



A Voz do Corpo nas Relações Abusivas: Contribuições da Análise Bioenergética

Silvana Maria Oliveira¹

Resumo: As relações abusivas são caracterizadas por um desequilíbrio de poder, controle excessivo, manipulação e violência, que podem ocorrer em diversos contextos, como relacionamentos íntimos, familiares, amizades ou ambiente de trabalho. Essas relações são prejudiciais e têm um impacto significativo na saúde e bem-estar emocional das pessoas envolvidas. O objetivo do presente estudo é tecer considerações sobre a dinâmica das relações abusivas, na perspectiva de se dar maior visibilidade, de possibilitar o enfrentamento e permitir o adequado tratamento. Os resultados revelaram a existência de diferentes tipos de abusos, que podem ocorrer ao longo da vida: o abuso físico, o patrimonial, o psicológico, o tecnológico e o sexual. Ante os danos e sequelas das relações abusivas, destacaram-se os danos psicológicos, que tendem a marcar mais profundamente o corpo e a alma da vítima. Conclusão: A desconstrução de padrões machistas e o empoderamento das vítimas são passos importantes na prevenção da violência e na construção de vínculos mais saudáveis e respeitosos.

Palavras-chave: Relações abusivas, Análise bioenergética, Violência.

The Voice of the Body in Abusive Relationships: Contributions from Bioenergetic Analysis

Abstract: Abusive relationships are characterized by an imbalance of power, excessive control, manipulation and violence, which can occur in different contexts, such as intimate relationships, family, friendships or the work environment. These relationships are harmful and have a significant impact on the health and emotional well-being of the people involved. The objective of this study is to make considerations about the dynamics of abusive relationships, with a view to providing greater visibility, enabling confrontation and allowing adequate treatment. The results revealed the existence of different types of abuse, which can occur throughout life: physical, property, psychological, technological and sexual abuse. In view of the damage and consequences of abusive relationships, psychological damage stood out, which tends to leave a deeper mark on the victim's body and soul. Conclusion: Deconstructing sexist patterns and empowering victims are important steps in preventing violence and building healthier and more respectful bonds.

Keywords: Abusive relationships, Bioenergetic analysis, Violence.

¹ Pedagoga pela Universidade Federal de Pernambuco e Psicóloga pela Faculdade de Ciências Humanas de Olinda. Supervisora e Local Trainner em Análise Bioenergética pela Libertas Comunidade. Atua como Professora da Libertas Comunidade, Psicoterapeuta Corporal e Terapeuta Familiar e de Casais. silvanamariaoliveira21@gmail.com.

Introdução

Apesar das dores e dos danos irreversíveis do trauma, há possibilidades de libertação do mesmo, pois como bem diz Bercelli (2009),

“libertar-se do trauma não tem o propósito de esquecer ou perdoar o passado, é liberar energia do passado, para devolver nossas vidas no presente, algo que é necessário para nos levar a um novo futuro” (s.p.).

"Dando voz ao corpo" nas relações abusivas refere-se a reconhecer e validar as marcas psíquicas, as experiências e sensações físicas que ficam registradas no corpo durante situações abusivas. Muitas vezes, as pessoas que vivenciam relações abusivas podem se desconectar de suas sensações corporais, focando principalmente nas emoções e nos aspectos cognitivos da situação (Grifo da autora).

Se faz necessário pontuar os danos, sequelas, prejuízos diversos, principalmente emocionais, que as relações abusivas acarretam, na pessoa que sofre abusos ao longo da vida. “Muitas vezes aniquila sua identidade, aprisionando seu corpo, roubando sua alma e limitando sua existência”, como afirmei num outro artigo (Oliveira, 2011).

As relações abusivas violam a integridade do ser, no entanto, o corpo tem uma sabedoria própria e pode comunicar informações importantes sobre o que está acontecendo. Ao dar voz ao corpo, a pessoa pode começar a validar sua experiência emocional e física. Muitas vezes, as vítimas de abuso podem duvidar das mesmas e questionar se o que estão vivenciando é realmente abusivo.

