



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA

Elaine Nunes do Nascimento

**Rupturas do Silêncio:
violência psicológica e a travessia da palavra**

Rio de Janeiro

2025

Elaine Nunes do Nascimento

Rupturas do Silêncio:
violência psicológica e a travessia da palavra

Monografia apresentada ao Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Andrea Seixas Guimarães

Rio de Janeiro

2025.2

Dedico este trabalho ao meu filho, João
Gabriel, que me ensina a permanecer;
à minha mãe, que sustenta com ternura cada
passo meu;
e ao meu pai (*in memoriam*) que segue comigo
no silêncio que também guia.

AGRADECIMENTO (S)

À Professora Andrea Seixas que acompanhou este trabalho com compromisso e delicadeza. Chegou num momento sensível da minha vida e, mesmo sem saber, ofereceu acolhimento e direção, sustentando o fio que permitiu que esta pesquisa se realizasse.

À Professora Mari Matos, cuja delicadeza e rigor abriram espaço para que minha escrita respirasse. Com sensibilidade de quem educa, enxergou o que ainda estava silenciado em mim e conduziu-me ao tema que hoje escrevo com verdade e serenidade.

Ao meu filho, João Gabriel, que tantas vezes me lembrou — com a simplicidade da sua verdade — que seguir adiante era também um ato de cuidado comigo mesma. Seu orgulho e abraços foram companhia e coragem em cada passo desta travessia.

Aos meus pais: ao meu pai — aqui ou além daqui — cuja presença permanece como orgulho e direção; e à minha mãe, que, com amor que não cansa, me sustenta desde antes que eu soubesse caminhar.

Aos meus avós, que me amaram com ternura e, nos momentos em que eu duvidava de mim, não me diziam quem eu era — perguntavam: “que mulher de fé você é?”. Essa pergunta ecoa em mim como lembrança e direção.

Ao meu irmão, que caminhou ao meu lado em toda a minha vida. Irmãos não apenas crescem conosco — eles nos moldam. Tenho orgulho da trajetória que ele construiu e da forma como se tornou presença firme em minha história.

À minha família, feita de raízes simples e de passos corajosos. Com trabalho, estudo e esperança, transformou limites em possibilidades. Cresci vendo cada um deles escolher dias melhores. É desse legado de força e cuidado que brota o chão onde meus sonhos puderam caminhar.

Carla, amiga há trinta anos, cuja constância simboliza o que permanece, o que atravessa

o tempo e continua ensinando. Representa todas as pessoas que, ao passarem por mim, deixam marcas de crescimento.

A Fernanda Paes, amiga, psicóloga e professora, cuja escuta segura e presença confiante sempre me ofereceram direção. Sua forma de acolher e ensinar sustentou muitos passos deste caminho.

A Thalita e a Aline, que estiveram ao meu lado durante a graduação entre anotações, risos, pão de queijo e companheirismo verdadeiro. Partilharam a travessia e a tornaram mais leve.

A Lágrima não escorre, se imprime.

Ah, como sangrou escrever. Ler.

Escrever. Reler. Repetir para tentar entender.

Até perceber que havia em mim a marca
— não de tinta, mas de ferro.

Teclas maciças gravaram
o nome que ainda não existia.

Era fumaça densa, ofuscando a visão
já turva não pelo soco — mas pelo medo.

Pelo apelo das vozes que gritavam:
Fique. Se apague. Obedeça.

Ele diz que me ama.

Mas se arrepende de me amar.

Ele diz que me ama.

Mas me chama de ladra, de farsa, de sombra, de fim.

E eu, que por anos achei que amor e desprezo
podiam ocupar o mesmo lugar — agora escrevo.
Para tentar desocupar.

