da mulher, foram ensinadas a evitar pensamentos e comportamentos independentes, foram encorajadas a viverem se vendo como ilógicas, e em muitos assuntos incapazes, mas a compensação deste lado é substituída pelo "poder" de gerar filhos. E as que são contra esse pensamento são julgadas por toda uma sociedade opressiva. Aprende-se que não cabe a mulher ter controle sobre seu corpo, e seus desejos, não cabe a mulher querer ou não ser mãe. Porém o dano causado por essa opressão atinge também o bem-estar dos filhos, considerando as tensões dentro da família. Uma mulher que é mãe sem desejar permanece castrada socialmente, sexualmente e culturalmente, vivendo como escrava ou como um animal doméstico (GREER, 1975).

A mulher que opta por exemplo em não ser mãe é massacrada por todos os lados. O valor da mulher é medido pela capacidade de reproduzir, uma vez que ela não tem ou

não deseja, todas suas qualidades, competências e capacidades são invalidadas (MCCANN et al., 2019).

A sociedade precisa abandonar a linguagem da "ajuda", pois nem os homens e nem as mulheres merecem elogios ou gratidão especial já que ambos escolheram pôr um filho no mundo. É preciso entender que papéis de gênero são absurdos e que casamento não é prêmio para as mulheres (ADICHIE, 2014).

Neal (2018), aponta a importância de ensinar as mulheres, enquanto são jovens os primeiros sinais de alerta de um relacionamento abusivo. Segundo a autora a maioria das meninas (assim como a população geral) pensa que o relacionamento abusivo é aquele no qual a mulher sofre violência física. Tragicamente, essa definição restrita deixa muitas garotas vulneráveis, uma vez que se expõe inconscientemente a todos os outros tipos de abuso.

É preciso ensinar sobre abuso sutil no início da adolescência, antes que nossas filhas possam se comprometer com o relacionamento. Quando as meninas são ensinadas sobre fatos básicos de relacionamentos abusivos e como detectar se vivem uma relação assim antes de elas se comprometerem, serão muito mais receptivas a informação porque estarão menos na defensiva. Assim como aprendemos que devemos ensiná-las sobre predadores sexuais, precisamos ensinar-lhes sobre relações agressivas e controladoras (NEAL, 2018).

Repassar o conhecimento para as meninas acerca de como se configura uma relação destrutiva é de extrema importância e auxilia em dois propósitos muito significativos e que se tornam indispensáveis para minimizar os efeitos destas relações em suas vidas (NEAL, 2018).

Inicialmente é necessário esclarecer o que são comportamentos aceitáveis ou não, pois a maioria das garotas não percebem o comportamento abusivo e não fazem ideia do que se esperar de um relacionamento. É necessário dar apoio e certificar-se que a filha se sente amparada e segura. Com isso a filha irá compreender que ela não estará sozinha, pois desde uma idade precoce a mãe lhe deu permissão priorizar a sua vida e abandonar uma dinâmica nociva, ensinando-a como reconhecê-la. Com apoio e aprovação é muito mais provável que a menina de fato dê fim a uma situação prejudicial a si mesma (ADICHE, 2017; NEAL, 2018).

O segundo propósito diz respeito à formação dos garotos. Quanto menos garotas permanecerem dispostas a se submeterem a qualquer tipo de comportamento abusivo, mais provável será que os meninos sejam obrigados a mudar os comportamentos negativos (ADICHE, 2017; NEAL, 2018).

Sabe-se que essa mudança não acontece imediatamente do dia para a noite, mas é imprescindível e possível que a realidade mude, se as meninas se tornarem mais assertivas fazendo com que haja uma reparação no mau comportamento e terminando a relação quando esta for doentia. As meninas precisam urgentemente ter consciência do poder e da força que tem (NEAL, 2018).

OS IMPACTOS NEGATIVOS NAS RELAÇÕES FUTURAS DESTES FILHOS JÁ ADULTOS

Deve-se ressaltar que de fato não existe um termo exato que consiga abranger todos os tipos de abusos com precisão, principalmente quando se deseja incluir e enfatizar o abuso emocional e seu impacto. A violência seja ela física ou psicológica é sempre caracterizada pela humilhação, contendo inúmeras fontes de desgostos e no caso da violência emocional, há relatos que estas são piores do que qualquer tipo de violência física, com capacidade para aniquilar o sujeito enquanto humano, acabando com a sua subjetividade e identidade (BENGHOZI, 2021; NEAL, 2018).

