O Amor e a Síndrome de Estocolmo:

**O Mistério de Amar uma Pessoa Abusiva**

Por:

Dr. Joseph M. Carver, Ph.D., Psicólogo

Com frequência, nos surpreendemos com nossos próprios problemas psicológicos e com nossas reações. Pacientes quase curados de depressão, por exemplo, se assustam ao lembrar que em algum momento chegaram a pensar em suicídio. Pacientes que se recuperam de transtornos psiquiátricos severos, chegam a se espantar quando lembram de seus sintomas e de seu comportamento durante incidentes marcantes. Recentemente, um paciente com Transtorno Bipolar me disse: “Não posso acreditar que pensei que podia mudar o clima por telepatia!” Uma das reações mais frequentes é: “Não posso acreditar que tenha feito isso!”

Na prática clínica, algumas das pessoas que mais se surpreendem e se espantam são aquelas que têm vivido relacionamentos abusivos e controladores. Quando o relacionamento termina, fazem comentários como: “Reconheço o que me fez, mas mesmo assim o amo”, “Não sei por que, mas desejo que volte”, ou “Sei que parece loucura, mas sinto sua falta”. Recentemente ouvi um paciente dizer: “Isso não faz sentido. Ele conseguiu uma nova namorada e a maltrata também, mas... estou com ciúmes!” Amigos e parentes ficam ainda mais surpreendidos e chocados quando ouvem tais comentários ou testemunham a volta do parente querido para o relacionamento abusivo. Embora isso não faça sentido do ponto de vista social, será que faz do ponto de vista psicológico? A resposta é: Sim!

No dia 23 de agosto de 1973, dois criminosos armados com metralhadoras entraram em um banco na cidade de Estocolmo, na Suécia. Apontando sua arma, um presidiário fugitivo chamado Jan-Erik Olsson anunciou aos aterrorizados funcionários do banco: “A festa acaba de começar!” Os dois ladrões de bancos mantiveram cativos quatro reféns, três mulheres e um homem, durante as 131 horas seguintes. Os reféns foram atados com cartuchos de dinamita e mantidos no caixa forte do banco até finalmente serem socorridos no dia 28 de agosto.

Logo após o resgate, os reféns revelaram uma atitude surpreendente, levando em conta que foram ameaçados, maltratados, e que temeram por suas vidas durante cinco dias. Nas entrevistas com os meios de comunicação, ficou claro que apoiavam seus sequestradores e que, na realidade, temiam os agentes policiais que os salvaram. Os reféns haviam começado a crer que seus sequestradores estavam, de fato, lhes protegendo da polícia. Pouco depois, uma das mulheres se envolveu com um dos criminosos, e outra chegou a criar uma conta para arrecadar recursos para ajudar na defesa jurídica dos bandidos. Claramente, os reféns haviam estabelecido um vínculo emocional com os sequestradores.

Embora o transtorno psicológico que ocorre em situações de sequestro tenha ficado conhecido como “Síndrome de Estocolmo” devido a publicidade na mídia, o “vínculo” emocional estabelecido com sequestradores já era um tema conhecido na psicologia. Havia sido identificado muitos anos antes, podendo ser encontrado em estudos de outros casos envolvendo reféns, prisioneiros, ou comportamento abusivo, tais como:

* Abuso de menores
* Mulheres que sofrem violência física ou emocional
* Prisioneiros de guerra
* Membros de seitas
* Vítimas de incesto
* Sequestro criminoso de reféns
* Prisioneiros em campos de concentração
* Relacionamentos em que existe intimidação ou controle excessivo

De fato, o estabelecimento de vínculos emocionais com uma pessoa abusiva, é, na realidade, uma estratégia de sobrevivência para vítimas de abuso e intimidação. Atualmente, a reação de “Síndrome de Estocolmo” em casos de sequestro e/ou situações abusivas já é tão conhecida que policiais que negociam sequestros nem estranham mais. Na realidade, é até aconselhável este tipo de reação em casos criminosos, por ajudar a aumentar as possibilidades de sobrevivência dos reféns. Infelizmente, o lado negativo disso é que as vítimas da “Síndrome de Estocolmo” tendem a não colaborar muito durante o resgate nem com o processo penal. Há muito tempo profissionais que trabalham com a lei local reconhecem esse fenômeno em mulheres vítimas de violência doméstica, principalmente quando retiram suas queixas, fazem de tudo para tirarem seus maridos ou namorados da cadeia, e até mesmo atacam policiais que aparecem para socorrê-las de uma briga violenta.

A Síndrome de Estocolmo (SE) também pode ser encontrada nos relacionamentos em família, relacionamentos românticos e interpessoais. A pessoa abusiva pode ser esposo ou esposa, namorado ou namorada, pai ou mãe, ou qualquer outra pessoa que exerça um papel que permita a pessoa abusiva adotar uma posição de controle ou autoridade.

É importante compreender como os elementos da Síndrome de Estocolmo se apresentam nos relacionamentos abusivos e controladores. Uma vez em que se entende a Síndrome, é mais fácil compreender porque as vítimas apoiam, amam, e até defendem seus controladores.

Toda síndrome tem seus sintomas ou comportamentos, e a Síndrome de Estocolmo não é uma exceção. Embora ainda não haja uma lista de características estabelecida, devido à diversidade de opiniões entre especialistas e pesquisadores, algumas das seguintes características estarão presentes:

* Sentimentos positivos por parte da vítima com relação ao controlador ou pessoa abusiva.
* Sentimentos negativos por parte da vítima com relação à sua família, amigos, ou autoridades que tentam resgatar, ajudar, ou conseguir sua libertação.
* Apoio aos motivos ou ao comportamento da pessoa abusiva.
* Sentimentos positivos da pessoa abusiva com relação à vitima.
* Comportamento de apoio por parte da vítima, as vezes ajudando a pessoa abusiva.
* Incapacidade de se comportar de uma forma que possa ajudar, tanto na sua libertação como no afastamento da pessoa abusiva.