A pessoa com perfil abusador, desenvolve no cerne de sua estrutura psicológica, uma personalidade permeada por insegurança extrema, devido a um contexto familiar disfuncional, confuso e, muitas vezes violento. Provavelmente ela cresceu com falta de carinho, afeto, atenção, de olhar, de toque e de palavras. É comum tais demonstrações acontecerem de forma confusa e paradoxal: “Eu te amo, mas eu te bato e grito com você”. Ou ainda: “Eu te desqualifico, digo que você não vale nada, que só faz coisa errada... mas eu continuo aqui por você” (Grifos da autora).

Em contrapartida, a pessoa que se sujeita ao abuso; tem um histórico de falta emocional. É bem provável que esta criança tenha percebido sua realidade com um olhar de carência iminente. Normalmente percebe-se uma sensação de vazio emocional, como se lhe faltasse

algo. Uma carência primária que nasceu das percepções de suas primeiras experiências da infância. Desta forma, ela busca encontrar no mundo externo, aquilo que lhe falta internamente.

Neste contexto, a criança estabelece um vínculo de apego inseguro que, de acordo com Bowlby (1989), é um padrão comportamental que frequentemente se origina de experiências na infância, marcadas por traumas como abuso ou negligência. Indivíduos com apego inseguro podem ter enfrentado cuidados inconsistentes, e que podem levar a dificuldades na formação de relacionamentos saudáveis na vida adulta.

Sabemos que mudar padrão é um processo difícil e doloroso. A tendência é a pessoa, na vida adulta, procurar por alguém que repare nela, que a perceba, reconheça aquilo que faltou lá trás, e mais, alguém que daria para ela o que ela gostaria de ter recebido, mas não teve. Muitas vezes, se envolvendo em relações disfuncionais, começa a achar que isso é amor.

Na tentativa de regular-se internamente, a pessoa tenta minimizar os extremos que viveu na sua infância inteira. Em nome desta carência, devido a privação afetiva na infância, a pessoa perde a noção do limite e se sujeita à dinâmica das relações abusivas, e vai se relacionar no mundo. Frequentemente, repetindo padrões, com compulsão a repetir, e a suprir as necessidades da criança ferida que segue internamente.

Como bem comenta Levine (1993), impressionado pelo modo como as pessoas pareciam reviver temas de sua infância durante toda a vida, Freud cunhou o termo “compulsão à repetição”, para descrever os comportamentos, relacionamentos, emoções e sonhos, que mais pareciam ser *replays* do trauma inicial. A observação de que as pessoas continuam a se colocar em situações estranhamente remisscentes de um trauma original, de modo a aprender novas soluções, foi central para o conceito de compulsão à repetição de Freud.

O presente estudo objetiva tecer considerações sobre a dinâmica das relações abusivas, na perspectiva de se dar maior visibilidade, de possibilitar o enfrentamento e permitir o adequado tratamento. Destacar-se-á os danos psicológicos que tendem a marcar o corpo e a alma da vítima. A intenção é ir além da constatação dos fatos, que já vêm sendo bastante estudado e divulgado em relatos científicos. Também, discutir possibilidades de intervenção e libertação do corpo aprisionado na dor, através de alternativas de expressão e alívio psíquico do sofrimento. A utilização de recursos como: psicoterapia, estratégias da análise bioenergética, uma Abordagem Psicocorporal da Psicologia, criada pelo médico americano, Alexander Lowen.

O Ciclo das Relações Abusivas e as Relações de Gênero

Vivemos em uma sociedade marcada por desigualdades de poder — sociais, econômicas, raciais e de gênero — que atravessam nossos corpos e subjetividades. No contexto das relações afetivas, isso pode levar à vivência de relações abusivas, onde o amor é confundido com controle, dominação e violência.

Quando pensamos nestas relações que denominamos abusivas percebemos, por vezes, uma normatização da conduta, a partir inclusive da romantização das relações, onde espera-se que o homem proteja e guarde a mulher na figura de sexo frágil. Importante dizer que o poder e a tentativa de domínio alcançam também relações de parceiros do mesmo sexo, uma vez que ainda nestas relações há a construção do masculino e feminino.

