

DESVALORIZAÇÃO AFETIVA POR PARCEIRO ÍNTIMO EM MULHERES VÍTIMAS DE RELACIONAMENTO EMOCIONALMENTE ABUSIVO

DEVALUACIÓN AFECTIVA POR PARTE DE LA PAREJA ÍNTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE RELACIONES EMOCIONALMENTE ABUSIVAS

AFFECTIVE DEVALUATION BY INTIMATE PARTNER IN WOMEN VICTIMS OF EMOTIONALLY ABUSIVE RELATIONSHIPS

JULIA FISCH
ZANOTTA VIEIRA

CLARISSA DE
ANTONI

*Universidade Federal de
Ciências da Saúde de
Porto Alegre - UFCSA,
Porto Alegre, RS, Brasil*

RESUMO: Os relacionamentos emocionalmente abusivos por parceiros íntimos são relações amorosas disfuncionais. Nessas relações, o sentimento de desvalorização afetiva pode estar presente, principalmente nas mulheres. Este estudo investigou a caracterização, a ocorrência e as repercussões emocionais provenientes dessa desvalorização a partir da experiência de 12 mulheres jovens, vítimas de violência emocional por parceiro íntimo. Trata-se de um estudo qualitativo com o uso da Análise Temática. Identificaram-se três temas: 1) Ciúme Romântico, 2) Diminuição/Inferioridade e 3) Perda de identidade. O resultado indica que a desvalorização afetiva é encontrada na dinâmica de relações emocionalmente abusivas, sendo marcada por fatores nos quais a vítima é exposta à sensação de desprestígio romântico, à inferioridade em relação ao parceiro e à perda de sua identidade. Tais dinâmicas mostram-se nocivas à saúde mental das mulheres por trazerem repercussões emocionais graves, tais como desgaste emocional, insegurança, sensação de não ser suficientemente boa e degradação de si.

Palavras-chave: abuso emocional; violência psicológica; violência por parceiro íntimo.

RESUMEN: Las relaciones de parejas íntimas emocionalmente abusivas son disfuncionales. En estas relaciones, el sentimiento de devaluación emocional puede estar presente, especialmente en las mujeres. Este estudio investigó la caracterización, ocurrencia y repercusiones emocionales derivadas de esta devaluación a partir de la experiencia de 12 mujeres jóvenes, víctimas de violencia emocional por parte de su pareja íntima. Se trata de un estudio cualitativo que utiliza el Análisis Temático. Se identificaron tres temas: 1) Celos románticos, 2) Disminución/Inferioridad y 3) Pérdida de identidad. El resultado indica que la devaluación afectiva se encuentra en la dinámica de las relaciones emocionalmente abusivas, y está marcada por factores en los que la víctima queda expuesta al sentimiento de descrédito romántico, de inferioridad en relación a la pareja y a la pérdida de su identidad. Estas dinámicas son perjudiciales para la salud mental de las mujeres ya que traen graves repercusiones emocionales, como el agotamiento emocional, la inseguridad, la sensación de no ser lo suficientemente buena y la autodegradación.

Palabras clave: abuso emocional; violencia psicológica; violencia de pareja

ABSTRACT: Emotionally abusive relationships by intimate partners are dysfunctional romantic relationships. In these relationships, feelings of emotional devaluation may be present, especially in women. This study investigated the characterization, occurrence and emotional repercussions of this devaluation based on the experience of 12 young women who were victims of emotional violence by an intimate partner. This is a qualitative study using Thematic Analysis. Three themes were identified: 1) Romantic Jealousy, 2) Diminution/Inferiority and 3) Loss of identity. The results indicate that affective devaluation is found in the dynamics of emotionally abusive relationships, and is marked by factors in which the victim is exposed to feelings of romantic discredit, inferiority in relation to the partner and loss of identity. Such dynamics are harmful to women's mental health as they bring serious emotional repercussions, such as emotional exhaustion, insecurity, the feeling of not being good enough and self-degradation.

Keywords: emotional abuse; psychological violence; intimate partner violence.

<https://www.doi.org/10.38034/nps.v34i81.789>

Recebido em: 18/03/2024
Aceito em: 09/03/2025



INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher, fruto de uma estrutura sexista e patriarcal de nossa sociedade, pode ocorrer em diferentes situações sociais por meio de relações desiguais de gênero. Essa assimetria nas relações de poder entre homens e mulheres, fundamentada pela hegemonia patriarcal, resulta em condutas violentas direcionadas majoritariamente a elas. Pelo mesmo fator, dada a desigualdade de gênero na sociedade, as ações tendem a ser intensificadas nas relações afetivas heterossexuais (Bernardes, 2014). Assim, a violência de gênero caracteriza-se como qualquer comportamento violento de caráter sexista que cause danos em nível físico, sexual, psicológico, patrimonial ou moral, tais como ameaças, privação de liberdade, controle e coação, e que ocorra em qualquer contexto (Heise & Garcia-Moreno, 2002).

Com elevada frequência, a violência contra as mulheres, enraizada e perpetuada pela desigualdade de gênero, geralmente tem como agressor o companheiro ou ex-companheiro, sendo denominada violência por parceiro íntimo (VPI) (OMS, 2025). Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025) expôs que uma em cada três mulheres é submetida à violência física ou sexual por parte de seu parceiro, ou à violência sexual por parte de um não parceiro, em todo o mundo ao longo da vida. Complementa que entre as de maior risco estão as mulheres mais jovens - de 15 a 24 anos. Nesse sentido, nota-se a preponderância da violência por parceiros íntimos (VPI) nos relacionamentos amorosos, deixando marcas profundas, com consequências graves na saúde mental das vítimas (Ribeiro et al., 2009).