A Síndrome de Estocolmo não acontece em todos os casos de sequestro ou em todas os casos onde existe algum tipo de comportamento abusivo. Em outro assalto a um banco envolvendo tomada de reféns, depois de aterrorizar clientes e funcionários durante muitas horas, um policial franco-atirador disparou e feriu um assaltante que aterrorizava suas vitimas. No momento em que caiu no chão, duas mulheres o levantaram e fisicamente o colocaram na janela para que pudesse levar outro tiro. Como podem ver, muito depende da quantidade de tempo em que uma pessoa é exposta ao comportamento abusivo/controlador, além de outros fatores significantes.

Foram encontradas quatro situações ou condições que servem de base para que se desenvolva a Síndrome de Estocolmo. Estas quatro condições estão presentes em casos de abuso severo e em relacionamentos abusivos, tais como:

* A presença de algo percebido como uma ameaça à sobrevivência física ou psicológica da vítima e o reconhecimento de que o abusador cumprirá com essa ameaça.
* A presença de pequenos gestos de aparente gentileza por parte do abusador com relação à vítima.
* O isolamento de qualquer outra perspectiva diferente do ponto de vista do abusador.
* A percepção da incapacidade de fugir da situação.

Entendendo um pouco de cada uma dessas situações, podemos compreender como se desenvolve a Síndrome de Estocolmo tanto nas relações românticas, como nos casos criminosos com reféns. Veja:

A percepção de uma ameaça à sobrevivência física ou psicológica da pessoa

A percepção de uma ameaça pode existir por intermédio de métodos diretos, indiretos ou por testemunha. Parceiros criminosos ou antissociais podem diretamente ameaçar a vida da vítima ou a vida de seus amigos e família. Um histórico de violência anterior nos leva a crer que o sequestrador/controlador cumprirá com sua ameaça de forma direta caso não satisfizermos suas demandas. A pessoa abusiva nos assegura que somente nossa colaboração manterá a salvo a vida de quem amamos.

Indiretamente, o controlador faz ameaças sutis para que você nunca o abandone ou tenha outro parceiro(a), lembrando que, no passado, outras pessoas pagaram as consequências por não satisfazer suas vontades. Insinuam coisas como: “Conheço pessoas que fazem gente desaparecer”. Ameaças indiretas também vem em forma de histórias contadas pela pessoa abusiva/controladora. Por exemplo, como se vingaram de quem os contrariou no passado. Essas histórias de vingança são contadas para lembrar às vitimas de que, se abandonarem o controlador, a vingança pode acontecer.

Presenciar atos de violência ou agressão também serve de ameaça. Testemunhar comportamentos violentos dirigidos a um aparelho de televisão, outros motoristas na rua, ou uma terceira pessoa, envia claramente a mensagem de que as insinuações e as atitudes do sujeito abusivo/controlador são ameaçadoras e intimidadoras, e, portanto, sabemos que no futuro podemos ser alvo dessas insinuações.

A Percepção de “Pequenos Gestos de Gentileza”

Em situações ameaçadoras ou que envolve uma questão de sobrevivência, buscamos uma prova de esperança – qualquer sinalzinho de que a situação pode melhorar. Quando uma pessoa abusiva e controladora demonstra algum pequeno gesto de gentileza, mesmo que seja ao mesmo tempo em seu benefício, a vítima interpreta cada pequeno gesto como um sinal positivo do caráter do controlador. Em casos de tomada de reféns por motivos criminosos ou de guerra, permitir que a vítima viva é muitas vezes o suficiente. Tais comportamentos, como permitir uma ida ao banheiro ou permitir que a vítima tenha comida ou água, são suficientes para reforçar a Síndrome de Estocolmo em casos criminosos com tomadas de reféns.

Em relacionamentos com pessoas abusivas, um cartão de aniversário, um presente, (geralmente dado logo depois de um período de maus tratos), ou um mimo especial, são interpretados não somente como algo positivo, mas como prova de que a pessoa abusiva não é “completamente mal” e, que, a qualquer momento, poderá corrigir seu comportamento. É comum, inclusive, a pessoa abusiva e controladora ser até bem-vista por não abusar de seu parceiro nas ocasiões em que o parceiro/parceira normalmente sofreria abuso verbal ou físico. Um parceiro agressivo e ciumento pode revelar seu lado intimidador em determinadas situações sociais, como, por exemplo, quando um companheiro de trabalho do sexo oposto lhe cumprimenta no meio de uma multidão. Depois de ver o cumprimento, a vítima espera ser agredida verbalmente, e, quando isso não acontece, esse “pequeno gesto de gentileza” é interpretado como um sinal positivo.