Brasileiras sofrem mais violência física e sexual do parceiro ao longo da vida do que a média mundial, de acordo com uma pesquisa do Fórum Brasileiro de Segurança Pública e do Datafolha (2023): “O percentual de mulheres que sofreu alguma forma de violência por parceiro íntimo chega a 43%(27, 6 milhões), se expandirmos os resultados para as mulheres que afirmaram ter sofrido alguma violência psicológica, como humilhações, xingamentos e insultos de forma reiterada”, destacou o estudo.

O corpo da mulher abusada vive em alerta. É como se estivesse constantemente se preparando para o pior — uma ameaça velada ou explícita. Essa tensão crônica gera bloqueios na respiração, rigidez muscular, dores e adoecimentos. Eis a potência da análise bioenergética para cuidar destas pessoas, que ficam com seus corpos violados.

No artigo publicado na internet por Dr. Dráuzio Varella (2022) “Os traumas deixados por uma relação abusiva”, constatamos as consequências nefastas no corpo, no ser abusado: “Ele me feria e depois cuidava de mim, para poder dizer: ‘tá vendo, mas só eu cuido de você’. Cheguei a falar que ele era o homem que ‘me dava uma facada, mas me levava para o hospital’. Nunca foi violento, nunca gritou comigo, mas fazia essa chantagem emocional que me destruí a aos poucos.” Esse é um trecho do relato de L* sobre o relacionamento abusivo que viveu durante três anos. O parceiro era um homem 20 anos mais velho, casado e em uma posição de poder em relação à sobrevivente dos abusos. Como consequência do trauma desse relacionamento, L* desenvolveu ansiedade, insônia e engordou aproximadamente 20 quilos”.

Sabemos que, nosso padrão de relacionamento na vida adulta, é muito norteado pelas experiências ao longo do desenvolvimento, e as situações traumáticas marcam nosso corpo, nossa identidade e as “escolhas” inconscientes das parcerias na vida.

Segundo Matê (2023), o significado da palavra “trauma”, em sua origem grega, é ferida. Quer nos demos conta disso ou não, são as nossas feridas, ou o modo como lidamos com elas, que ditam grande parte do nosso comportamento, formam nossos hábitos sociais e influenciam nossa maneira de pensar o mundo.

Como bem diz Van Der Kolk(2020), o trauma não resolvido cobra um preço alto nos relacionamentos. Se você anda magoado porque sofreu nas mãos de alguém que amava, é provável que se preocupe em não se machucar de novo e tenha medo de se abrir para outra pessoa. Na verdade, você pode, sem querer, machucar essa pessoa antes que ela tenha a possibilidade de machucar você. E assim, o ciclo das relações abusivas pode ser reproduzido.

Como e Quando Começa o Ciclo das Relações Abusivas?

Um relacionamento abusivo não começa com tapa na cara ou ameaça de morte. A violência, inclusive, pode jamais se manifestar de forma física. O relacionamento abusivo ocorre quando um dos lados usa o próprio poder, seja físico, emocional ou psicológico, para controlar o outro, impondo situações constrangedoras e humilhantes. Conceitualmente relacionamento abusivo, é o "desejo" de controlar o outro, de modo a tê-lo para si.

Neste sentido, a conduta abusiva, geralmente, inicia de modo sutil e aos poucos ultrapassa os limites causando sofrimento e mal-estar. Os principais indicativos de uma relação abusiva são comportamentos de ciúmes, possessividade, controle sob as decisões, isolamento do parceiro da família e amigos, tudo com o respaldo do cuidado, na visão de único sabedor do caminho a seguir.

A forma com que a criança recebeu amor, afeto e teve suas necessidades atendidas nos primeiros anos de vida, afeta a forma com que lida com todas as relações ao longo da vida, amorosas ou não, mas principalmente relações românticas. Um contexto familiar organizado a partir de dinâmicas disfuncionais, nas primeiras fases da vida, pode afetar posteriormente nos relacionamentos amorosos na vida adulta, a relação familiar disfuncional pode potencializar os riscos do envolvimento de seus integrantes em relacionamentos permeados por diferentes tipos de violências. E muitas vezes, faz escolhas inconscientes de parcerias abusadoras.