A violência psicológica, foco deste artigo, é caracterizada como qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima da mulher. O abuso emocional é diversificado em suas manifestações porque assume muitas formas diferentes, incluindo: abuso verbal, ameaças de violência, medo, humilhação, destruição de propriedade, imposição de isolamento social, retirada ou retenção de rendimentos e exibição de outros parceiros sexuais (Jewkes, 2010). Mulheres que sofrem VPI emocional têm maior probabilidade de apresentar resultados adversos à saúde mental, incluindo depressão e ideação suicida (Gibbs et al., 2018).

Além disso, a percepção da vítima quanto a sua própria inserção na dinâmica de um relacionamento emocionalmente abusivo é distorcida porque as formas de violências emocionais podem ser confundidas com preocupação, proteção, cuidado e ciúme romântico. Ademais, o abuso emocional acarreta diversos danos para as vítimas, gera medo, ansiedade, diminui a autoestima e o contato social com a rede de apoio - o que faz com que a vítima fique sem meios de abandonar a relação sozinha, sem a ajuda de terceiros (Matheson et al., 2015).

Em relacionamentos violentos, as mulheres muitas vezes sofrem abuso emocional generalizado em comparação com atos mais pontuais de violência física e sexual; às vezes, também pode ser a única forma de abuso manifesto (Jewkes, 2010); entretanto, é tão grave quanto as outras formas em suas consequências emocionais (Colossi & Falcke, 2013). Dentro dessa perspectiva, torna-se necessário o entendimento do fenômeno e os aspectos intrínsecos a ele, além de suas configurações e de como dar visibilidade para poder enfrentá-lo na sociedade. Assim, entende-se que a conscientização e o reconhecimento do abuso emocional nos relacionamentos íntimos, principalmente na interação afetiva-romântica do casal, tratam-se de estratégias de prevenção e combate a essa forma de violência (Santos et al., 2017).

Nesse sentido, pode-se caracterizar os relacionamentos emocionalmente abusivos, que são relacionamentos amorosos disfuncionais, cerceados por atos emocionalmente violentos por parte do parceiro. Uma dessas consequências é o sentimento

de desvalorização afetiva nessas relações, que é um dos fatores que contribui para a sensação de desvalia que afeta a vítima dentro do fenômeno do abuso emocional.

No presente estudo, o constructo “desvalorização afetiva” é compreendido quando o parceiro íntimo desprestigia a companheira na interação afetiva-romântica. Este deixa de ser afetuoso, carinhoso e cuidadoso na dinâmica da relação. Esse comportamento pode se manifestar de maneira proposital, com a finalidade de, além de evocar sentimentos contraditórios na vítima, como o ciúmes, também a faz acreditar que não possui valor e que sua existência não é tão importante para a dinâmica da relação. Além disso, também deixa de demonstrar afeto e de realizar ações que façam a mulher sentir-se amada e valorizada, evocando sentimentos de desvalia e depreciação.

Este estudo busca então conhecer as repercussões da desvalorização afetiva nas vítimas e, assim, contribuir para a compreensão do fenômeno da VPI. Essa contribuição se dá no sentido de que há escassez de literatura nacional publicada que aborda exclusivamente o fator emocional dos relacionamentos abusivos e os fenômenos intrínsecos a ele.

MÉTODO

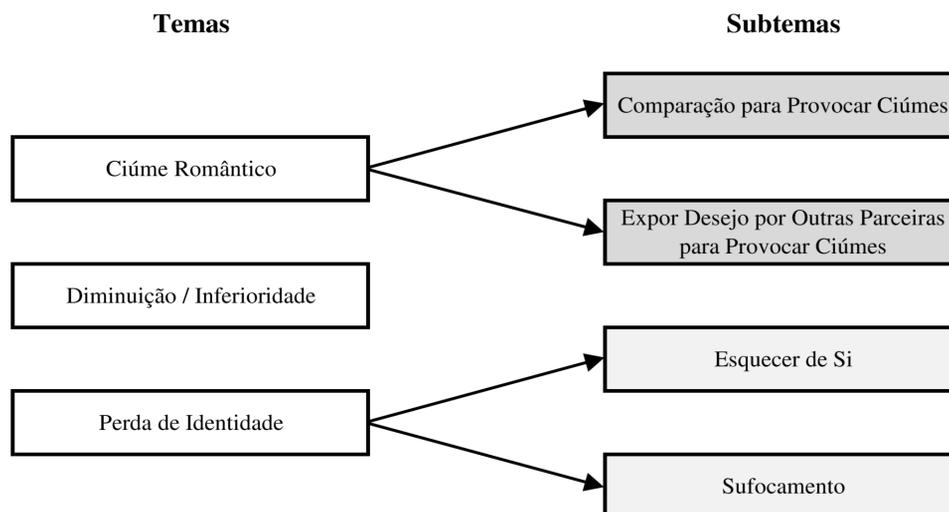
Trata-se de um estudo qualitativo descritivo-exploratório. Participaram desta pesquisa 12 mulheres com idades entre 18 e 25 anos, matriculadas em cursos de graduação e pós-graduação de instituições de ensino superior, com o entendimento da vivência pregressa de um relacionamento emocionalmente abusivo já finalizado. Foram consideradas as mulheres que identificaram a si próprias como tendo sido abusadas emocionalmente por um ex-parceiro, em relações heterossexuais. Os critérios de exclusão foram ter sofrido abuso físico e/ou sexual no referido relacionamento. Para a preservação do sigilo e anonimato, os nomes das mulheres deste estudo foram substituídos por números, de forma a facilitar a leitura e também ater-se à qualidade da história contada por cada uma delas. Assim, as entrevistadas são nomeadas de E01 a E12.