RESUMO

Este trabalho analisa a violência psicológica contra a mulher como fenômeno relacional e subjetivo, trazendo evidências sobre seus efeitos nos processos de subjetivação feminina. O objetivo consiste em compreender como a violência se sustenta por meio do silêncio, da manipulação afetiva e de mecanismos de controle que dificultam o reconhecimento do abuso e produzem confusão psíquica, culpa e repetição. A pesquisa também busca discutir como a palavra e a escuta podem contribuir como experiências de restituição subjetiva e como caminhos possíveis de reconstrução simbólica no atendimento psicológico. Para alcançar esses objetivos, foi realizada uma revisão bibliográfica, articulando referenciais da Psicologia, Psicanálise, Sociologia e Estudos de Gênero. Foram analisadas produções sobre violência psicológica, dependência emocional, silenciamento, patriarcado e modos de subjetivação, dialogando com autoras como Saffioti, Perrot, Cerruti, Poli e Zamora e Evaristo, além de documentos oficiais como a Lei Maria da Penha e diretrizes da Organização Mundial da Saúde. Foi possível, então, compreender a violência psicológica não como evento isolado, mas como processo contínuo e util que produz marcas invisíveis no psiquismo, interferindo no modo como a mulher se percebe, se narra e se relaciona. Os resultados indicam que a violência psicológica opera por meio de ranhuras simbólicas que se infiltram no cotidiano e estruturam uma pedagogia silenciosa de submissão, naturalização da dor, inversão de responsabilidades e esvaziamento da própria palavra. O trabalho mostra que, nas relações abusivas, a vítima tende a interpretar o sofrimento como falha pessoal, enquanto o agressor utiliza discursos que deslocam a culpa, reforçam a dúvida e fragilizam a autonomia emocional. A pesquisa demonstra que romper o ciclo de violência exige, antes da saída física, a saída emocional; exige uma ruptura simbólica que se inicia pela nomeação da violência, pela possibilidade de escutar a própria experiência e pela desconstrução dos significados que sustentam o vínculo adoecido. O estudo demonstra que a escuta clínica, sustentada por ética, implicação e tempo, pode operar como via de elaboração, permitindo que a mulher recupere a capacidade de significar o vivido e, assim, reinscreva-se como sujeito de sua história. Conclui-se que a palavra — escutada, reconhecida e legitimada — constitui um gesto fundamental de desnaturalização da violência e de reconstrução subjetiva, tornando-se instrumento clínico, político e ético na ruptura do silêncio que sustenta o abuso.

Palavras-chave: Violência psicológica. Parceiros íntimos. Consequências, Subjetivação feminina. Patriarcado.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	DESENVOLVIMENTO	
2.1	QUANDO AMAR MACHUCA E NINGUÉM VÊ	12
2.2	MAS ELE DIZ QUE ME AMA	21
2.3	DA SOMBRA À PALAVRA: O SILÊNCIO COMO HERANÇA SOCIAL	35
3	CONCLUSÃO	46
REFERÊNCIA		49

1 INTRODUÇÃO

Se me perguntam o que é o amor, eu ainda hesito.
 Perdi-o de mim quando aprendi que amar era suportar dor.
 Por muito tempo,
 menti para sustentar amor adoecido.
 Hoje, a dor que sinto é cura —
 é a abstinência da tensão que eu entendia por amor.
 Se me perguntarem se tenho medo de não dar certo.
 Responderei que estou no caminho certo —
 porque escolhi a verdade ao invés da repetição.

Elaine Nunes – Reexistência

Temos assistido a um avanço significativo nas discussões sobre as diversas expressões da violência, tanto em sua dimensão física quanto emocional. Esse movimento é essencial, pois amplia o olhar social e revela camadas de sofrimento que, por muito tempo, permaneceram silenciadas. Entre essas formas de violação, a violência psicológica contra a mulher em relações íntimas se destaca justamente por sua natureza invisível: ela não deixa marcas na pele, mas imprime cicatrizes profundas na subjetividade.

Este trabalho volta-se para essa modalidade de violência — uma violência que se exerce pela palavra, pela omissão, pelo controle e pela manipulação emocional.

A Lei Maria da Penha (Brasil, 2006) define a violência psicológica como toda conduta capaz de produzir dano emocional, diminuir a autoestima, prejudicar o desenvolvimento, degradar ou controlar ações, comportamentos, crenças e decisões da mulher. Essa forma de agressão se manifesta por meio de ameaças, humilhações, constrangimentos, chantagens, vigilância constante, perseguição, isolamento, violação da intimidade, insultos, ridicularização e restrição da liberdade, entre outros mecanismos que comprometem a saúde psicológica e a autonomia.

A violência psicológica se apresenta com uma dinâmica que opera pela sutileza e pela repetição: uma crítica, um controle disfarçado de cuidado, um silêncio que pune, uma culpa que se instala como segunda pele. Assim, o cotidiano se torna um espaço onde o psicológico é corroído aos poucos, até que a mulher passa a duvidar não apenas do outro, mas de si mesma (Poli & Zamora, 2024).