O primeiro passo para sair do ciclo é identificá-lo. O “ciclo da violência doméstica” foi criado em 1979, pela psicóloga norte-americana Lenore Walker, afirma que para identificar

padrões abusivos em uma relação afetiva é preciso enfrentar o abusador, que muitas vezes tem um traço narcisista, e isto requer paciência e coragem. O primeiro passo para sair deste ciclo é mostrar que você não tem medo dele, nem faz parte dos indivíduos que ele pode manipular. Para isso, é fundamental o fortalecimento emocional, através da psicoterapia.

Como bem diz Miller (2011), A violência experimentada é armazenada no corpo da criança e, mais tarde, dirigida pelo adulto contra outras pessoas, ou até mesmo povos, ou, então, é dirigida pela criança que um dia apanhou, contra si mesma, e leva a depressões, toxicomania, enfermidades graves, suicídio ou morte prematura.

A mesma afirma: Penso que seja tempo de levar a sério as feridas da infância e suas consequências e livrar-nos deste mandamento. Isso não significa que tenhamos que nos livrar dos nossos velhos pais com brutalidade por seus atos cruéis, mas sim que devemos enxergá-los da forma como foram, da forma como lidaram conosco, quando éramos criancinhas, para libertarmos nossos filhos e a nós desse modelo. Como posso me respeitar sem levar a sério meus verdadeiros sentimentos? Só o que nos protege da repetição é a admissão de nossa verdade, quando sabemos, de modo tão exato o que nossos pais fizeram conosco, não corremos o risco de repetir suas atrocidades.

Importante dizer que para o criador da análise bioenergética, Alexander Lowen (1995), Estudos estatísticos indicam que de 30 a 50 por cento relataram ter sofrido abuso quando crianças. Se qualquer violação da privacidade de uma criança referente ao seu corpo e sexualidade for considerado como abuso sexual, acredito que essa incidência possa ser maior que 90 por cento.

Segundo Lowen (1995): A maioria dos seres humanos tem sentimentos ambivalentes por causa de suas experiências de infância, nas quais o amor de seus pais era misturado com sentimentos negativos e hostis. Nenhuma criança pode enfrentar a violência de sua mãe ou de seu pai. Qualquer um seria inevitavelmente destruído por uma vivência como essa. A proposição geral de que os indivíduos tendem a atuar nos outros o que fizeram com eles, ajuda a compreender o comportamento aparentemente irracional de uma mãe para com seus filhos. Se ela foi humilhada quando criança por qualquer expressão sexual, tenderá a fazer o mesmo com seus filhos. Essa tendência de atuar em inferiores indefesos só pode ser evitado se o indivíduo tiver uma consciência perspicaz do que lhe foi feito e uma percepção profunda de seu efeito destrutivo sobre sua personalidade e sua vida

No livro O corpo traído (1967), no capítulo sobre “demônios e monstros”, Lowen afirma: O aspecto demoníaco pode se tornar às vezes realmente visível na expressão facial da

mãe quando esta fica enraivecida com o filho (a mãe está determinada a fazer com que o filho cresça conforme a imagem que ela faz dele, ou, do contrário, o destruirá). Seu cenho (carranca, fisionomia carregada) se franze de maneira sombria, seus olhos enegrecem, seu queixo torna-se saliente, e a voz fica dura. A expressão total é de fúria contida, uma fúria assassina, que dá a impressão de um demônio que acabou de escapar do inferno. Em face de uma expressão como esta, que criança ousaria não ficar apavorada? A mãe que se relaciona com o filho como se fosse um objeto ou propriedade está agindo de maneira demoníaca. Tal atitude nega que a criança tenha quaisquer sentimentos, e evolui a partir da negação dos próprios sentimentos da mãe. O demoníaco veste o aspecto exterior de docilidade e singeleza.

Contribuições da Análise Bioenergética no Enfrentamento das Relações Abusivas

A Análise Bioenergética pode ajudar uma pessoa a reconhecer os padrões de relacionamento abusivo, através do processo psicoterapêutico, aprofundando o autoconhecimento, a consciência corporal e o desenvolvimento de habilidades de autoafirmação, estabelecendo limites saudáveis e promovendo relacionamentos mais equilibrados e respeitosos.