Foram aplicadas: 1) uma ficha de dados sociodemográficos, cujo objetivo foi identificar idade, raça/cor autorreferida, escolaridade, curso, renda familiar, entre outros; 2) uma entrevista individual semiestruturada, com 15 perguntas abertas para compreender as percepções das mulheres sobre a vivência desse relacionamento. Abordou-se a descrição do relacionamento, as estratégias de enfrentamento comportamentais e emocionais adotadas, a influência desta vivência nas relações amorosas atuais e futuras, entre outros. Ambos instrumentos foram elaborados pelas pesquisadoras. O tema de análise deste estudo foi elencado *a posteriori* da coleta de dados, pois emergiu a partir das leituras das entrevistas transcritas baseadas na Análise Temática Indutiva (Braun & Clarke, 2006). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), sob o parecer nº 3.518.343 (CAAE 14021819.6.0000.5345), em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa com seres humanos no Brasil (Brasil, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise foi realizada a fim de caracterizar o que é desvalorização afetiva, identificar sua ocorrência e as suas repercussões emocionais em vítimas de relacionamentos emocionalmente abusivos. O arranjo dos temas e subtemas encontrados pode ser visualizado na figura 1.

Figura 1 - Temas e subtemas referentes à Desvalorização Afetiva



1 - CIÚME ROMÂNTICO

O ciúme romântico é aquele que ocorre em relacionamentos amorosos, especificamente por parceiros íntimos ou em relacionamentos platônicos. Segundo alguns teóricos citados por Almeida *et al.* (2008), ele seria inerente, isto é, constitutivo da natureza humana de maneira que todas as pessoas seriam ciumentas em maior ou em menor grau. O ciúme geralmente surge quando um relacionamento diádico valorizado é ameaçado devido à interferência de um rival (real ou imaginário), ou quando se tem a sensação que pode se perder o ser amado pelo sentimento que o parceiro não está tão conectado à relação. Portanto, o ciúme eclode das relações amorosas devido a determinados fatores, como a comparação, a competição e o medo da substituição pelos rivais (Almeida *et al.*, 2008). Sendo assim, dependendo das características da pessoa que o vivencia, esta pode envolver sentimentos como medo, suspeição, desconfiança, angústia, ansiedade, raiva, rejeição, indignação, constrangimento, solidão, dentre outros (Haack & Falcke, 2020; Lemos *et al.*, 2023).

Ao destacar o ciúme como um dos principais fatores que podem influenciar na ocorrência da VPI, inclui-se o ciúmes patológico, que produz angústia e uma tentativa de controlar o parceiro. O ciúmes patológico é constante e duradouro e pode ser manifestado por meio de ameaças, que alimenta a insegurança afetiva e a percepção de ser pertencente ao outro. No ciúme patológico, várias emoções são experimentadas pela pessoa ciumenta ou pelo seu parceiro, tais como a ansiedade, depressão, raiva, vergonha, insegurança, humilhação, perplexidade, culpa, aumento do desejo sexual e desejo de retaliação (Almeida *et al.*, 2008).

No presente estudo, o ciúme aparece nos moldes de uma relação heterossexual monogâmica, no sentido de que o parceiro tenta provocar ciúmes na sua companheira. O parceiro se refere a outra mulher como se essa possuísse atributos físicos, emocionais ou sociais melhores ou mais bem quistos que a parceira - o que a faz sentir-se desprestigiada, como se não fosse capaz de alcançar os mesmos atributos que a terceira pessoa inserida na dinâmica. Então, o ciúme aparece como uma emoção experimentada por um indivíduo que percebe que o amor, o afeto e a atenção do parceiro estão sendo encaminhados a uma terceira parte (rival), quando julga que esses sentimentos deveriam estar sendo-lhe direcionados (Hintz, 2003).

Esse processo evidencia, além do sentimento da desvalorização afetiva, uma idealização da pessoa amada por parte do parceiro, que age com a expectativa de que sua companheira seja “perfeita” e cobra dela que não cometa erros; do contrário, encontrará um terceiro dentro de seus moldes ideais. Ao mesmo tempo, também evoca a ideia da “alma gêmea” na vítima, ao sustentar o amor como o centro da felicidade humana e da relação sentimental, em que a idealização da relação amorosa é tida como uma completude sentimental (Zibenberg & Natividade, 2024). Assim, não há valoração de juízo quanto à situação vivenciada por parte da vítima, principalmente se a comparação que está sofrendo a faz sentir-se desvalorizada; afinal, no seu imaginário, ela deve moldar-se para caber dentro dos ideais do parceiro, justamente por ter a fantasia de que ambos se completam (Toledo, 2013).

Entra em cena o ideal do amor romântico, em que a completude amorosa é tida como a mais importante característica a ser levada em consideração, fazendo do encontro amoroso um bem de primeira ordem, remetendo-o às imagens dos contos de fada (Toledo, 2013). Entretanto, para a autora citada, assim que essa figura idealizada é percebida como real, externalizando suas falhas, defeitos e subjetividades próprias, a imagem idealizada se perde e a paixão deixa de ser o centro da relação. O que passa a ser importante é o quanto a pessoa amada consegue se moldar e ficar o mais semelhante possível dos desejos e vontades de seu companheiro, em uma tentativa de perpetuar a idealização criada.

Nesse sentido, nota-se a disparidade entre o que é prometido por esse modelo de amor e as possibilidades concretas de realização, o que pode acarretar sentimentos de desvalia para a vítima por não se achar suficientemente boa para o parceiro, por não ser “perfeita”, assim como é exaltado no discurso de sua figura comparativa. No presente estudo, essa comparação é apresentada por dois subtemas: (a) Comparação para Provocar Ciúme e (b) Expor Desejo por Outras Parceiras para Provocar Ciúme. A seguir, será explicado cada um dos subtemas com exemplos de falas das participantes, a fim de retratar melhor o fenômeno.

(a) Comparação para Provocar Ciúme

“Existia essa menina, que ele conversava com ela pela internet... ele me fazia ciúmes dela assim desde o começo da relação, sabe? Dizia que eu era muito parecida com ela, que eu era igual a ela, ficava me comparando o tempo todo” (E01). Nessa fala da participante E01, é relatada a comparação que seu ex-namorado fazia com ela em relação a uma outra mulher, que ele conhecia pela internet, fazendo-a pensar que ambos tivessem tido um relacionamento amoroso. Na época, a participante tinha 15 anos e o relacionamento durou cerca de 4 anos. Essas comparações davam-se no sentido de deixar E01 em constante alerta, pois sentia-se enciumada ao saber que havia outra pessoa na vida do parceiro pela qual ele poderia ter um interesse amoroso, principalmente devido ao fato de as comparações que sofria serem em relação às similaridades entre ambas as mulheres. Nesse sentido, a expectativa de ser a única na vida do ser amado desaparece quando entra um terceiro elemento na relação, ainda que essa terceira pessoa possa se originar do mundo *on-line* (Canezin & Almeida, 2015).