 Algo parecido com a percepção de pequenos gestos de gentileza, é a percepção de um “lado vulnerável”. Durante o relacionamento, o abusador/controlador pode contar algo sobre o seu passado – como foram maltratados, abusados, esquecidos, abandonados ou alvos de algum mal. A vítima começa a sentir que a pessoa abusiva/controladora pode ser capaz de corrigir seu comportamento, ou, pior ainda, que o controlador também pode ter sido uma “vítima”. É possível que a vítima desenvolva um sentimento de compaixão para com o controlador pois é comum ouvirmos a vítima da Síndrome de Estocolmo defender seu agressor dizendo: “Sei que ele fraturou meu queixo e minhas costelas.... mas, ele tem problemas. Teve uma infância muito difícil!” “Perdedores”, ou seja, pessoas fracassadas e abusivas, podem admitir que necessitam ajuda psicológica ou podem reconhecer que sofrem de problemas mentais, mas isso quase sempre sucede após ter maltratado ou intimidado a vítima. A confissão é uma maneira de negar responsabilidade pelo comportamento abusivo. Na realidade, criminosos e pessoas com transtornos de personalidade tem aprendido, ao longo de muitos anos, que podem diminuir ou até negar responsabilidade pelo seu comportamento abusivo/violento, alegando que sofreram abuso ou maus tratos quando criança, e, agora começaram até a colocar a culpa em videogames. Um assasino justificou seu crime pelo fato de que comia “fast food” demais – desculpa hoje conhecida como a “Defesa Twinkie” (Twinkie Defense). Embora possa ser verdade que a pessoa abusiva tenha tido uma infância muito difícil – demonstrar compaixão por suas histórias não produz nenhuma mudança no seu comportamento, e, na realidade, prolonga o período de tempo em que a vitima será maltratada. As “lamúrias” sempre fazem parte de suas desculpas (e geralmente ocorrem logo após um episódio de maus tratos ou controle) pois seu comportamento nunca muda! Lembre-se que logo que você começar a não querer cair mais na conversa ou “lamúrias”, eles simplesmente inventarão outra estratégia. Não conheço vítima de maus tratos ou crime que tenha ouvido seu agressor dizer: “Te bato (roubo, assalto, etc.) porque minha mãe me odiava!”

 Isolamento de Qualquer Ponto de Vista Diferente do Ponto de Vista do Sequestrador

Nos relacionamentos abusivos e controladores, a vítima sente que sempre caminha como se estivesse “pisando em cascas de ovos” – com medo de dizer ou fazer algo que possa desencadear um ataque de violência ou intimidação. Para sobreviver, começa a ver o mundo pelo ponto de vista do abusador. Começam a corrigir tudo o que pode causar uma explosão de raiva ou intimidação, começam a se comportar de maneira que agrade o controlador, ou evitam aspectos de suas próprias vidas que podem criar algum problema. Se temos apenas um dólar no bolso, então a maioria das nossas decisões serão decisões financeiras. Se nosso parceiro é uma pessoa abusiva e controladora, então a maioria de nossas decisões será baseada na nossa percepção da possível reação do controlador. Começamos a nos preocupar com as necessidades, os desejos, ou hábitos da pessoa abusiva e controladora.

 Adotar o ponto de vista do controlador como uma técnica de sobrevivência pode ser algo tão intenso que a vítima desenvolve raiva contra aqueles que tentam ajudá-lo. O controlador, por sua vez, está com raiva e ressentido com qualquer pessoa que possa apoiar a vítima, e tende a usar diversos métodos e manipulações para isolá-la de outras pessoas. Qualquer contato que a vítima tiver com pessoas de sua comunidade que podem oferecer apoio será recebido com acusações, ameaças e/ou explosões de raiva. Em seguida, a vítima se volta contra sua família – temendo que o contato familiar possa causar mais violência e maus tratos no lar. Nesse instante, a vítima fala mal de seus pais e amigos, lhes pede para não telefonar, parar de interferir, e cortam a comunicação com outras pessoas. Concordam com o parceiro abusivo/controlador, e pessoas que querem ajudar são vistas como “causando problemas” e devem ser evitadas. Muitas vítimas ameaçam seus familiares e amigos com ordens judicias que proíbem a aproximação se continuarem “interferindo” ou se tentarem ajudar a vítima. Aparentemente, é como se tivessem ficado do lado da pessoa abusiva e controladora. Na realidade, estão tratando de reduzir o contato que pode lhes colocar como alvo de mais ataques de abuso verbal ou intimidação. Se um telefonema da mãe resultar em duas horas de explosão de raiva com ameaças e acusações – a vítima se dará conta de que é mais seguro sua mãe não telefonar mais. Se pedir a mãe para parar de telefonar não funcionar - para preservar sua própria segurança, a vítima pode acusar a mãe de tentar arruinar o relacionamento e exigir que pare de telefonar.

 Nos casos mais severos de Síndrome de Estocolmo em relacionamentos, a vítima pode ter dificuldade em deixar o controlador e pode até sentir que é culpada pela situação abusiva na qual se encontra. Em casos envolvendo a polícia, a vítima pode chegar a sentir que a prisão de seu parceiro - por agressão física ou outro comportamento abusivo - ocorreu por sua culpa. Algumas mulheres preferem permitir que agências de proteção ao menor retirem seus filhos do lar, do que terminar o relacionamento com o controlador. Conforme adotam o ponto de vista do controlador, os filhos passam a ser culpados - afinal, reclamaram da situação, chamaram as autoridades, e puseram em risco o relacionamento dos adultos. Tristemente, os filhos se convertem em um perigo para a segurança da vítima. Para quem padece com a Síndrome de Estocolmo, permitir que os filhos sejam removidos do lar diminui o estresse e ao mesmo tempo possibilita que as crianças tenham um ambiente emocionalmente e fisicamente mais seguro.