De acordo com a Análise Bioenergética, vamos construindo nossos traços de caráter de acordo com os traumas do desenvolvimento. Quando há privação afetiva no primeiro ano de vida por parte da função materna, a criança sente solidão, desamparo, abandono e desenvolve o traço oral, e isso pode gerar uma carência afetiva, que a torna mais vulnerável aos relacionamentos abusivos.

Para fortalecer o adulto no setting terapêutico, que trás uma criança ferida com traços de oralidade, é importante trabalhar o direito de necessitar, render-se ao desamparo, ao vazio, expressar as necessidades, pedir: “eu preciso”, “me dá”, “eu quero”, na relação transferencial com o/a terapeuta. Enfrentar o medo de ficar só. Integrar a solidão. Com a intenção de fortalecer a pessoa, em prol de sua independência. Através de recursos, tais como, *Grounding* invertido (sentir as pernas, assentar na realidade), *Grounding* na parede (centramento), integrar a força, a potência, na progressão.

Ainda segundo Lowen, no seu livro *Narcisismo* (1983), quando a criança por volta de um ano e meio encontra um ambiente de relacionamentos abusivos, onde ela não é vista como sujeito de direitos, e sim como objeto a mercê das necessidades narcísicas dos pais, através de seduições, invasões, abusos de poder, ela cresce negando seu verdadeiro self, com registros de abusos no seu corpo, e muitas vezes, repetindo ciclos de relações abusivas.

Uma relação abusiva é caracterizada por desequilíbrio de poder, falta de respeito, manipulação emocional e comportamento prejudicial, que podem ser físicos, emocionais, patrimoniais ou sexuais.

A Análise Bionergética se concentra nas dores corporais e nos padrões musculares que são criados em resposta a situações abusivas. Essas tensões podem se manifestar como couraça muscular, bloqueios de energia, prolongados e posturas defensivas. Ao explorar esses padrões corporais, a terapia bionergética busca trazer à tona as emoções reprimidas, como medo, raiva, tristeza e vergonha, que podem estar relacionadas à relação abusiva.

Uma relação não é saudável quando envolve comportamentos desrespeitosos, controladores e abusivos. É preciso desconstruir nossa visão romantizada das relações conjugais onde sofrer faz parte. Para proteger a nossa sanidade mental, preferimos dissociar da experiência abusiva, e ela torna-se, muitas vezes, irreal. Dissocia-se do mundo dos sentimentos, do passado, negando a realidade. E segue vivendo no falso self.

A Análise Bionergética pode ajudar uma pessoa através da vivência dos seus principais objetivos: auto percepção, autoexpressão e auto domínio. O primeiro passo é a conscientização e reconhecimento de que a relação é abusiva e, estar disposto a explorar e enfrentar as dinâmicas presentes. É importante ter consciência dos padrões abusivos e do impacto que eles têm na sua vida e bem-estar. Em seguida, buscar um terapeuta, uma ajuda profissional. Para desenvolver habilidades de autoafirmação, ir percebendo os próprios limites nos relacionamentos e aprendendo a dar limites necessários na relação com o outro, promovendo assim, relacionamentos mais saudáveis.

Dando Voz ao Corpo...

Diante do exposto sobre o tema, sabemos que identificar, enquanto profissional, os sinais de que seu paciente esteja vivenciando um relacionamento abusivo é tão complexo quanto a vítima reconhecer este processo de violência e sofrimento. Com estes traumas na infância, a pessoa segue para se relacionar no mundo, muitas vezes repetindo padrões, com compulsão a repetir, e a suprir as necessidades da criança ferida que segue internamente.

Neste contexto psíquico, quando a demanda surge na terapia, é importante trabalhar o que foi negado na história de vida, o direito à autonomia, com exercícios de imposição de limites com as mãos espalmadas, direcionando, falando, expressando para quem invadiu, controlou, manipulou. Muitos recursos podem ser utilizados no setting terapêutico para dar voz

ao corpo, e expressar a raiva: podemos usar a toalha, espremer e sonorizar; bater em almofadas; quicar no colchão, berrando e expressando para o terapeuta no lugar transferencial, de quem a violou: “nãããoooo!”, “quem você pensa que é?!”, “por queeee?!”, “comigo não!”, “não me confunda” e/ou, outras consanguíneas, que possam dar voz ao corpo.