A presente pesquisa parte da convicção de que escutar o que foi silenciado é um gesto político e, também, clínico. Falar sobre violência psicológica é, portanto, falar sobre o silenciamento, sobre a importância da palavra e a escuta — e sobre como os elementos descritos se inscrevem na (re)construção da subjetividade feminina. É trabalhar a dualidade que se infiltra no cotidiano, transvestida de amor, zelo, proteção ou moralidade. É nesse ponto de uma apresentação de normalidade, que a violência psicológica torna-se difícil o reconhecimento por quem sofre.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2012) define a violência como o uso da força ou do poder de maneira intencional – real ou em ameaça – que cause dano físico, psicológico ou privação. Saffioti (2004) ampliou o estudo ao mostrar que o patriarcado é uma estrutura histórica que acomoda a desigualdade, naturalizando a dominação masculina e, no feminino, tolerar o insurportável. Dessa forma, para a autora, o silêncio não é natural; é herdado, aprendido e reproduzido como forma de sobrevivência dentro de um sistema que, por séculos, ensinou as mulheres a calar.

O silêncio feminino é também um sintoma cultural: ele fala da história de um grupo que foi estrategicamente silenciado, uma coletividade que foi impedida de narrar a própria experiência. Suas histórias para serem legitimadas eram contadas por homens. Autoras como Michelle Perrot (2007) e Conceição Evaristo (2020) mostram que as mulheres foram excluídas dos espaços onde a fala ou a escrita eram reconhecidas – e que escrever, falar, narrar são atos de reexistência. Portanto, não se trata de um fenômeno

individual, mas uma questão social e simbólica que atravessa gerações. Romper o silêncio dentro de um espaço menor, não é apenas libertar-se de um agressor, mas recuperar o direito de falar, de ter voz, de construir uma narrativa própria.

A relevância deste estudo está em dar visibilidade àquilo que não se vê à primeira vista. A violência psicológica não se anuncia, ela se infiltra nos gestos cotidianos e, ali, altera silenciosamente e de maneira sutil e contínua a subjetividade da mulher. Reconhecer esse aspecto é fundamental tanto para o trabalho clínico quanto para as políticas públicas.

Diante desse cenário, este estudo busca responder à seguinte questão: de que modo a violência psicológica, sustentada por estruturas patriarcas e por afetos ambíguos, produz silenciamento e aprisionamento nas mulheres? E como a escuta pode ser um gesto de cuidado, ética, resistência e reexistência?

Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, sustentada por referenciais da Psicologia Social e dos estudos de gênero. O diálogo entre autoras como Saffioti (2004), Perrot (2007), Cerruti (2008), Poli e Zamora (2024) e Evaristo (2020) permite articular diferentes dimensões da violência – social, simbólica e subjetiva – na tentativa de indicar que o fenômeno da violência tem uma perspectiva plural que atinge vários aspectos.

Para fundamentar o trabalho foram organizados três capítulos interdependentes. O primeiro capítulo apresenta as definições legais e conceituais da violência psicológica, articulando sua construção histórica e seus desdobramentos na vida das mulheres. O segundo capítulo aborda os impactos emocionais e mentais da violência, examinando a ambiguidade afetiva da comunicação, a repetição e a culpa que sustentam o ciclo de abuso. O terceiro capítulo discute a escuta e a fala como travessia, compreendendo-a

como lugar de reconstrução, onde a dor e a solidão pode se transformar em narrativa e o silêncio, em potência de existir.

Assim, este estudo pretende não apenas aprofundar a compreensão sobre a violência psicológica, mas também ressignificar o lugar da palavra e da escuta na clínica e na vida social. Romper o silêncio é inaugurar outro tempo – no qual a dor deixa de ser segredo e torna possibilidade de elaboração, testemunho e transformação.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 QUANDO AMAR MACHUCA E NINGUÉM VÊ

Ela não gritou. Não chorou.
 Apenas aceitou que a vida era assim para as mulheres: um silêncio que engole.
 Marta Batalha - *A Vida Invisível de Eurídice Gusmão*

A epígrafe literária extraída do romance “A Vida Invisível de Eurídice Gusmão”, da autora Martha Batalha, traz condensado o núcleo do que será discutido neste capítulo: a violência que não grita, mas aprisiona pela via do silenciamento simbólico.