E01 segue seu relato: *“e daí ele ficava fazendo isso comigo, sabe? Todo tempo, todo tempo e me diminuindo. Daí, óbvio que eu me senti mal, né? Eu me sentia muito mal.” (E01).* Assim, retrata como essas comparações a faziam se sentir mal, em uma relação associada entre amor e sofrimento: o outro passa a ser visto com desconfiança, e a crença na possibilidade real de ser amado fica abalada. A ideia de que o amor é o bem supremo a ser alcançado continua inatingível, e o desejo de perpetuar a ligação amorosa persiste diante das dificuldades. Ao mesmo tempo, essas falas dão um

recorte quanto ao ciúme romântico, que é uma reação comum em situações em que a estabilidade do relacionamento amoroso é ameaçada por uma pessoa interpretada como rival (Haack & Falcke, 2020; Lemos *et al.*, 2023), real ou imaginária, do parceiro, que é influenciada por sentimentos, como posse, amor e competitividade.

No caso de E01, a situação que leva ao sentimento de ciúmes era criada por seu parceiro de maneira consciente e intencional. Justamente de tal forma que lhe causasse insegurança e medo de perdê-lo. Portanto, caracteriza-se como uma manipulação emocional, presente comumente em situações de VPI. Por ser um fenômeno naturalizado nas relações íntimas, encobre, por vezes, a gravidade dessas situações (Haack & Falcke, 2020).

Nesse sentido, verificam-se associações entre quase todas as dimensões de ciúme e violência com a saúde mental, indicando que maiores níveis de ciúme e violência se associam com maiores índices de ansiedade, depressão e estresse nas mulheres (Lemos *et al.*, 2023). Ademais, a literatura indica que pessoas ciumentas são mais inseguras e possuem como característica problemas relacionados à autoestima, o que pode fazer com que a pessoa que sente ciúme se anule no relacionamento, na tentativa de agradar ao parceiro (Haack & Falcke, 2020).

(b) Expor desejo por outras parceiras para provocar ciúme

Neste subtema, fica em evidência o sentimento de desvalorização e desprestígio romântico, como se as vítimas fossem facilmente descartáveis e apenas uma mera opção de quem namorar. Também se pode relacionar com a fluidez, crescente individualização e conseqüente desengajamento das relações amorosas (Bauman, 2004). A fluidez é relacionada com o contexto social contemporâneo no qual os indivíduos vivenciam a perda de um sentimento de possibilidade de ordenamento e controle total da vida, o que, por sua vez, tende à vivência de intensa ambivalência e sensação de instabilidade (Silva, 2018).

Assim, ao relacionar com o contexto das relações amorosas, o término torna-se uma situação certa, que vai acontecer só não se sabe quando - confluindo para a perda de segurança e de contínuo investimento de tempo e esforço esperados desse tipo de união. Consideram-se também os laços afetivos, que agora se tornam cada vez mais frágeis e reconhecidamente temporários, evocando, portanto, a insegurança e instabilidade. Pode-se exemplificar essa dinâmica através da fala da participante E04, a seguir: *“quando a gente tava junto cada um do seu lado, às vezes, eu passava pela foto de uma guria e ele falava ‘ai essa guria é muito bonita, quando a gente terminar eu vou ficar com ela’”*

É evidente a ausência de referências seguras dentro da dinâmica da relação amorosa quando o parceiro de E04 expõe que a relação terá um fim e que já possui desejo por uma outra pretendente, o que abre espaço para a emergência de sensações de mal-estar, assim relatadas pela participante. Ao mesmo tempo, a ciência de que sua relação será temporária e que possui fragilidades traz uma quebra de expectativas que também nos remete aos mitos do amor romântico, de que “o amor durará para sempre” (Zibenberg & Natividade, 2024). De acordo com o estudo realizado com adolescentes por Perea e Viejo (2020), a maioria dos casais possui a crença de que há a duração incondicional do amor, acima do tempo e das dificuldades, além da aceitação dos mitos referentes ao ciúme como prova de amor e da onipotência do amor verdadeiro.

Em relação à fala de E04, essa crença do amor como ‘força maior’, deixa-a em conflito justamente por não poder confiar ou mostrar segurança na relação em que está inserida. Da mesma maneira, a participante E02 expõe o seguinte: *“ele chegava*

e dizia 'ai se um dia a gente terminar... eu vou poder escolher qualquer guria que eu quiser ficar e tu vai ter que ficar sozinha'”

Esse relato também remete à fluidez da relação amorosa e à fragilidade dos laços afetivos. Entretanto, há também um discurso de invalidação pessoal, como se E02 não tivesse atributos pessoais significativos e suficientes para ter uma outra relação caso a atual chegasse ao fim, fazendo-a sentir medo da solidão. Ademais, em ambos os relatos está presente o ciúme romântico, também em uma dinâmica de fazer o outro sentir ciúme, como uma espécie de castigo e insegurança em relação à suposta rival. Nesse sentido, de acordo com Almeida e Lourenço (2011), a nossa cultura valoriza determinadas manifestações de ciúme ao ressignificá-las como atos e como sinônimos de amor, o que valida o comportamento desses ex-parceiros de evocar sentimentos contraditórios nas entrevistadas, como se fossem atos de amor e valia.