Este cenário de privações, invasões e abusos, gera muitas emoções, que muitas vezes, ficam aprisionadas no corpo, dentre elas, a raiva se destaca, por ser desaprovada culturalmente, e no entanto, é importante que seja reconhecida e expressa num ambiente seguro, pois como bem afirmou Lowen, “raiva é a emoção que cura”, quando expressa adequadamente. A raiva que não tem alvo é direcionada contra o self, na forma de depressão, ódio a si mesmo, e comportamentos autodestrutivos.

Segundo Shapiro (1989), um *trainer* internacional da análise bioenergética: Se a raiva nos relacionamentos abusivos não pode ser expressa, tende a torna-se uma raiva fervendo ou um ódio frio – isso é negatividade. Uma vez que precisamos representar um “papel” (falso *self*), e desse modo, limitar a nossa autoexpressão, todos nós temos um diabo (expressa-se na fofoca, no riso maldoso espontâneo...). Por trás de cada pessoa angelical, pode haver um diabo à espera do momento certo de se apresentar.

De acordo com Frechette (2011), outra *trainer* internacional da Análise Bioenergética: A nível energético, a corrente da energia agressiva circula pela parte de trás do corpo, subindo da base da coluna, mobilizando os fortes músculos das costas e expressando a emoção através do olhar, da voz e dos movimentos, dos braços, a saber: bater, empurrar, puxar para si mesmo, sacudir, torcer algo, golpear... Ao mesmo tempo, é uma postura enraizada, com pernas e pés bem ligados ao chão. A corrente energética também circula para baixo, em um movimento descendente que mobiliza os fortes músculos das pernas com movimentos de: empurrar e chutar, ao mesmo tempo em que a emoção é expressa através dos olhos e da voz.

A autora ressalta que os sentimentos negativos podem ser reprimidos quando a criança nasce, pela necessidade de sobreviver e manter o vínculo com os cuidadores. Quando adultos, muitos de nós não aprendemos a expressar a raiva e os sentimentos negativos de forma saudável e construtiva. O resultado é que, não há descarga total da raiva e, dessa forma, ficamos presos na negatividade. O coração pode se fechar para não sentir a dor da ferida, e portanto, tornar-se prisioneiro na negatividade.

Ainda segundo Frechette (2011), alguns passos importantes na mudança do paradigma da negatividade, que podem permear os relacionamentos abusivos são: expressar dor, medo, tristeza. Significa que aceitamos o risco de abrir nossos corações e nos deixarmos vulneráveis.

A partir daí, é possível a reconstrução de pontes que foram quebradas, quando ocorreu o conflito com a outra pessoa. Vejamos mais claramente o que pertence à situação presente e o que pertence ao passado: abrir o coração permite sentir-se compaixão por si mesmo, pelo outro, e a dificuldade que ambos experimentam no relacionamento. O acesso à compaixão nos liberta da estreiteza (da intolerância) do paradigma “quem é bom/quem é mau”, permitindo que se veja a situação sob uma nova luz, uma nova perspectiva.

Considerações Finais

Num contexto familiar disfuncional onde haja violência doméstica, em que muitas vezes se observa abuso de poder, faz-se necessário destacar-se um recorte de gênero. A partir da ótica do patriarcado, reforça-se um machismo estrutural, onde os dados apontam para a misoginia e, dessa forma, fazer surgir um alto índice de violência contra a mulher, reproduzindo relacionamentos abusivos.

Como bem diz Nichols (2007), é importante um entendimento da não-neutralidade da dinâmica do poder, caso contrário, continuaremos produzindo terapeutas familiares que são coniventes com a manutenção do poder masculino e, portanto, perigosos para as mulheres, crianças e adolescentes com os quais trabalham.