Muitas mulheres, como Eurídice, personagem do livro, não reconhecem a dor que vivem como violência — porque foram ensinadas a aceitá-la como parte do amor, do casamento, da vida feminina. A violência psicológica, ao contrário da física, não marca o corpo, mas fere a alma, a subjetividade.

A Organização Mundial da Saúde define a violência como “O uso intencional da força física ou do poder, real ou em ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte ou tenha grande possibilidade de resultar em lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação” (OMS, 2002). Essa definição abrange não somente os danos físicos imediatos, mas também uma variedade de consequências mais sutis e prolongadas – entre elas, danos de ordem psicológica, privações e prejuízos ao desenvolvimento.

Minayo e Souza (1998, apud Coelho et al., 2018) reconhecem que a violência é um importante problema de saúde pública, que pode ser compreendido como qualquer ação intencional perpetrada por indivíduo, grupos, instituições – inclusive o próprio Estado - que cause algum tipo de prejuízo a outro indivíduo – seja físico, psicológico,

moral ou simbólico. Essa perspectiva amplia a compreensão da violência para além das ações interpessoais, evidenciando suas raízes em demarcações estruturais e institucionais.

Segundo a OMS (2012), apesar de a violência física ser a forma mais visível e estatisticamente registrada nas pesquisas sobre violência de gênero, ela raramente ocorre de forma isolada. A ênfase dada aos atos físicos pode camuflar o clima de terror psicológico, de manipulação e esvaziamento subjetivo que muitas vezes os precede ou acompanha.

Hayeck (2009, apud Coelho et al., 2018) aponta que o conceito de violência é complexo em decorrência do sentido polissêmico que exige cuidado na sua definição, uma vez que pode englobar desde ações concretas — como agressões físicas e uso direto da força — até formas mais sutis, como a intimidação e a ameaça. Essa multiplicidade de expressões torna ainda mais desafiador o reconhecimento da sociedade e das instituições de certas violências, especialmente aquelas que não deixam marcas visíveis e que não geram provas do abuso.

A violência que não deixa marcas físicas também produz sofrimento significativo, afetando a vítima, suas relações familiares, a comunidade e até os sistemas de saúde que a acolhem. No contexto das relações íntimas, essa modalidade se manifesta por práticas que degradam, manipulam ou anulam emocionalmente a outra pessoa — especialmente quando dirigida a mulheres em vínculos marcados por assimetrias de poder (OMS, 2002).

Safiotti (2004), ao discutir o conceito de violência, observa que a sociedade, por conviver com diferentes formas de agressão, passou a naturalizá-la como parte do cenário urbano.

Nesse contexto, violências simbólicas e emocionais que são sutis e persistentes tendem a permanecer invisíveis, mesmo quando deixam rastros profundos na vida psíquica. Isolamentos forçados, ameaças veladas e humilhações constantes não deixam

hematomas ou marcas visíveis, mas operam silenciosamente na constituição subjetiva, corroendo a autoestima e contribuindo para um processo de esvaziamento do self que fragiliza o sujeito na sua capacidade de existir por si.

Nos casos de violência contra a mulher, é comum que os traumas ultrapassem a dimensão física e se manifestem em efeitos psicológicos e sociais duradouros, que muitas vezes não são imediatamente reconhecíveis. Sendo assim, restringir os efeitos da violência apenas aos casos com desfechos fatais ou traumas visíveis, pode ser uma forma de negligenciar os danos emocionais e subjetivos que, embora sejam menos evidentes, deixam marcas duradouras tanto no campo individual quanto no coletivo, comprometendo não só a saúde mental da vítima, mas também a dinâmica social ao seu redor (OMS, 2002).

Uma das formas mais comuns de violência contra a mulher é a praticada por um parceiro íntimo. Diferentemente da violência contra o homem, que, quando atacado, geralmente é por um estranho ou mero conhecido (OMS, 2012). A violência perpetrada por parceiro íntimo atinge mulheres de diferentes contextos sociais, econômicos, religiosos e culturais. Apesar de as mulheres também serem violentas em seus relacionamentos hetero ou homoafetivos, a expressiva violência de gênero revela uma estrutura de poder marcada por desigualdades históricas simbólicas (OMS, 2012).