 A Percepção da Incapacidade de Fugir

 Reféns de um assalto a banco, ameaçados por criminosos armados, facilmente compreendem a percepção da incapacidade de fugir. Em relacionamentos amorosos, a sensação de não poder fugir também ocorre com frequência. Muitos relacionamentos abusivos/controladores são vividos como verdadeiros relacionamentos “até que a morte nos separe” – presos juntos por questões financeiras, conhecimento mútuo de detalhes íntimos, ou assuntos de natureza jurídica. Seguem alguns dos motivos mais comuns:

* Parceiros controladores aumentam dívidas ou obrigações financeiras de tal forma que nenhuma das duas pessoas no relacionamento pode sobreviver economicamente sem o outro. Controladores que sentem a possibilidade de seu parceiro lhes deixar frequentemente compram um automóvel novo para depois dizer que não podem pagar pensão alimentícia à mulher ou aos filhos devido às enormes prestações do automóvel.
* O fim de um relacionamento, e, em particular, um relacionamento matrimonial, frequentemente traz problemas significantes, principalmente de natureza jurídica. Com o divórcio ou a separação, um sujeito controlador, com renda escondida ou com “caixa dois” , corre o risco ter suas fontes de renda investigadas ou divulgadas publicamente. Assim, o controlador fica mais nervoso com a possibilidade da divulgação pública de seus assuntos financeiros de que com o fim do relacionamento.
* É comum o controlador fazer ameaças graves que inclui levar os filhos para fora do estado, deixar seu emprego/negócio para não pagar pensão alimentícia, expor publicamente assuntos pessoais da vítima, ou deixar claro que a vítima jamais terá uma vida em paz devido ao seu assédio contínuo. Em casos severos, o controlador pode ameaçar fazer algo que prejudique a fonte de sobrevivência da vítima, tal como : “Vou fazer você perder o emprego” ou “vou queimar seu automóvel”.
* O controlador mantém a vítima presa ao relacionamento mediante uma enorme culpa – até ameaçam cometer suicídio se a vítima o abandonar. A vítima ouvirá coisas como: “me matarei diante dos filhos”, “vou jogar fogo em mim mesmo na frente da casa, ou “nossos filhos não terão mãe se me deixar!”
* No relacionamento com uma pessoa abusiva/controladora, a vítima perderá sua auto estima, confiança em si mesma, e energia mental. A vítima pode ficar mentalmente exausta e demasiado deprimida para termina o relacionamento. Além disso, pessoas abusivas/controladoras frequentemente criam uma certa dependência por meio do controle financeiro, colocando os veículos ou propriedades do casal em seu nome, eliminando qualquer patrimônio ou recurso que a vítima possa utilizar para sair do relacionamento. Na prática clínica, tenho ouvido as vítimas dizerem: “Iria embora, mas nem sequer posso retirar dinheiro da minha poupança! Não sei qual é a senha de acesso. ”
* Vítimas adolescentes ou adultos jovens podem se sentir atraídos à pessoas controladoras quando se sentem inexperientes, inseguros ou assustados por mudanças em suas vidas. Quando os pais estão passando por um divórcio, um adolescente pode se apegar a um indivíduo controlador, achando que o controlador possa estabilizar sua vida. Jovens estudantes universitários podem sentir atração por pessoas controladoras que lhes promete ajudar a sobreviver longe de casa, no alojamento da faculdade.

Em relacionamentos nada saudáveis, e, definitivamente, nos que envolvem a Síndrome de Estocolmo, existe uma preocupação diária com “conflitos”. Conflitos significam qualquer grupo, indivíduo, situação, comentário, olhar passageiro, comida fria, ou qualquer coisa que possa produzir explosão de raiva ou abuso verbal por parte do controlador/abusador. Para sobreviver, os “conflitos” devem ser evitados a qualquer custo. A vítima precisa controlar as situações que podem criar problemas. Isto pode incluir evitar a família, os amigos, os companheiros de trabalho e qualquer pessoa que possa ocasionar um “conflito” no relacionamento abusivo. A vítima não odeia sua família e seus amigos; somente está evitando “conflito”!. A vítima também limpa a casa, acalma os filhos, verifica o correio, evita tocar em determinados assuntos e se antecipa a qualquer assunto para evitar “conflito”. Nessas situações, filhos barulhentos causam “conflito”. Pessoas queridas e os amigos são fontes de “conflito” para uma vítima que está tentando evitar uma agressão verbal ou física.

A Síndrome de Estocolmo em relacionamentos não é incomum. Profissionais, como policiais, que trabalham cumprindo a lei, conhecem, dolorosamente, tais casos – por esse motivo, a briga doméstica está entre as chamadas de maior risco durante o expediente de trabalho. Quando um vizinho chama a polícia durante um incidente de abuso doméstico, a polícia, ao chegar, encontra o agressor passivo enquanto a vítima está alterada e ameaçando os policias caso seu parceiro abusivo seja preso por violência doméstica. Na realidade, a vítima sabe que o parceiro abusivo/controlador se vingará se: 1) a vítima concordar com a prisão, 2) fizer alguma declaração, sobre o parceiro abusivo ou sobre a briga, que possa ser percebida como desleal, 3) não pagar fiança para tirá-lo da cadeia o mais rápido possível, e 4) não pedir desculpas ao abusador por tudo – como se fosse sua culpa.

 A Síndrome de Estocolmo gera um vínculo nada saudável com a pessoa controladora e abusiva. É a razão pela qual muitas vítimas continuam do lado o abusador, inclusive após o término do relacionamento. Também é a razão pela qual continuam enxergando apenas “o lado bom” da pessoa abusiva e porque são tão compreensivas com alguém que lhes tenha maltratado mentalmente e as vezes fisicamente.