É fundamental o acolhimento às pessoas abusadas. Ajudá-las a serem capazes de reconhecer os próprios limites, fortalecer a própria autoestima e criar as condições internas para romper com o ciclo da violência. A saída da relação abusiva exige uma rede de apoio empática, que escute sem julgar e que, compreenda a complexidade da situação sem responsabilizar a vítima. Familiares, amigos, terapeutas e instituições podem ter um papel fundamental nesse processo. Cada vez mais é preciso falar sobre relacionamentos abusivos, com a responsabilidade e a profundidade que o tema demanda.

Também é necessário reconhecer a importância de se buscar ajuda para trabalhar um trauma dessa magnitude. Como bem diz Varella (2022, s.p.), “Se possível, busque um profissional que seja especializado em traumas, em relações abusivas. Passar pela fase do luto, da desconstrução do *love bombing*, reconstruir a própria identidade e autoestima fazem parte do processo de cura. Para cada um há um tempo, uma intensidade. É um processo difícil e doloroso, mas necessário.”

Ao sair das amarras do abusador, a vítima pode ter dificuldade em compartilhar o que viveu, por se sentir invalidada por amigos e familiares ou por não conseguir acolher a própria

dor. Aliás, é importante ressaltar que o término do relacionamento é positivo, mas não causa alívio instantâneo. Então, se você vive essa situação, não se sinta culpada ou culpado por não estar bem imediatamente. Acolha a sua dor e encontre um lugar seguro para falar sobre ela.

Ainda, segundo Varella (2022, s.p.), nesses momentos, o *gaslighting* (ato de distorcer ou falsificar informações com fins de manipulação) se intensifica. A vítima chega até o parceiro e tenta entender o motivo da mudança brusca de comportamento dele, e esse parceiro aponta que só mudou por culpa da vítima, sem citar exatamente qual comportamento da vítima teria provocado essa mudança.

Quando essa manipulação se estende por muito tempo, a vítima passa a tomar as falas distorcidas do abusador como verdade, e fica presa tentando ‘consertar’ a relação para que ela volte ao normal. Mas não há normal, sempre foi uma relação doente.

Não basta identificar o agressor e responsabilizá-lo — é preciso olhar com compaixão e respeito para quem sofreu a violência, reconhecendo que o trauma não termina com o fim da relação. A reconstrução é um caminho que envolve o corpo, a mente, o afeto e o social

A psicoterapia é fundamental, enquanto espaço de escuta, elaboração e expressão da dor e do trauma, e para que vítimas de relacionamentos abusivos, não repitam este ciclo, nem se tornem pessoas abusivas no futuro, faz-se necessário o tratamento- familiar ou individual, da vítima e também do agressor. A possibilidade de ouvir e ressignificar o sofrimento psíquico é, uma maneira de enfrentar e amenizar este grave problema social.

Nascimento (2016) ressalta contribuições da análise bioenergética na autonomia do indivíduo na vida adulta, nos princípios preconizados por Lowen (1988) de autoconhecimento, auto posseção e autoexpressão, de maneira a entrar em contato consigo mesmo, de maneira enraizada em contato com o corpo e os sentimentos, para interagir com as pessoas sem expectativas irreais. Sem esperar que a parceria “salve-nos” dos traumas infantis, delegando poder e responsabilidade. E sim, assumir o comando da própria existência.

Segundo Van Der Kolk (p.156), Em geral, o cérebro racional é capaz de se sobrepor ao cérebro emocional, desde que nossos medos não nos sequestram. A mudança começa quando aprendemos a ser “donos” de nosso cérebro emocional, ou seja: quando aprendemos a observar e suportar as sensações dilacerantes que indicam sofrimento e humilhação.

Em suma, dar voz ao corpo é reconhecer situações abusivas, desenvolver a autopercepção, a consciência corporal, ouvindo os sinais do corpo, as sensações corporais, quando só ou nos relacionamentos diversos. Reconhecer os próprios limites e dar limites. Expressar as dores da criança ferida, resgatando os direitos negados: independência, autonomia

e liberdade nas relações afetivas, ao mesmo tempo, no processo psicoterapêutico, fortalecer o adulto saudável.