Nesse sentido, ao se considerar as diferentes manifestações da violência nas relações íntimas, ganha centralidade o debate sobre a violência praticada por parceiros íntimos — uma das formas mais recorrentes e insidiosas de agressão contra as mulheres (OMS, 2012).

Diante da complexidade que envolve a violência de gênero, a Lei nº 11340/2006, de 07 de agosto de 2006, conhecida como Lei Maria da Penha, foi um marco na legislação brasileira ao reconhecer diferentes formas de violência doméstica e familiar. A lei

instituiu cinco formas distintas de violência contra a mulher – física, psicológica, moral, sexual e patrimonial. Dentre as formas de violência contempladas pela Lei Maria da Penha e pela OMS, a violência psicológica se apresenta como uma das mais difíceis de identificar e enfrentar. Justamente por não deixar marcas visíveis no corpo, sendo sutil, cotidiano e, muitas vezes, silencioso, esse tipo de violência pode ser o ponto de partida para convivência de sofrimento podendo culminar em desfechos mais graves.

Como observam Medrado e Melo (2008), é nessa dimensão íntima, onde o poder se apresenta de forma simbólica e subjetiva, que se inscrevem condutas desestabilizadoras que afetam a saúde mental das mulheres. É por isso que, nos últimos anos, estudiosos e políticas públicas têm voltado atenção crescente a essa forma de violência, reconhecendo seu impacto silencioso, mas devastador, não apenas como um desdobramento das demais formas de violência, mas como um aniquilamento subjetivo na vida das mulheres.

Safiotti (2004) defende que a violência contra a mulher não pode ser reduzida a uma questão apenas policial, já que envolve questões sociais extremamente relevantes. A autora traz resultados de pesquisas que fundamentam relatos de mulheres que afirmam ser, por vezes, mais fácil superar uma agressão física do que lidar com as marcas deixadas por violências verbais, expressas em falas desrespeitosas e desqualificadoras, consideradas por elas como uma experiência de dor mais profunda, que deixa marcas difíceis de serem esquecidas pelo caráter silencioso, crônico e comprometedor (Poli & Zamora, 2024).

Reconhecendo tal gravidade, a Lei Maria da Penha define a violência psicológica como:

Qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça,

constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação (Brasil, 2006).

De modo semelhante à definição da OMS, a Lei Maria da Penha, ao elencar condutas como manipulação, ridicularização, chantagem e controle emocional, evidencia que a violência doméstica não se restringe ao campo físico, reconhecendo os impactos emocionais como formas legítimas de violação de direitos. Essa concepção amplia o campo de proteção legal da mulher e ajuda a nomear aquilo que permaneceu invisível e naturalizado sob a justificativa do afeto e da intimidade.

Poli e Zamora (2024) observam que a violência contra a mulher se expressa em diferentes dimensões — física, sexual, psicológica e econômica —, sendo a psicológica extremamente danosa à vítima por produzir efeitos profundos em sua subjetividade, embora não deixe marcas visíveis, o que torna difícil o seu reconhecimento, devido à sua sutileza e à íntima ligação com afetos ambíguos. A definição de violência psicológica, como prevista na Lei Maria da Penha, aparece na literatura como uma das formas mais complexas de violência entre parceiros íntimos.

De acordo com a OMS (2012), a violência de parceiros íntimos (VPI) envolve qualquer comportamento que cause dano físico, sexual ou psicológico em uma relação atual ou já encerrada, como de ex-cônjuge. Essa compreensão tem sido discutida também no contexto brasileiro, conforme destacam Santos e Rezende (2021).

Os autores enfatizam que a análise sobre como a violência se estrutura dentro do vínculo íntimo e da ambivalência afetiva evidencia a complexidade das práticas abusivas em relações íntimas, especialmente porque a violência é cometida por alguém que integra o círculo de confiança da vítima.