O abuso emocional é sempre carregado de um linguajar e de comportamentos humilhantes e degradantes, causando um dano enorme para o indivíduo que vive numa dinâmica abusiva. Este sempre tem seus valores e sua personalidade anulados e sua liberdade é restringida, uma vez que a dinâmica dos relacionamentos abusivos inclui; ameaças, insultos, vigilância constantes de todos os passos, amedrontamento, isolamento, perseguição, mensagens excessivas... Tudo isso afeta o bem-estar emocional da vítima desse relacionamento destrutivo (NEAL 2018).

Cruz (2020), aponta para o fato de que as consequências dessa violência invisível são devastadoras para as vítimas, seus efeitos psicológicos são maiores e mais dolorosos que os efeitos físicos, visto que muitas vezes as mulheres que conseguem perceber que estão sendo vítimas de abusos psicológicos não possuem uma rede de apoio consolidada para atuar na ajuda de sua recuperação, até mesmo quando procuram auxílio jurídico e policial costumam ser ignoradas, o que agrava ainda mais o problema, evidenciando a

invisibilidade de uma violência que é capaz de causar danos muitas vezes irreversíveis a saúde mental da mulher.

Os sinais começam aos poucos, sempre são restritivos da liberdade da mulher. Em geral, não começam na convivência, mas a partir do momento que a relação ganha corpo. O agressor tenta seduzir a mulher para que ela deixe de ver as amigas, para que não tenham amigos e em prol do amor e da confiança, lhe conte tudo. Ele se mostra como alguém que salva a vida dela e ela sempre se sentirá em dívida com ele (ALBANO, 2020, NEAL, 2018).

Segundo Albano (2020), essas crenças, vem da ideia do amor romântico, com a qual crescemos, amor no qual sempre há um homem que resgata a mulher. Também da crença religiosa da família como algo intocável, como uma estrutura que deve ser mantida seja como for. A grande dor da mulher não é o abuso, mas aceitar que foi maltratada, reconhecer o fato e dizê-lo a si mesma.

Em muitos casos acaba sendo comum, como efeitos do abuso emocional, a ideação e tentativa de suicídio isso juntamente com uma diminuição considerável da autoestima da mulher, o desenvolvimento de depressão, fobia, estresse pós-traumático, desestruturação psíquica, consumo excessivo de álcool e drogas entre outros, sempre complexos e devastadores culminando em um prejuízo irreparável à integridade psicológica (CRUZ, 2020).

É preciso entender que a desvalorização começou muito antes do primeiro golpe ou do primeiro insulto, começou na primeira infância, sem necessidade de apanhar, mas com gestos que faziam aquela menina notar que não valia muita coisa, simplesmente porque um adulto a fazia calar-se ou não respeitava sua opinião só pelo de ser menina. Um pai ou uma mãe que diz que a filha "não serve para nada", que ela " só faz bobagens", ou que "é muito pequena para opinar" sobre algo, está desvalorizando-a, colocando em uma categoria de menor importância que a do pai, da mãe, ou de qualquer adulto que tenha contato com essa menina (ALBANO, 2020).

A família é um grupo que deveria trazer para a criança todo apoio necessário para que ela tenha um desenvolvimento físico e mental saudável, pois ela é identificada como o primeiro ambiente em que a criança participa efetivamente através de suas relações face a face, experimentando situações, sentimentos e realizando tarefas em conjunto que deveriam promover o bem- estar de todos os seus membros, porém muitas vezes as

punições físicas dadas as crianças no contexto familiar justificadas em sua grande maioria como uma prática necessária e educativa se mostra prejudicial ao desenvolvimento saudável das crianças, a violência doméstica tem consequências em diversas fases da vida e ao crescer em uma família, com um estilo parental autoritário, com tais dinâmicas destrutivas estas crianças, já adultas, acabam por entrar inconscientemente em relações que mantem o padrão de abuso, perpetuando assim as relações destrutivas de seus relacionamentos íntimos (JERONYMO et al., 2009).

É comum que o abuso nos relacionamentos comecem de forma gradual e bem sutis e normalmente a vítima é culpabilizada por tais comportamentos de seus pares, há uma legitimação dos comportamentos violentos masculinos contra as mulheres localizados em um contexto social, histórico e econômico onde ambos desempenham papéis e oportunidades distintas, obtendo também uma posição social bem diferentes um do outro e a violência é evidenciada por uma postura de competitividade, controle e poder, de forma que os homens entendem que tem o direito de recorrer a violência com o objetivo de controlar e dominar as suas companheiras (CARIDADE, 2006).