Nesta perspectiva, há possibilidades de ressignificar os traumas dos relacionamentos abusivos, e construirmos relações mais saudáveis, até porque, como afirma Levine (1993), O trauma é um fato da vida, contudo ele não precisa ser uma condenação perpétua. O trauma não só pode ser curado, mas, com orientação e apoio apropriados, pode ser transformador.

Segundo Siqueira (2018), libertar-se de um ciclo abusivo é umas das melhores sensações do mundo. O processo ao longo dos primeiros anos de cura emocional pode ser bastante difícil, mas o contato com a própria verdade costuma ser poderoso o suficiente para gerar forças para enfrentar tal recuperação e a criação de uma vida mais saudável. Para ex-vítimas, ou podemos chamá-las de “sobreviventes” de relacionamentos abusivos, não há fórmula mágica, apenas processos reais únicos e intransferíveis que normalmente começam com a conscientização dos mecanismos abusivos.

Como bem diz Nascimento (2016), mesmo passando por eventos que podem ser significados como invasivos e traumáticos, o indivíduo continua sua trajetória de vida, com marcas que podem ser transformadas por meio de situações de cuidado e reparações diversas, como a psicoterapia, por exemplo.

A desconstrução de padrões machistas e o empoderamento das vítimas são passos importantes na prevenção da violência e na construção de vínculos mais saudáveis e respeitosos. Não basta identificar o agressor e responsabilizá-lo — é preciso olhar com compaixão e respeito para quem sofreu a violência, reconhecendo que o trauma não termina com o fim da relação. É um longo caminho de enfrentamento e ressignificações psíquicas.

Referências

- BERCELLI, David. **Exercícios para libertação do trauma. Um revolucionário novo método para recuperação do estresse e trauma.** Recife: Libertas Editora, 2009.
- BOWLBY, J. **Uma base segura:** aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- FRECHETTE, Louise. **Algumas reflexões sobre os conceitos de energia, agressão e violência, negatividade e resistência.** Apostila (2011)
- KOLK, Bessel Van Der. **O corpo guarda as marcas.** Cérebro, mente e corpo na cura do trauma. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

LEVINE, Peter A. **O despertar do tigre**. Curando o trauma. Summus editorial: São Paulo, 1993.

LOWEN, Alexander. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 1979.

LOWEN, Alexander. **Narcisismo**. Negação do verdadeiro self. São Paulo: Editora Cultrix, 1983.

LOWEN, Alexander. **Alegria**. A entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

MATÉ, Gabor e MATÉ, Daniel. **O mito do normal**. Trauma, Saúde e cura em um mundo doente. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

MILLER, Alice. **A revolta do corpo**. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2011.

NASCIMENTO, Périsson Dantas. **Do trauma encarnado à biopatia**. A clínica bioenergética do sofrimento orgânico. Curitiba: Appris, 2016.

NICHOLS, Michael P; SCHWARTZ, Richard C. **Terapia Familiar, conceitos e métodos**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

OLIVEIRA, Silvana. Maria. **Família: dos danos da violência sexual às possibilidades da libertação do trauma**. Artigo publicado no livro “Famílias”. Recife: Libertas, 2011.

O TEMPO INTERESSA. **Como as feridas da infância repercutem nos relacionamentos**. Publicado em: 23/ /2022. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/interessa/como-as-feridas-da-infancia-repercutem-nos-relacionamentos-1.2638734>. Acesso em 15/04/2025.

SIQUEIRA, Juliana. **Narcisistas e abuso emocional**. 2018. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Narcisistas-abuso-emocional-Juliana-Siqueira-ebook/dp/B07DF2LXL4>. Acesso em: 15/04/2025.

SHAPIRO, Bennett. Dando ao Diabo o que é do Diabo. Manual da Pacific Northwest Bioenergetic Conference, Whistler, Canada, 1989.

VARELA, Dráuzio. **Os traumas deixados por uma relação abusiva**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/os-traumas-deixados-por-uma-relacao-abusiva/>. Acesso em 18/04/2025.

WEIGAND, Odila. Negatividade: caminho para a essência –Uma abordagem da Core Energetics. **Monografia** –Core Energetics –Educação continuada. Brasília/DF, 1998.



Recebido: 24.04.2025; Aceito: 25.05.2025; Publicado: 30.05.2025.