Essa condição produz confusão psíquica, pois a mulher precisa administrar afetos ambivalentes dirigidos à mesma pessoa — alguém que fere, mas também ocupa lugar afetivo significativo. Assim, comprehende-se que a violência entre parceiros íntimos não se constitui por episódios isolados, mas por padrões relacionais recorrentes, sustentados por assimetrias de poder e pela manutenção de vínculos estruturados em desigualdade (Santos e Rezende, 2021)

Compreender os efeitos da violência exige ultrapassar a leitura restrita ao que se passa na relação direta entre vítima e agressor. Safiotti (2004) sustenta que é necessário situar esses acontecimentos em um cenário mais amplo, que sofreram atravessamentos de eventos históricos e de valores culturais, que, muitas vezes, legitimam as práticas abusivas e naturalizam as diferenças entre homens e mulheres.

A dominação masculina sobre as mulheres, historicamente, teve respaldo através de leis, normas sociais e estruturas institucionais que limitaram a autonomia feminina. As mulheres tiveram o acesso tardio ao voto, às instituições escolares, ao mercado de trabalho, e à participação política ativa. Elas, em muitos casos, foram excluídas do estatuto de pessoas quando estavam subordinadas ao pai ou ao cônjuge para a tomada de decisão sobre as próprias vidas, produzindo uma limitação ao desenvolvimento de sua atuação social.

A atuação de movimentos feministas nas últimas décadas, nas sociedades ocidentais, levou a maior visibilidade das necessidades femininas e promoveu mudanças significativas da posição social da mulher (Safiotti, 2011). Esses movimentos foram decisivos para evidenciar que diferenças e valores atribuídos aos gêneros não são dados naturais, mas construções históricas e culturais.

Nesse contexto, Safiotti (2004) salienta que, para compreender a violência contra a mulher, é necessário um olhar que vá além dos episódios isolados de agressão,

alcançando as estruturas históricas e culturais que os sustentam. Para a autora, o conceito de gênero não é utilizado apenas como ferramenta de análise, ele também se configura como categoria histórica.

Gênero pode ser entendido em diferentes instâncias: como aparelho semiótico (Lauretis, 1987 apud Safiotti, 2004); como símbolo cultural que evoca representações e normas (Scott, 1988 apud Safiotti, 2004,); como sistema de divisões e atribuições assimétricas de características e potencialidades (Flax, 1987 apud Safiotti, 2004,); e, ainda, como uma gramática sexual que regula não apenas as relações homem-mulher, mas também as relações homem-homem e mulher-mulher.

O conceito de patriarcado, para Safiotti (2004), é essencial na análise da violência de gênero, pois designa o regime de dominação-exploração das mulheres pelos homens. Ainda que o termo gênero abarque também as violências cometidas por mulheres contra homens, a autora ressalta que isso não afeta o fato de que, historicamente, existe uma estrutura de poder desigual.

Para Safiotti (2004) há uma autorização social que coloca os homens em posição de vantagem e inferioriza e subjuga as mulheres. Dessa forma, compreender a violência psicológica requer situá-la nesse condicionamento de forças opostas, em que estereótipos, papéis sociais e expectativas culturais e materiais, como dinheiro e trabalho, se reforçam no cotidiano.

Sob essa ótica, Almeida (1995, apud Safiotti, 2004)) considera que o poder apresenta duas dimensões: a de mulheres mais familiarizadas com a experiência da impotência por ocuparem, historicamente, posições sociais, econômicas e políticas de desvantagem. Experiência que lhes restringiu o acesso a direitos e oportunidades e as colocou em situação de vulnerabilidade; e, há, também, a dimensão da potência vivenciada pelos homens que ocupam posições de controle e autoridade, e que, quando

percebem que o poder está ameaçado, recorrem à violência como forma de reafirmar ou recuperar seu controle. Como observa Safiotti (2001) :

Neste sentido, os homens estão, permanentemente, autorizados a realizar seu projeto de dominação-exploração das mulheres, mesmo que, para isto, precisem utilizar-se de sua força física. Pode-se considerar este fato como uma contradição entre a permissão para a prática privada da justiça e a consideração de qualquer tipo de violência como crime (p.121).

Se o contrato social narra a história da liberdade, o contrato sexual revela a da sujeição, dominação: liberdade masculina e submissão feminina são produtos simultâneos desse acordo. Nesse sentido, a tão comemorada liberdade civil, apresentada como universal, foi, na prática, historicamente moldada como um privilégio masculino, garantido e sustentado pelo direito patriarcal (Safiotti, 2004)

Assim, ainda seguindo o caminho teórico de Safiotti, 2004, o contrato original é, ao mesmo tempo, social quando legitima o direito dos homens sobre as mulheres — e sexual quando estabelece o acesso ao corpo feminino. A partir desse enquadramento teórico, a violência contra a mulher — inclusive a psicológica — pode ser compreendida não apenas como um conflito entre pessoas, mas como uma expressão de uma ordem social que naturaliza a desigualdade e perpetua a sujeição feminina.