 Existe mais algo em jogo?

Para ser breve – diria que sim! Ao longo da história, o ser humano tem mantido e participado em situações de vida que passam do abusivo ao bizarro. Ao conversar com representantes ativos e voluntários de situações nada saudáveis e bizarras, fica claro que eles desenvolveram sentimentos e atitudes que os prendem à essas situações. Uma maneira em que esses sentimentos e pensamentos se desenvolvem é conhecida como “dissonância cognitiva”. Como podem ver, os psicólogos tem palavras e frases complexas para definir quase tudo.

A “Dissonância Cognitiva” explica como e por que as pessoas mudam suas ideias e opiniões para viver situações de vida que não são saudáveis, positivas, ou normais. A teoria explica que as pessoas tendem a reduzir as informações ou as opiniões que lhes incomodam. Quando temos dois tipos de cognição (conhecimentos, opiniões, sentimentos, pontos de vista de outras pessoas, etc.) que são opostas, a situação se torna emocionalmente incômoda. Embora seja normal passar por situações tolas ou difíceis – poucas são as pessoas que admitem esse fato. Ao contrário, tentamos reduzir a dissonância, ou seja, o fato de que nossas cognições não combinam, não concordam, não fazem sentido quando colocadas lado a lado. A “Dissonância Cognitiva”, portanto, pode ser reduzida ao adquirir novas cognições, ou seja, novas ideias e atitudes. Seguem alguns exemplos:

* Fumantes viciados sabem que fumar causa câncer de pulmão e vários outros riscos à sua saúde. Para continuar fumando, o fumante troca suas cognições (pensamentos/sentimentos) por outros como: 1) “estou fumando menos que a dez anos atrás”, 2) “estou fumando cigarros com baixo alcatrão”, 3) essas estatísticas foram inventadas por uma conspiração da indústria do câncer, ou 4) “vamos ter que morrer de qualquer jeito!” Essas novas cognições ou maneiras de pensar lhes permite continuar fumando e, para completar, ainda culpam os restaurantes que não lhes permite fumar no recinto.
* Você compra um automóvel esportivo de 40.000 dolares com uma autonomia de 8 milhas por galão e você justifica a despesa dizendo: 1) “É um veículo excelente para viajar (embora você só viaja uma vez por ano), 2) “posso usá-lo para transportar coisas (uma mesa pequena uma vez por ano), e 3) “posso levar muita gente nele (95% das vezes, é utilizado somente por você).
* Seu esposo ou noivo se torna abusivo e agressivo. Você não pode ir embora por causa de problemas financeiros, por causa dos filhos ou outros fatores. Por meio da dissonância cognitiva, você começa a se convencer do seguinte: “Ele só me bate com a mão aberta” e “Ele sofreu muito estresse no trabalho”.

 León Festinger foi o primeiro a cunhar a expressão “Dissonância Cognitiva”. Em 1956, ele observou uma seita cujos membros haviam, de livre e espontânea vontade, deixado suas casas, suas rendas e seus empregos para trabalhar na seita. Seus membros acreditavam em mensagens do espaço que previam a data em que o mundo iria se acabar, por meio de uma inundação. Fiéis acreditavam que poderiam ser salvos por discos voadores num momento predeterminado. Mas enquanto aguardavam serem salvos pelos discos voadores no momento acertado, o final do mundo chegou e passou. Sem inundação nem disco voador! Então, ao invés de reconhecerem sua própria tolice, preferiram, depois de tanto investimento emocional, acreditar que o mundo foi salvo da inundação por sua fé, e, mesmo após o fracasso da profecia, se tornaram ainda mais crentes. A moral da historia é: quanto mais se investe (renda, emprego, propriedade, tempo, esforço, etc.), mais forte é a necessidade de se justificar. Se investirmos $5.00 num bilhete de rifa, justificaremos a perda dizendo : “ganharei da próxima vez”. Se investirmos tudo o que temos, será necessário fazer um esforço quase irracional e adotar uma atitude fora do comum para justificar tal investimento.

 Estudos revelam que demonstramos mais lealdade e comprometimento à uma causa difícil, incomoda, e até humilhante. As brincadeiras de calouros universitários, o treinamento de fuzileiros navais, a faculdade de pós-graduação, todos esses rituais produzem indivíduos leais e comprometidos com a causa. Quase todas as provas difíceis criam uma experiência vinculante. Observamos que, nos filmes, todo casal, independente de suas diferenças, termina junto depois de passar por um ataque terrorista, depois de ser perseguindo por um assassino, depois de naufragar numa ilha deserta ou depois de ter sido sequestrado por extraterrestres. O grau de investimento e dificuldade constituem os ingredientes para formar um vínculo sólido – mesmo quando esse vínculo não é saudável. Ninguém estabelece tal vínculo ou se apaixona perdidamente somente ao se tornar membro do Automóvel Clube ou membro de um clube de música de CDs. Mas, se estamos tentando sobreviver numa ilha deserta – pode apostar que um vínculo forte acontecerá!