Muitas vezes a violência nos relacionamentos também podem ser erroneamente interpretadas por alguns pares como um ato de amor, demonstração de afeto e cuidado, outros justificam o abuso em função das condutas das mulheres atribuindo o uso da violência a causas externas e fora do controle do abusador, cabe ressaltar aqui do perigo que é esta interpretação errada do abuso nas relações pois uma vez que se confunde ciúme com amor, validando o uso da violência em qualquer desses casos a violência passa a ser manifestada e aceita como algo normal em suas relações (CARIDADE, 2006).

É necessário que se entenda que o abuso é um jogo para o abusador que ele manipula para que vença sempre. Ele faz as regras e não para enquanto não ganha, pois ganhar significa ter poder e controle, que são as coisas mais importantes para ele. Um abusador é um intimidador tenta fazer a mulher se sentir pequena para que ele se sinta maior. Desta forma a mulher fica sempre em uma posição de submissão e de dependência do seu parceiro (ALBANO, 2020; NEAL, 2018).

Pode-se afirmar que a violência intrafamiliar causa impactos negativos em toda estrutura dessas mulheres vítimas destas relações destrutivas. Não há dúvidas que a violência intrafamiliar e o abuso emocional constituem sério problema de saúde, tanto física, como mental, sendo um obstáculo grave para o desenvolvimento social e

econômico, além de ser uma violação incontestável dos direitos humanos (BRASIL, 2001).

Quando uma mulher aceita o que a sociedade opressora lhe impõe, quando existem padrões de comportamentos intitulados de comportamentos femininos ou comportamentos masculinos, ou seja, há comportamentos aceitáveis em meninos e meninas, quando ela ensina para a sua filha que o certo é ela se encolher e ceder as necessidades masculinas, o impacto negativo na vida desta mulher é gigantesco e interfere em todas as suas relações. Uma vez que cabe à mulher satisfazer ao homem, mesmo que para isso ela precise se anular por completo e que mulheres solteiras são consideradas fracassadas, o que temos são; muitas mulheres com problemas de aceitação, com baixa autoestima, uma tendência a abrir mão de seus direitos por não os conhecer e de aceitar qualquer tipo de violação na tentativa de ser boas esposas, boas filhas, na tentativa de ser valorizadas e aceitas (ADICHE, 2014).

As mulheres são vítimas, são maltratadas por seus parceiros, são incompreendidas como um ser social com necessidades e vontades próprias. Enquanto os homens negarem às mulheres um pensamento independente, eles continuarão detentores do poder, mantendo as mulheres escravizadas, submissas à eles, dependentes deles para tudo (MCCANN, 2019).

Enquanto as mulheres solteiras são consideradas fracassadas, as casadas têm a ilusão de possuir um status social melhor, porém elas sempre são tidas como inferiores aos seus maridos, mesmo que exista o interesse mútuo de construírem juntos um casamento bem-sucedido (MCCANN, 2019).

Mulheres que se abdicam de suas vontades, que abrem mão de suas carreiras e de suas oportunidades intelectuais por exemplo, para cuidar da casa e se dedicar em tempo integral ao cuidado dos filhos, são consideradas servas domésticas, ao passo que, as mulheres que trabalham fora de casa, são elevadas a posição de parceiras, uma vez que estas contribuem materialmente para o sustento da família (MCCANN, 2019).

No entanto, mesmo com as conquistas sociais e o trabalho fora de casa, as mulheres ainda são fortemente associadas aos afazeres domésticos, aos cuidados dos filhos e o zelo do lar. Uma vez que conquistam a autonomia para trabalhar fora de casa, passam a ter uma " jornada dupla" de trabalho e tem que dar conta de suas "obrigações"

domésticas, exercendo simultaneamente as atividades laborais em casa, sem perder seu empenho no emprego fora de casa (LUCAS et al., 2020).

A própria ideia de "trabalhar fora" parte do princípio de que à mulher, como que por natureza, cabem, apenas, o espaço do lar e as atividades a ele concernentes, como o cuidado com os filhos e o preparo dos alimentos. Concluiu-se, então, que não apenas o binômio público/privado precisa ser desmantelado, coisas que feministas já, há, muito, nos ensinaram, como também o binômio dentro/fora (LUCAS et al., 2020, p. 104).