2 - DIMINUIÇÃO/INFERIORIDADE

Este tema caracteriza-se por atitudes de desvalia e depreciação do parceiro em relação à vítima do relacionamento emocionalmente abusivo. É marcado por palavras de reprovação, menosprezo e desafeto, fazendo com que a vítima se sinta inferior ao companheiro, como se fosse menos inteligente que ele, seus gostos e opiniões insignificantes e sua existência, irrelevante. Assim, há um constante ataque à identidade da mulher, que passa por uma sensação de desgaste emocional e mantém uma percepção de degradação de si mesma ao longo do relacionamento.

Nessa perspectiva, a vítima fica sem meios de reação, por achar que não tem direito de defesa ou de resposta e que tudo o que falar ou fizer não estará “à altura” de seu parceiro. Mantém-se a ideia de que somente ele possui conhecimento e tem capacidade para alcançar metas e objetivos e que a sua opinião não faria diferença, nem mesmo seria considerada por ele.

Essa dinâmica faz com que a mulher seja diminuída dentro da relação amorosa e, assim, sentir que não pertence ao mesmo núcleo social que o companheiro e que não faz parte de sua vida. Isso acarreta uma desigualdade de gênero entre o casal, de maneira que o homem assuma o controle e o poder sobre a mulher, tanto em questões relacionadas a opiniões quanto em ações. Dessa maneira, os discursos genderizados sobre a intimidade e o amor romântico têm fortes implicações nas relações entre os sexos porque, ao estarem imbuídos de concepções de poder desniveladas e legitimadoras de ações que visam a garantir a continuidade do sistema patriarcal, tornam-se discursos de risco para a saúde mental das mulheres (Neves, 2007).

Portanto, nessa lógica, a mulher não é permitida a viver e pensar por si própria, não tendo direitos sobre si e devendo corresponder ao desejo do outro, sendo imposta a uma postura passiva na abordagem com o companheiro da relação. Nesse sentido, a vítima vivencia uma disparidade social em um espaço em que esperava encontrar apoio, afeto e companheirismo. Esse sentimento de desconsideração e desmerecimento do outro ou da concepção de que esse outro, por algum motivo, possa ser alguém de menor valor e possuir menos direitos, é chamado de preconceito (Silva, 2010) - fundamentando o preconceito de gênero.

A entrevistada E09 nos mostra em seu relato que seu ex-namorado não dava importância para suas opiniões, como se ela fosse inferior intelectualmente: “*Ele era uma pessoa que ele achava que a opinião dele estava sempre certa, porque ele era super inteligente, porque ele lia várias coisas, não sei o quê. E aí eu sentia que ele meio que... quando eu dava alguma opinião que não era como a dele, que ele não concordava, que ele achava que tava errado, ele meio que me diminuía, fazia uns comentáriozinhos meio depreciativos*”.

De acordo com Stern et al. (2019), a violência emocional por parceiro íntimo é comumente perpetrada por homens contra mulheres a fim de obter controle e domínio nos relacionamentos e como forma de machucar ou punir. Essa situação entra em consonância com a própria fala de E09, que sentia os comentários do companheiro como “uma coisa punitiva”. Nesse sentido, a maneira como se davam esses comentários depreciativos em relação à entrevistada também evidencia o *modus operandi* de uma relação emocionalmente abusiva - as sutilezas do abuso.

Devido ao fato de a ordem dos comentários de inferioridade não serem diretos, é possível que a participante não tenha percebido que estava sofrendo uma violência, apesar de sentir-se desconfortável. Isso ocorre porque, nas dinâmicas abusivas, o abusador faz com que a vítima acredite que ela está errada e que é a opinião dela que não possui valor, logo não deve ser exposta - entra em voga o desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas, a perpetração de atividades violentas e a sustentação de um conjunto de desigualdades cujos efeitos são geralmente devastadores para quem se encontra numa posição minoritária (Galeli & De Antoni, 2018; Neves, 2007).

A participante E02 também fala sobre os impactos diretos em sua autoestima: “*nada eu conseguia fazer, então eu comecei a me sentir inútil... é, eu aceitava, eu aceitei que eu era inútil e que eu não prestava*”. Essa aceitação passiva de inferioridade é marcada pela própria estrutura do relacionamento: como a vítima não quer perder o amor do companheiro e já está ouvindo dele que não presta e é inútil, ela acata tudo o que for dito por ele. Faz isso mesmo que a machuque para não sofrer mais represálias, como o término da relação e, assim, ver-se sem o seu objeto de amor - do qual ela é dependente.

Dessa maneira, a mulher torna-se um objeto de consumo emocional que serve às necessidades, aos desejos e/ou aos impulsos do perpetrador. Observa-se esse mesmo mecanismo de passividade e aceitação da diminuição/inferioridade no relato das outras entrevistadas. Nesse sentido, entra em cena a falta de reação das mulheres frente à violência a que estão submetidas, justamente por não acreditarem que possuem voz ativa na díade amorosa, pois sentem que suas opiniões e pensamentos não fazem diferença, não importam - evidenciando o sentimento de inferioridade em relação ao parceiro.

3 - PERDA DE IDENTIDADE

A definição da palavra ‘identidade’ é uma série de características próprias de uma pessoa por meio das quais se pode distingui-la. Dubar (1997), sociólogo francês que estuda o conceito de identidade, concebe-a como resultado do processo de socialização, que compreende o cruzamento dos processos relacionais e biográficos; em outras palavras, a pessoa é analisada pelo outro dentro dos sistemas de ação nos quais está inserido. Para esse autor, a identidade para si não se separa da identidade para o outro, pois a primeira é correlata à segunda: reconhece-se pelo olhar do outro (Faria & Souza, 2011).