 Relacionamentos abusivos produzem uma dose significante de investimento não saudável em ambas as partes. Em muitos casos, nós acabamos mantendo e apoiando o relacionamento abusivo por conta de tudo que temos investido nesse relacionamento. Tente dizer a um novo recruta da Marinha, depois que sobreviveu ao treinamento inicial, que agora deveria entrar para a Guarda Costeira! Existem, portanto, diferentes tipos de investimento que nos mantém presos à um mau relacionamento:

* Investimento Emocional – Investimos tantas emoções, choramos tanto, nos preocupamos tanto, que achamos que devemos ficar no relacionamento até o final.
* Investimento Social – Todo mundo tem orgulho! Para evitar a vergonha e manter as aparências sociais, continuamos no relacionamento.
* Investimento Familiar – Se o relacionamento envolve crianças, as decisões a respeito do relacionamento ficam em segundo lugar para proteger o bem-estar dos filhos.
* Investimento Financeiro – Em muitos casos, o parceiro controlador e abusivo criou uma situação financeira bastante complexa. Muitas vítimas permanecem no mau relacionamento enquanto aguardam um momento financeiro melhor para sair e se afastar do parceiro com mais facilidade.
* Investimento no Estilo de Vida – Muitos parceiros controladores/abusivos utilizam o dinheiro ou um estilo de vida como investimento. As vítimas que se encontram nessa situação não querem perder seu status ou atual estilo de vida.
* Investimento na Intimidade – Em muitos casos, o grande investimento é emocional e sexual. Algumas vítimas do relacionamento doente tem sua autoestima emocional e/ou sexual destruída. O parceiro abusivo pode ameaçar espalhar boatos ou contar detalhes íntimos ou secretos. Uma espécie de chantagem utilizando a intimidade as vezes ocorre nessas situações.

 Em muitos casos, não é apenas nosso sentimento por alguém que nos mantém preso ao relacionamento doentio – frequentemente o que está em jogo é o quanto temos investido. Os relacionamentos são complexos, e, em público, geralmente percebemos apenas a ponto do “iceberg”. Por esse motivo, uma das frases mais faladas pelas vítimas para justificar seu relacionamento doentio é “Você simplesmente não entende!”

 O Que Acontece Quando se Juntam Duas Condições Nada Saudáveis?

 A combinação da “Síndrome de Estocolmo” com a “Dissonância Cognitiva” produz uma vítima que acredita firmemente que o relacionamento não só é aceitável, como também desesperadamente necessário para sua sobrevivência. A vítima sente que sofrerá um colapso mental se o relacionamento terminar. Nos relacionamentos de longa duração, as vítimas haverão investido tudo e colocado “todos os ovos em uma mesma cesta”. O relacionamento agora decide seu nível de autoestima, valor pessoal, e saúde emocional.

 Pelos motivos descritos anteriormente, a vítima sente que seus familiares e amigos são uma ameaça para o relacionamento e, eventualmente, para sua saúde pessoal e sua existência. Quanto mais os parentes e amigos protestam contra a natureza abusiva e controladora do relacionamento, mais a vítima desenvolverá a dissonância cognitiva e mais se colocará na defensiva. Nesse momento, a família e os amigos se tornam vítimas da pessoa abusiva e controladora.

Um fator importante para se ter em conta é que tanto a Síndrome de Estocolmo como a Dissonância Cognitiva se desenvolvem de forma involuntária. A vítima não inventa isso por vontade própria. Ambas as condições se desenvolvem como uma estratégia para existir e sobreviver num ambiente ameaçador e controlador. Apesar do que podemos imaginar, nosso parente querido não está envolvido num relacionamento doentio para nos irritar, envergonhar ou nos levar a beber. O que pode ter começado como um relacionamento normal se tornou abusivo e controlador. A vítima está tentando sobreviver. Sua personalidade desenvolveu sentimentos e pensamentos necessários para sobreviver à essa situação e reduzir seu risco físico e emocional. Todos nós passamos por momentos em que desenvolvemos atitudes e sentimentos que nos ajudam a aceitar e a sobreviver diferentes situações. Desenvolvemos essas atitudes e sentimentos com relação ao nosso trabalho, nossa comunidade e outros aspectos de nossa vida. Como temos visto ao longo da história, quanto mais disfuncional é uma situação, quanto mais disfuncional se torna nossa adaptação e nossa maneira de pensar para sobreviver. A vítima se empenha para sobreviver e fazer o relacionamento funcionar. Quando perceber que não há mais como consertar o relacionamento, vai precisar de nosso apoio enquanto aguardamos pacientemente sua decisão de voltar a ter uma vida saudável e positiva.

 A Família e os Amigos da Vítima

 Quando uma família enfrenta uma situação em que um dos seus membros queridos está envolvido com um Perdedor, ou seja, pessoa controladora/abusiva, a situação se torna emocionalmente dolorosa e socialmente difícil para a família. Embora cada caso seja diferente, seguem algumas dicas:

* É possível que seu ente querido, a vítima do Perdedor ou Abusador, tenha tido que escolher entre o relacionamento e a família. Esta escolha se torna mais difícil em meio ao controle ou intimidação normalmente presente em relacionamentos abusivos/controladores. Sabendo que escolher a família resultará em severas consequências pessoais e sociais, a família acaba sempre ocupando o segundo lugar. Tenha em mente que a vítima sabe, no fundo de seu coração, que sua família sempre lhe amará e aceitará a sua volta – independente de quanto tempo levará para isso acontecer.
* Lembre-se de que quanto mais você pressionar a “vítima”, mais você provará que o Perdedor/Controlador está com a razão. Seu parente querido está ouvindo que a família está tentando destruir seu relacionamento maravilhoso. Pressionar por meio de contatos, comentários e comunicação será usado como prova contra você. Um convite para uma reunião “Tupperware” será recebido com um “Está vendo! Só querem estar a sós com você para falar mal de mim!”. O aumento de seus contatos será visto como um fator que “agrega pressão” ao relacionamento – não como um sinal de que a família se preocupa, de coração, pela vítima.
* As tentativas de contato com seu ente querido, independente de quão rotineiras e carinhosas, podem ser recebidas com ira e ressentimento. Isso ocorre porque cada contato pode desencadear um ataque de raiva do Perdedor/Abusador, que atacará a vítima verbal ou emocionalmente. Imagine receber um sermão de quatro horas cada vez que sua tia Gladys telefonar. Em pouco tempo, a vítima ficará com raiva toda vez que a tia telefonar porque sabe o que isso provoca em casa. Quanto mais tempo a tia Gladys falar por telefone, mas longo será o sermão dado à vitima! Assim, quando a tia Gladys ligar, a vítima vai querer terminar a ligação o mais rápido possível.
* Uma canção dos anos 80, “Segure Levemente” (Hold on Loosely), talvez descreva a melhor estratégia a ser seguida por parentes e amigos. Tentar muita aproximação produz mais pressão. Quando a vítima está fora de casa, é geralmente melhor estabelecer contatos previsíveis e programados. Ligar todas as quartas feiras a noite, simplesmente para saber como está, para falar de acontecimentos corriqueiros, é menos ameaçador de que fazer telefonemas esporádicos durante a semana. Telefonemas espontâneos sempre serão vistos como chamadas de “controle sobre nós”. Se a ligação fôr respondida pela secretária eletrônica, deixe uma mensagem cordial e carinhosa. E o mais importante, não fale do relacionamento (é possível que o controlador esteja escutando!), a menos que seja a vítima que mencione o assunto. O objetivo dos telefonemas programados é manter o contato, e lembrar ao seu parente querido que você está sempre ali, disposto a ajudar, e para lembrar ao controlador de que a família e os entes queridos se mantém por perto e não desapareceram.
* Tente manter contato com seu parente querido em datas tradicionais e especiais – feriados, ocasiões especiais, etc. Mantenha seus contatos breves e limitados, sem fazer comentários que podem ser usados como prova. Contatos feitos durante feriados tradicionais como Natal, aniversário, etc., não são tão ameaçadores para o controlador. Da mesma maneira, qualquer contato que transmita alguma informação, mas sem fazer perguntas, também não soa ameaçador. Um exemplo seria um cartãozinho dizendo, “Só para contar que seu irmão conseguiu um emprego novo esta semana. Talvez você consiga vê-lo num anúncio do Wal-Mart qualquer dia desses. Beijos, papai e mamãe”. Esta estratégia permite que a vítima perceba que a família está ali – esperando pacientemente, disponível para apoiar, caso necessário. Também reduz a quantidade de sermões ou ataques de raiva do Perdedor, já que os contatos são feitos de forma rotineira e esperada. Além disso, é difícil ficar com raiva do emprego novo do irmão sem parecer ridículo. Por outro lado, não invente feriados nem envie um lembrete sobre a data de aniversário de Sigmund Freud. Isso levantaria suspeitas... até na minha família.
* Lembre-se que existem vários canais de comunicação. É importante manter aberto ao menos um desses canais, se isso for possível. Os canais de comunicação podem incluir telefonemas, cartas ou cartões pelo correio, e mensagens por correio eletrônico. Saídas programadas ou fazer compras uma vez por mês, são muito úteis, quando possíveis. O objetivo é manter contato enquanto seu parente querido está envolvido no relacionamento abusivo. Lembre-se, o objetivo é manter contato, não pressionar a vítima.
* Não sinta que o comportamento da vítima é contra a família ou os amigos. É possível que seja uma forma de sobrevivência ou uma maneira de reduzir o estresse ou a tensão. As vítimas podem se revelar altamente resistentes, raivosas, e até hostis, por conta da complexidade de seu relacionamento com o controlador/pessoa abusiva. Também podem falar mal, ameaçar e acusar seus parentes queridos e amigos. Esta defesa hostil serve, na realidade, como uma certa autoproteção dentro do relacionamento – é uma forma de evitar “problemas”.
* A vítima necessita saber e sentir que não é rejeitada por causa de seu comportamento. Tenha em mente que a vítima é dolorosamente consciente de sua situação. Sabe que está sendo mal tratada e/ou controlada por seu parceiro. Ser sempre lembrado disso só fará com que a vítima deseje ter menos contato. É normal evitarmos pessoas que nos fazem lembrar de coisas ou situações que são emocionalmente dolorosas.
* A vítima pode abrir uma fresta na porta e passar alguma informação sobre seu relacionamento ou dar indícios de que pode estar pensando em terminar o relacionamento. Quando a porta se abrir, não espere atrás dela junto com todo um corpo de bombeiros! Escute e simplesmente ofereça ajuda dizendo: “Fique sabendo que sua família te apoia em qualquer decisão que tomar e em qualquer momento que resolver tomar”. É possível que a vítima esteja explorando que tipo de apoio está disponível, mas não está pronta para convocar as tropas nesse momento. Muitas vítimas tem um “plano de fuga” que pode levar meses ou até anos para ser levado a cabo. Enquanto isso, podem buscar informações, mas ainda não estão preparados para terminar o relacionamento.