A violência psicológica contra a mulher ultrapassa os campos jurídico e sociológico. Poli e Zamora (2024) observam que seus efeitos atingem tanto a saúde física quanto a saúde mental. A violência psicológica deixa marcas que fragilizam a vítima em diferentes dimensões da vida, trazendo para rotina diária sintomas neurológicos, cardiovasculares, abdominais, depressão, e diminuição da autoestima.

A exposição prolongada à violência psicológica pode estar associada ao desenvolvimento de fadiga crônica, ideação suicida e anedonia, além de aumentar a

vulnerabilidade ao consumo abusivo de álcool e outras substâncias psicoativas (Santos & Rezende, 2021).

A violência psicológica se infiltra na organização psíquica, modificando o modo como o sujeito vive, fazendo-o questionar suas crenças e valores, consequentemente corroendo a capacidade de simbolizar a própria experiência. Esse fato dificulta a elaboração da dor, comprometendo o entendimento do risco que a relação abusiva impõe. A clínica psicanalítica, nesse contexto, oferece um espaço para ressignificar esses ataques, reconstruir narrativas e restaurar a autonomia psíquica seja pouco a pouco retomada.

Retomar a Eurídice, ao final deste percurso, é reconhecer que sua ficção é reflexo de realidades vividas por tantas mulheres reais. Como a personagem, muitas vivenciam a violência que não se denuncia com hematomas na pele, mas que ferem a pele que protege o psiquismo com a desqualificação, a manipulação afetiva e com o silêncio imposto que corrói. O “silêncio que engole”, presente na epígrafe, traduz a dimensão simbólica dessa violência: não apenas calar, mas ser calada, perder a possibilidade de nomear, de simbolizar a própria experiência.

A trajetória da personagem do romance de Martha Batalha condensa o que a teoria e os dados de saúde pública revelam: que o patriarcado opera não apenas por meio de atos explícitos de dominação, mas também pela normalização de práticas que minam, dia após dia, a autonomia e a identidade das mulheres. É nesse ponto que a literatura se encontra com a análise sociológica, jurídica e psicanalítica: apontando para a urgência de dar voz ao que foi sistematicamente silenciado.

O título do livro de Maya Angelou, “Eu sei por que os pássaros cantam na gaiola”, nos remete ao fato de que, mesmo aprisionadas, as mulheres encontram formas de cantar — às vezes em sussurros, às vezes em gritos abafados, na tentativa de romper o silêncio

que é ensinado. Assim como a Eurídice e Maya que resistem mesmo sufocadas, a mulher que vive a violência psicológica cria brechas para existir, insistindo na sobrevivência mesmo dentro da gaiola simbólica que busca contê-la.

Assim, ao compreender a violência psicológica contra a mulher como uma engrenagem da estrutura patriarcal — sustentada por leis não escritas, mas profundamente enraizadas —, reconhecemos que romper o silêncio não é apenas um ato individual de coragem, mas um gesto político e coletivo de restituição da palavra e da subjetividade.

2.2 MAS ELE DIZ QUE ME AMA

2.2.1 Impactos emocionais, mentais e físicos

Fico porque amo
ou saio porque sofro?
Traje íntimo e social
Hoje o silêncio é despudorado,
“sem vergonha”.
Ele não precisa mais disfarçar,
Não há laço
Ou bainha a ser feita.
E você, sem esse véu,
vê nu o que antes aceitava
vestido de rotina.
Elaine Nunes

O silêncio, quando se torna despudorado, deixa de ser apenas ausência de palavras: ele passa a ser revelação, ele depura-a-dor. O que antes era aceito como rotina, como se fosse “normal”, surge sem véus e desvenda a violência que se infiltra no cotidiano íntimo das relações. A violência psicológica se inscreve, justamente, nesse território invisível, difícil de nomear, mas capaz de corroer o sujeito.