A instabilidade financeira das mulheres vítimas de relações destrutivas é um fator agravante que impede o rompimento do ciclo da violência e a libertação destas mulheres. Os homens ganham mais que as mulheres, geralmente estão inseridos no mercado de trabalho a mais tempo, ao passo que, as mulheres sofrem com a insegurança financeira e são dependentes destes homens autores dos abusos praticados com elas (MCCANN, 2019 - BRASIL 2001).

A pobreza da mulher vítima da opressão estrutural, faz com que ela perca a sua dignidade e sua segurança. Quando as instituições e sociedade opressora limitam os recursos econômicos e as oportunidades das mulheres e elas são forçadas a trabalhar por uma remuneração menor do que precisam para sobreviver, cabe às mulheres apenas se sacrificarem por um salário, mesmo que isso signifique colocar em risco sua saúde física ou mental, mesmo que isso signifique abrir mão de sua dignidade e segurança, aniquilando cada vez mais o seu amor-próprio e a sua autoestima (MCCANN, 2019).

Deve-se ressaltar que muitos dos danos causados pela violência intrafamiliar e o abuso emocional, não atinge somente as vítimas diretas desse relacionamento destrutivo, ou seja, os filhos e filhas de mães que sofrem abusos emocionais e violência intrafamiliar, tem mais chances de; adoecer, abandonar os estudos precocemente, desenvolver dificuldades de habilidades sociais, dificuldades de estabelecer economicamente, dentre outros (BRASIL, 2001).

As mulheres que conseguem se libertar de um relacionamento destrutivo, não saem ilesas e sem sequelas da vida desgastante que tinham com seus abusadores. Infelizmente é comum a liberdade vir acompanhada de um período sentindo ansiedade, medo preocupação excessiva, pânico ou insônia, falta de interesse em coisas que normalmente dão prazer, sensação de derrota entre outros sintomas que fazem parte da

ansiedade e da depressão. Há também uma grande tendência ao estresse e a real dificuldade de se relacionar novamente com alguém (NEAL, 2018).

Neal (2018) revela que, o abuso é tão traumático que sintomas físicos de doenças, ou lesões não são raros e que infelizmente o estresse pós-traumático após um relacionamento abusivo pode durar anos e que quanto mais tempo se vive em um relacionamento abusivo, mais impotente a pessoa se sente.

É preciso salientar que sair de um relacionamento abusivo não é fácil, como já foi citado anteriormente a dinâmica desses relacionamentos envolvem a vítima causando codependência e dependência financeira. Existe um sentimento de tristeza, por não ser forte o suficiente para abandonar o relacionamento, existe o constrangimento, por expor suas fraquezas e dores vivenciadas no ambiente familiar, há insegurança emocional e financeira, há um medo de tudo que terão que enfrentar para sair sozinhas da situação que tanto as afligem (ALBANO, 2020; NEAL, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conceituar e compreender as características das relações destrutivas e suas consequências na saúde mental é importante para que um movimento de quebra do ciclo da violência aconteça. Acredita-se que o presente trabalho contribuiu para auxiliar no início deste processo, através da identificação dos diferentes tipos de abusos e de abusadores e a caracterização dos comportamentos geradores de conflitos que configuram uma dinâmica familiar destrutiva.

É necessário romper o paradigma que dita as definições dos papéis masculinos e femininos para que o combate à violência contra a mulher aconteça de forma estrutural e institucional, propondo-se a mudanças na lógica do pensar e do entender. As mulheres precisam compreender e identificar desde cedo os sinais de alerta dos diferentes tipos de abuso, para minimizar os impactos negativos e os efeitos destrutivos que estes comportamentos trazem para a vida e a saúde das vítimas e maximizar a tomada de ação afim de promover a desnaturalização do uso de violência em seus relacionamentos e bem como aprender a ressignificar suas vivências para promover a possibilidade de seguir em frente visando um bem-estar físico e emocional.

Muito pouco se discute sobre o impacto da manipulação e do controle em um relacionamento, principalmente no que tange aos impactos causados nos filhos advindos

desta relações, é provável que as considerações apresentadas no presente trabalho não equivalem a total dimensão do problema, mas poderão oferecer um embasamento para uma aprofundação do conteúdo, uma vez que as informações obtidas na pesquisa de revisão bibliográfica adotada para este trabalho buscou dar algo tangível a que se apegar com informações claras e objetivas na tentativa de guiar os envolvidos através das águas traiçoeiras desse tipo de relacionamento, ajudando a sair dele com maior senso de ser valor no mundo.

REFERÊNCIAS

ADICHIE, C. N. **Para Educar Crianças Feministas**: Um manifesto. Tradução Denise Bottmann. 1 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2017. Tradução de: Dear Ijeawele, or A Feminist: Manifesto in Fifteen Suggestions.