Essa relação pode ser compreendida como problemática, justamente por não se poder viver diretamente a experiência do outro dentro de um processo de socialização. Entretanto, dentro da dinâmica de uma relação emocionalmente abusiva, não há um espaço claramente definido entre o ‘eu’ e o ‘outro’, mas uma fusão generalizada entre o casal, em que a parte dominante é quem dita as experiências que serão vivenciadas, os gostos que devem ser compartilhados e o que se deve desejar - a vítima dessa relação não sabe como deve agir, pensar e sentir (Faria & Souza, 2011). Esses aspectos se dão devido ao pedestal em que a parte dominante da relação é colocada, em razão da valoração que se estabelece na díade amorosa como “bem superior”, proveniente do

mito do amor romântico - situação que causa diversas vulnerabilidades emocionais, como depressão, ansiedade e angústia (Lemos *et al.*, 2023).

Nesse sentido, as mulheres que vivenciaram um relacionamento amoroso abusivo, por vezes, encontram em seus cônjuges uma única figura de amparo por causa da idealização da relação amorosa, dentro dos moldes dos contos de fadas, em que não suportam a ideia de perda da figura de amor e submetem-se a todos os desejos e vontades desse outro, destituindo-se de si. É nesse sentido de perda de identidade individual que uma das faces da desvalorização afetiva se encontra, de maneira a trazer sentimentos conflitantes para as vítimas, que acabam perdendo sua própria constituição simbólica: como se portam, do que gostam, como se veem, o que sentem. A fala da participante E12 nos indica exatamente esse dinamismo: *“porque parece que eu não tinha vida, dentro de mim, assim, nem falando de fora, amigos, porque eu realmente não tinha, dentro de mim já não tinha mais vida e parecia que era só um corpo vagando”*.

Nesse processo, aquilo que perdem em si, procuram no parceiro romântico, retomando a idealização e uma certa fascinação, também idealizada, no sentido de achar que essa pessoa “ideal” é a única que a entende e somente sua percepção pode ser considerada para compor as relações sociais e individuais do cotidiano. Assim, as constantes agressões aos seus corpos e às suas autoimagens deixam as mulheres com uma sensação de incerteza sobre si mesmas, juntamente com uma sensação de paralisia de sentimento e falta de desejo sobre suas próprias vidas.

Essa categoria é dividida em dois subtemas a fim de se atingir uma melhor compreensão desse sentimento: (a) Esquecer de Si e (b) Sufocamento. A seguir serão citadas cada uma delas com exemplos.

(a) Esquecer de si

O efeito do abuso psicológico, da intimidação e do abuso verbal cria uma deterioração do eu que tem amplas repercussões na saúde mental, incluindo a diminuição da autoestima, da autoeficácia e do bem-estar mental geral, como depressão e estresse (Matheson *et al.*, 2015). Dessa maneira, há uma alteração negativa em relação à autopercepção e ao senso de identidade das vítimas. A entrevistada E01 narra esse processo, em que relata ter ‘esquecido’ de si mesma: *“porque tu acaba esquecendo quem tu é, tu acaba esquecendo... que tu é uma pessoa legal, que tu consegue se relacionar bem com outras pessoas.”*

Dentro do mesmo processo, E11 narra um sentimento parecido, em que se moldava para agradar ao parceiro, submetendo-se a tudo o que ele queria que ela fizesse. Isso se dava em função de chantagens, em que a ameaça de término estava sempre presente caso ela não “agradasse” ao namorado: *“eu me sentia pressionada para tomar uma decisão, sabe, parecia que ou eu era eu mesma e fazia as coisas que eu queria e não estaria com ele, ou eu teria que abrir mão dessas coisas pra ficar com ele, assim.”*

E11 continua o relato retomando a ideia negativa de autopercepção e o senso de identidade, em que já não sabia quem era, esquecendo-se de si. Segundo Matheson *et al.* (2015), estar dissociado de si mesmo pode afetar a percepção do controle pessoal sobre a situação física e a experiência subjetiva das emoções que emergem no contexto da violência, o que torna muito mais difícil que a vítima se desvincule do contexto de abuso emocional: *“aquilo tava me prendendo, que eu não conseguia fazer o que eu queria, que eu não conseguia ser quem eu queria”* (E11).

Bauman (2004, pp. 41) coloca que a separação do ser amado é o maior medo do amante e que para se livrar desse espectro de despedida, há a transformação do amado em uma parte inseparável do amante: *“aonde eu for você também vai; o que eu faço você também faz; o que eu aceito você também aceita; o que me ofende também*

ofende a você”. Assim, na lógica do perpetrador do abuso emocional, para não perder a figura de amor (a vítima), utiliza-se desses jogos psicológicos para mantê-la perto, tirando sua identidade e subjugando-a a si.

Em contrapartida, a vítima também se sente presa ao abusador, em uma situação de dependência emocional que vem como resposta aos jogos psicológicos realizados por ele, e é configurada como consequências disfuncionais à falta de incentivo de individualidade e de autonomia nas relações interpessoais (Machado, 2020). Como aponta Adolpho (2017), o indivíduo se obriga a estar em um relacionamento conflituoso pela necessidade de se sentir cuidado e apoiado pelo outro.

Essa dependência também é mostrada no estudo de Stafford e Draucker (2019), em que algumas participantes se abstiveram de expressar suas necessidades ou sentimentos aos seus parceiros, para não perturbá-los, incluindo não confrontá-los quando seus comportamentos eram prejudiciais. Além disso, demonstrou que mulheres em relacionamentos conturbados gradualmente retêm e perdem facetas importantes de suas identidades na tentativa de manter relacionamentos com seus parceiros românticos. A participante E06 também nos relata esse processo: *“eu acho que durante metade do relacionamento a gente viveu uma coisa que não era eu... não era eu, eu me anulei total, assim... eu simplesmente desapareci.”*

O escrutínio, a zombaria e a negação da essência da pessoa ganham vida no relacionamento abusivo e dominam os momentos cotidianos da vida. Logo, em vez de ser um relacionamento saudável, que possibilita validar o outro, o relacionamento torna-se aniquilador (Matheson *et al.*, 2015). É nesse contexto em que se pode perceber que a maior característica dessas mulheres é justamente a de não ter identidade, não saber mais sobre seus próprios gostos, conhecendo apenas a desvalorização, o sofrimento e a dor de estar em um local que, em vez de acolher, machuca. As falas das participantes nos remete a uma dor identitária, em que se reduz à dor que vivenciou durante o relacionamento emocionalmente abusivo, perdendo não somente sua identidade, mas também sua potencialidade enquanto mulher. Dessa forma, ao mesmo tempo que a nomeação das violências pelas quais se passa torna-se imprescindível no combate a elas, a cristalização da dor na identidade pode ser bastante redutora das potencialidades de cada pessoa (Longhini, 2022).