 Podemos passar recados de duas maneiras: por meio de “canais diretos” ou “boatos” e “fofocas”. “Canais diretos” significa falar cara a cara, falando diretamente com a pessoa. Isso ocorre com pouca frequência em relacionamentos com um Perdedor, já que pessoas abusivas e controladoras monitoram e controlam o contato com os demais. Não obstante, a via da “fofoca” ainda está aberta. Quando recorremos às fofocas, enviamos mensagens a nossos parentes queridos através de outras pessoas. As vítimas de pessoas controladoras, com frequência, são permitidas manter relacionamentos com algumas poucas pessoas, talvez um irmão ou um melhor amigo. Podemos enviar mensagens a nossos parentes queridos através dessa pessoa de contato, uma mensagem que expresse nossa compreensão e apoio. Não envie insultos (“Bill é um idiota!) nem fale mal da vítima (“Se não terminar esse relacionamento, acabará ficando louca!”) – devemos enviar mensagens de amor e apoio. Devemos enviar mensagens como: “Espero que ele ou ela (a vítima) saiba que sua família quer seu bem e que a amamos e apoiamos”. Ao transmitir recados por terceiros deve-se levar em conta que o parente querido irá receber a mensagem no mesmo tom. Não use uma pessoa de contato para expressar sua raiva ou ameaçar contratar um capanga para acabar com o abusador, e em seguida envie uma mensagem de amor e apoio. Seja cauteloso com o tipo de mensagem que envia e a maneira em que o transmite. Por meio da “fofoca” é possível passar recados para a vítima que normalmente não podemos. É outra maneira de fazer com que a vitima perceba que estamos apoiando e aguardando seu eventual pedido de ajuda.

* Cada caso é diferente. Por exemplo, a família pode ter que recorrer a algum apoio psicológico comunitário. Uma consulta familiar com um profissional de saúde mental ou com um advogado pode ser útil quando se trata de casos legalmente complexos ou quando existe um risco maior de maus tratos.
* Para quem é da família e ou amigo da vítima, a reação normal é reagir de alguma forma dramática. É normal as vezes sentir raiva, ressentimento, ou até ficar agressivo. É normal fazer um monte de planos que podem incluir desde resgate e sequestro até emboscar o controlador e lhe bater com um taco de beisebol. Uma das regras de ouro é que qualquer tipo de agressão contra o controlador trará dificuldades adicionais ao seu parente querido. Trate de manter a calma e espere a oportunidade de mostrar seu amor e apoio quando seu parente querido precisar.
* Em alguns casos, como no caso de adolescentes e adultos jovens, a família talvez ainda esteja dando algum tipo de assistência financeira, seguro saúde ou outra ajuda. Quando nossos telefonemas são recebidos com agressividade, a tendência natural é ficar com raiva e querer cortar essa ajuda. Já ouvi dizer: “Se ela pensa em continuar saindo com esse maluco, não será no automóvel que estou pagando!” e “se ele escolher essa mulher no lugar da família, pode deixar a universidade e ir vender hamburger!”. Retirar a ajuda econômica só deixará a vítima mais dependente do controlador. Lembre-se, agredir com ameaças, retirar apoio ou pressionar apenas o converterá no fator ameaçante, no lugar do controlador. Logo, isso levará a vítima a buscar apoio no controlador. Tristemente, quando mais “sofrimento” a vítima passar, maior será o vínculo que desenvolverá com a pessoa abusiva, conforme explicado nas teorias de Síndrome de Estocolmo e Dissonância Cognitiva.
* Como pode imaginar, a Síndrome de Estocolmo e a Dissonância Cognitiva também podem ser encontrados atuando juntos quando a vítima participa de uma seita, religião estranha, ou outro grupo. Em alguns casos, o controlador é, na realidade, um grupo ou uma organização. Vítimas que são vistas como desleais ao grupo são castigadas. Embora este artigo trate de relacionamentos individuais, essas orientações/diretrizes para a família podem ser úteis em casos envolvendo o controle por grupos.

 Últimos Comentários

 Talvez você seja vítima de um parceiro abusivo e controlador e esteja tentando entender seus sentimentos e atitudes. Talvez tenha um filho ou uma filha ou um amigo que nesse momento esteja envolvido num relacionamento com um parceiro abusivo e controlador e esteja tentando descobrir como compreender e ajudar.

Se uma pessoa querida está envolvida com um Perdedor, ou seja, com um parceiro abusivo e controlador, é dificil saber qual será o resultado a longo prazo devido aos inúmeros fatores envolvidos. Se o relacionamento está apenas no início, é possível que o relacionamento termine por conta própria. Se o relacionamento já tem mais de um ano, é possível que a vítima necessite de apoio e de um plano de fuga antes de terminar o relacionamento. Casamento e filhos complicam ainda mais a saída do relacionamento. Quando a vítima decide terminar o relacionamento infeliz, é importante que veja seus parentes como uma fonte de apoio, carinho e compreensão – não como uma fonte de pressão, culpa ou agressão.

Este artigo foi escrito como uma tentativa de compreender a complexidade dos sentimentos e das atitudes que confundem tanto a vítima como sua família e seus amigos. Tenho destacado algumas recomendações que podem ajudar uma pessoa a se separar de um Perdedor, uma pessoa excessivamente controladora/abusiva, no site ([www.drjoecarver.com](http://www.drjoecarver.com)). No entanto, claramente, existem outras vítimas num caso desses. Espero que este artigo seja útil para a família e os amigos que se preocupam, choram, e têm dificuldades para compreender a situação na qual se encontra seu ente querido. Se diz que conhecimento é poder. Espero que estes conhecimentos sejam úteis e poderosos para vítimas e suas queridas famílias e amigos.

Por favor, considerem este artigo como um guia geral. Algumas recomendações podem ser adequadas e úteis, enquanto outras podem não se aplicar à um caso específico. Em muitos casos, pode ser necessário buscar ajuda profissional de natureza psicológica ou jurídica.

Dr. Joseph M. Carver, Ph.D.

Psicólogo Clínico