ADICHIE, C. N **Sejamos Todos Feministas**. Kindle ed. Companhia das Letras, 2014. 37 p.

ALBANO, J. **Sapatos Vermelhos são de Puta**: Desafiando as crenças do patriarcado. Tradução Marcia Blasques. 1 ed. Bauru, SP: Astral Cultural , 2020. 240 p. Tradução de: Los zapatos rojos son de puta.

ANTONI, C., *et al.* **Abuso sexual extrafamiliar**: percepções das mães de vítimas. Estudos de Psicologia. Campinas, 2011, p. 97-106. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/vSgt3WFX8qSpCSqL7Rpn4gb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 6 nov. 2021.

BENGHOZI, P. **Resiliência familiar e conjugal numa perspectiva psicanalítica dos laços**. Psicologia Clinica. Rio de Janeiro, 2015, p. 101-109. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/a/RfVgsHKCfTWQt3GGQm95rns/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 nov. 2021.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Série Cadernos de Atenção Básica; n. 8. Violência intrafamiliar: orientações para prática em serviço. Brasília, DF. Secretária de Políticas de Saúde: MS, 2001.

CARIDADE, S.; MACHADO, C. **Violência na intimidade Juvenil**: Da vítima à perpetração. Análise psicológica. 2006, p. 485-493. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/viewFile/541/pdf>. Acesso em: 7 nov. 2021.

CRUZ, M. F. **Violência psicológica contra a mulher: da invisibilidade à violação dos direitos da personalidade**. UniCesumar. Maringá, 2020. 122 p. Disponível em: . Acesso em: 7 nov. 2021.

DAY, V. P. **Violência doméstica e suas diferentes manifestações**. Scielo. Rio Grande do Sul, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/5SdJkYSszKYNdzcftfbbRTL/?lang=pt>. Acesso em: 27 ago. 2021.

FERRARI, D. C. A.; VECINA, T. C. C. **O fim do silêncio na violência familiar**: teoria e prática. Editora Agora, v. 1, f. 165, 2001. 330 p.

GOMIDE, P. I. C. **Abuso negligência e parricídio**: um estudo de caso. Temas em psicologia. Ribeirão Preto, p. 219- 230. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751435018.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2021.

GREER, G. **A Mulher Eunuco**. Círculo do Livro, 1975. 436 p.

JERONYMO, D. V. Z., *et al.* **Prevalência de abuso físico na infância e exposição à violência parental em uma amostra brasileira**. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/ZXnSJzvGhBgRKgD8znB5GRP/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 1 nov. 2021.

LIMA, G.Q.; WERLANG, B. S. G. **Mulheres que sofrem violência doméstica**: Contribuições da psicanálise. Psicologia em Estudo. Maringa, 2011, p. 511-520. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/pe/a/GShYc5SHq9SVcrwbyXxbSbT/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 5 nov. 2021.

LUCAS, C. H., *et al.* **“A louca dos gatos” ou sobre como gaslaítear o feminino**: um estudo sobre a violência psicológica no âmbito do gênero. Locus - Revista de História. Juiz de Fora, 2020. 122 p. Disponível em:
<https://periodicos.ufjf.br/index.php/locus/article/view/29808/20511>. Acesso em: 9 out. 2021.

MCCANN, H., *et al.* **O livro do Feminismo**. Tradução Ana Rodrigues. 1 ed. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2019. 352 p. (As grandes ideias de todos os tempos). Tradução de: The Feminism Book.

NEAL, A. **Relações Destrutivas**: Se ele é bom assim, porque eu me sinto tão mal?. Tradução Sandra Martha Dolinsky. 1 ed. São Paulo: Gente, 2018. 256 p. Tradução de: If he's so great, why do I feel so bad?.

PAIVA, C.; FIGUEIREDO, B. **Abuso no relacionamento íntimo**: Estudo de prevalência em jovens adultos portugueses. Psychologica. Coimbra, 2004, p. 75-107. Disponível em:
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4211/1/Abuso%20no%20relacionamento%20%282004%29.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2021.

STERN, R. **O Efeito Gaslight**: Como identificar e sobreviver à manipulação velada que os outros usam para controlar sua vida. Tradução Wendy Campos. 1 ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019. 304 p. Tradução de: The Gaslight Effect.

Data de submissão: 25/06/2023. Data de aceite: 27/06/2023. Data de publicação: 29/06/2023.