Ao perder sua própria identidade e esquecer-se de si, a mulher deixa de existir e passa apenas a sobreviver, em um cenário de devastação emocional que acompanha esse abuso psicológico, cujos atravessamentos mantêm-se mesmo após o fim da relação. Há a redução das vidas marcadas por sofrimentos e outros tantos efeitos da violência, retirando a dinamicidade de suas constituições subjetivas de que também são mulheres com histórias e componentes potenciais, que as redimensionam para além das fragilidades decorrentes das violações vividas (Hoepers & Tomanik, 2019). Assim, o imperativo da dor gera vergonha de ser alegre, como se só fosse permitido sobreviver, como se só com dor pudesse ser aceitável a vida desses corpos tornados abjetos - corpos cujas vidas não são consideradas ‘vidas’ e cuja materialidade é entendida como ‘não importante’ (Butler, 2012).

Vistas como ‘não importantes’ e vivenciando constantes agressões aos seus corpos e às suas autoimagens, essas mulheres experienciam uma sensação de incerteza sobre si mesmas, em que duvidam de sua própria percepção enquanto mantidas dentro da dinâmica abusiva com seus parceiros, os quais também alimentam a incerteza que as transpassa ao deslegitimar seus discursos: *“no início, eu realmente não achava que era pra tanto, sabe. Então eu pensava assim... ‘eu acho, talvez eu possa tá errada’. ele falava pra mim ‘tu tá sempre errada, é incrível como tu tá sempre errada’... sempre, eu era rainha do erro”* (E07).

(b) Sufocamento

Neste subtema, as participantes relatam como se sentem estando dentro da relação, com uma sensação de mal-estar, como se estivessem paralisadas frente a uma situação, sentem seu espaço sendo invadido pelo parceiro, sem conseguir se desvencilhar. E03 nos descreve essa situação: “*depois eu fui me sentindo muito sufocada. Sufocada a ponto de estar dentro de uma piscina só com a cabeça assim, sem conseguir respirar.*”

Da mesma maneira, E06 também traz o desconforto que a atravessava durante seu relacionamento, evidenciando a dependência emocional que sentia pelo parceiro ao não conseguir se desvencilhar: “*eu me sentia mal e eu não sabia por que, eu me sentia mal comigo mesma por estar naquele relacionamento que me desrespeitava e eu me sentia mais sufocada ainda, mais cansada, mais triste, mais porque eu não conseguia sair*” (E06).

Conclui-se que a desvalorização afetiva é um dos fatores que contribui para o sentimento de desvalia que afeta a mulher dentro do fenômeno do abuso emocional, sendo marcada por fatores nos quais a vítima é exposta à sensação de desprestígio romântico, à inferioridade em relação ao parceiro e à perda de sua identidade. Tais dinâmicas mostram-se nocivas à saúde mental das mulheres por trazer repercussões emocionais graves, tais como desgaste emocional, insegurança, sufocamento, sensação de não ser suficientemente boa e degradação de si.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo favoreceu visibilizar a importância dos aspectos emocionais envolvidos dentro da dinâmica da violência psicológica por parceiros íntimos, especificamente ao conhecer o fenômeno da desvalorização afetiva. Contribuiu também para o entendimento das consequências dessa forma de VPI em mulheres jovens, que estão experienciando suas primeiras relações afetivas-românticas.

Ademais, ao produzir conhecimento sobre este tema, foi possível refletir sobre a necessidade do apoio emocional em relação a essa desvalorização e aos sentimentos de menos valia das vítimas. Assim, tornou-se plausível instrumentalizar melhor os profissionais da área da saúde ou da assistência social, incluindo os da Psicologia, já que atuam em situações clínicas, em acolhimentos e/ou em programas de intervenção e de prevenção à violência contra a mulher. Portanto, sugere-se que, para efetivamente quebrar ciclos de relacionamentos abusivos e abrir novas possibilidades para relacionamentos saudáveis no futuro, haja a continuação de estudos aprofundados sobre esse fenômeno.

REFERÊNCIAS

- Adolpho, M. S.** (2017). *A dependência emocional em casais: o amor que aprisiona*. [Trabalho de conclusão de curso não-publicado]. Graduação em Psicologia, Faculdade Integrada de Santa Maria (FISMA).
- Almeida, T. de ., Rodrigues, K. R. B., & Silva, A. A. da ..** (2008). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos De Psicologia* (Natal), 13(1), 83–90. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2008000100010>
- Almeida, T., & Lourenço, M. L.** (2011). Ciúme romântico: um breve histórico, perspectivas, concepções correlatadas e seus desdobramentos para os relacionamentos amorosos. *Revista de Psicologia*, 2(2), 18-32.
- Bauman, Z.** (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Jorge Zahar, p.1-45.

- Bernardes, M. N.** (2014). Violência doméstica, opressão de gênero e justiça social: uma análise da Lei 11340/06 a partir do princípio da paridade de participação. *XXIII Encontro Nacional Conpedi*, 334-357.
- Brasil. Ministério da Saúde.** (2012). *Resolução no 466*, de 12 de dezembro de 2012. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html.
- Braun, V., & Clarke, V.** (2006). Usando análise temática em psicologia. *Pesquisa Qualitativa em Psicologia*, 3 (2), 77-101.
- Butler, J.** (2012). Como os corpos se tornam matéria: entrevista com Judith Butler. *Estudos Feministas*, 10(1), 1-13.
- Canezin, P. F. M., & Almeida, T.** (2015). O ciúme e as redes sociais: uma revisão sistemática. *Pensando famílias*, 19(1), 142-155.
- Colossi, P. M., & Falcke, D.** (2013). Gritos do Silêncio: A Violência Psicológica no Casal. *Psico*, 44(3), 310-318. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/11032>
- Dubar, C.** (1997). Para uma teoria sociológica da identidade. Em *A socialização*. Porto Editora.
- Faria, E., & Souza, V. L. T.** (2011). Sobre o conceito de identidade: apropriações em estudos sobre formação de professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(1), 35-42. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572011000100004>
- Galeli, P. R., & De Antoni, C.** (2018). Mulheres que vivenciaram violência conjugal: concepções sobre suas ações, o homem autor e a experiência. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 27(61), 82-92.
- Gibbs, A., Dunkle, K., & Jewkes, R.** (2018). Emotional and economic intimate partner violence as key drivers of depression and suicidal ideation: a cross-sectional study among young women in informal settlements in South Africa. *Plos One*, 13(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194885>
- Haack, K. R., & Falcke, D.** (2020). Seria o ciúme mediador entre as experiências na família de origem e a violência física na conjugalidade? *Psico-USF*, 25(3), 425-437.
- Heise, L., & Garcia-Moreno, C.** (2002). Violence by intimate partners. *World Report on Violence and Health*, 87-12.
- Hintz, H. C.** (2003). O ciúme no processo amoroso. *Pensando Famílias*, 5(5), 45-55.
- Hoepers, A. D., & Tomanik, E. A.** (2019). (Co)construindo sentidos: o grupo como dispositivo de enfrentamento à violência doméstica contra as mulheres. *Psicologia e Sociedade*, 31.
- Jewkes, R.** (2010). Emotional abuse: a neglected dimension of partner violence. *Lancet*, 376(9744), 851-852. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61079-3](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61079-3)
- Lemos, C. D., Falcke, D., & Oliveira, E. L.** (2023). Ciúme, violência conjugal e saúde mental: prevalência e fatores associados. *Cadernos de psicologia*. <http://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1921>
- Longhini, G. D. N.** (2022). Da centralidade do sofrimento na militância feminista: entre disputas e estratégias. *Cadernos Pagu*, (65), e226512. <https://doi.org/10.1590/18094449202200650012>
- Machado, I.** (2020). Dependência emocional nas relações interpessoais em universitários. [Trabalho de Conclusão de Curso não-publicado]. Graduação em Psicologia, Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).
- Matheson, F. I., Daoud, N., Hamilton-Wright, S., Borenstein, H., Pedersen, C., & O'Campo, P.** (2015). Where did she go? the transformation of self-esteem, self-identity, and mental well-being among women who have experienced intimate partner violence. *Women's Health Issues*, 25(5), 561-569.

- Neves, A. S. A.** (2007). As mulheres e os discursos genderizados sobre o amor: a caminho do “amor confluyente” ou o retorno ao mito do “amor romântico?”. *Revista Estudos Feministas*, 15(3), 609–627.
- Organização Mundial de Saúde.** (2025). OMS, Violência contra mulheres. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/violence-against-women#tab=tab_1
- Perea, G. L., & Viejo, C.** (2020). Mitos del amor romántico y calidad de las relaciones sentimentales adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13 (1) 151-161.
- Ribeiro, W. S., Andreoli, S. B., Ferri, C. P., Prince, M., & Mari, J. J.** (2009). Exposição à violência e problemas de saúde mental em países em desenvolvimento: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 31(Supl II), S49-S49. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462009000600003>
- Santos, D. F., Castro, D. S., Lima, E. F. A., Neto, L. A., Moura, M. A. V., & Leite, F. M. C.** (2017). Percepção de mulheres acerca da violência vivenciada. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 9(1), 193-199.
- Silva, R. B.** (2018). Amizade, diferença e educação: reflexões a partir de Zygmunt Bauman. *Educação & Realidade*, 43(1), 115–129. <https://doi.org/10.1590/2175-623665748>
- Silva, S. G.** (2010). Preconceito e discriminação: as bases da violência contra a mulher. *Psicologia: ciência e profissão*, 30 (3), 556-57.
- Stafford, A. M., & Draucker, C. B.** (2019). Emerging adult women’s views-of-self in intimate partner relationships that are troubled. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(4), 289-296. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1524529>
- Stern, E., Gibbs, A., Willan, S., Dunkle, K., & Jewkes, R.** (2019). ‘When you talk to someone in a bad way or always put her under pressure, it is actually worse than beating her’: conceptions and experiences of emotional intimate partner violence in Rwanda and South Africa. *Plos One*, 14(11). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0225121>
- Toledo, M. A.** (2013). Uma discussão sobre o ideal de amor romântico na contemporaneidade: do romantismo aos padrões da cultura de massa. *Revista Eletrônica do Programa de Pós-Graduação em Mídia e Cotidiano*, 2, 201-218.
- Zibenberg, D., & Natividade, J. C.** (2024). Alma Gêmea: adaptação da Romantic Beliefs Scale. *Psico-USF*, 29. <https://doi.org/10.1590/1413-827120242901e264839>

JULIA FISCH ZANOTTA VIEIRA

Psicóloga graduada pela UFCSPA. Estuda e pesquisa sobre a vivência de mulheres em relacionamentos emocionalmente abusivos e sobre o fenômeno de violência contra a mulher. Faz formação em Psicoterapia Psicanalítica no ESIPP.

E-mail: jfzanotta@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-3751-2790>

CLARISSA DE ANTONI

Doutora em Psicologia do Desenvolvimento (UFRGS, 2005), Mestre em Psicologia (UFRGS, 2000), Especialista em Psicologia Social, Graduação em Psicologia. É Professora Associada da UFCSPA do Departamento de Psicologia.

E-mail: clarissad@ufcspa.edu.br

<https://orcid.org/0000-0003-4521-9148>