No capítulo anterior abordamos a definição e o reconhecimento social da violência psicológica. Neste capítulo, discorreremos sobre as marcas que não deixam provas; marcas que não são materializadas visivelmente no corpo, mas que traduzem uma repercussão psicológica que atravessa o cotidiano de quem permanece em uma relação marcada pela violência. Ansiedade, medo, depressão, sentimento de culpa, isolamento e dificuldade de romper vínculos não se constituem como sintomas isolados; fazem parte de um mesmo enredo subjetivo que aprisiona o sujeito em um ciclo de violência (Poli e Zamora, 2024).

Bastos e Sá (2021) alertam que os efeitos da violência psicológica não devem ser compreendidos como primeira forma de violência contra as mulheres, pois ela quase sempre aparece associada a outras agressões.

No contexto brasileiro, segundo Bastos e Sá, 2021, a identificação da violência psicológica ainda é um desafio: muitas vezes não é reconhecida por quem sofre nem por quem poderia intervir, em parte pela ausência de instrumentos confiáveis que delimitem quais comportamentos configuram esse tipo de violência.

Essa dificuldade de nomear reforça a invisibilidade e a ideia equivocada de que a violência psicológica se restringe à esfera íntima, como se fosse “coisas de casal”. Na realidade, seus efeitos transbordam: atingem a saúde mental, física e social e exigem políticas públicas e estratégias eficazes de reconhecimento, auxiliando na prevenção e identificação (Bastos e Sá, 2021).

Observando a dificuldade de identificação da violência psicológica nos relacionamentos íntimos no contexto brasileiro, Bastos e Sá (2021) desenvolveram a Escala de Violência Psicológica em Relacionamentos Íntimos contra a Mulher (EVIPRIM). A validação da escala possibilitou encontrar uma forte correlação entre os

índices de depressão e ansiedade e a experiência de violência psicológica, além de uma associação direta com a baixa autoestima.

A pesquisa de Bastos e Sá (2021) ainda demonstrou que a violência psicológica pode se manifestar de duas formas: direta, quando se apresenta por meio de insultos e humilhações explícitas, e indireta, quando ocorre por meio de práticas mais sutis de vigilância, controle e isolamento. Dentro dessa perspectiva, os autores identificaram que quanto mais frequentes os comportamentos ligados à violência direta, mais comprometidas negativamente ficam a identidade, a segurança e a autoestima das mulheres. Já as formas indiretas produzem, em muitos casos, uma dependência emocional e até financeira, ampliando o controle do parceiro sobre a liberdade e a individualidade.

Bastos e Sá (2021) identificaram também que a permanência em um contexto de violência psicológica por parceiros íntimos, além de produzir feridas emocionais, compromete de modo permanente a saúde física e mental. Esse processo de adoecimento enfraquece as defesas, fragilizando a segurança pessoal, e desgasta os valores e limites subjetivos. Como consequência, observa-se um cotidiano marcado por incertezas, medo, e perda da confiança em si mesma, aumentando assim a tendência de se submeter a situações de abuso nos relacionamentos.

Em consonância, a pesquisa de Silva et al. (2023), ainda que trate de violência doméstica em sentido amplo, aponta que os danos descritos refletem de maneira direta os efeitos psíquicos da violência psicológica. No levantamento realizado pelos autores com 326 mulheres, a ansiedade se apresentou como o sintoma mais recorrente, presente em todos os casos avaliados, acompanhada também por depressão, crises de pânico, isolamento social, baixa autoestima e dependência emocional (Da Silva et al., 2023). Esses sintomas não se apresentam de forma isolada: eles compõem uma trama de

adoecimento que mina a confiança em si e amplia a dependência emocional, dificultando a ruptura com o agressor.

O estudo de Formiga et al. (2021), realizado com 343 mulheres atendidas no SUS, confirma a centralidade da violência psicológica ao constatar que foi a forma mais prevalente de agressão (52,9%), superando a física (30,5%) e a sexual (12,3%). Esses dados indicam que, mesmo não deixando marcas visíveis, a violência psicológica é frequentemente o ponto de partida do ciclo, corroendo a autoestima e limitando a capacidade de reação.

Dessa forma, Bastos e Sá (2021), ao validarem um instrumento que oferece parâmetros de avaliação dentro do contexto brasileiro, o EVIPRIM, possibilitaram que a violência psicológica fosse percebida em seus diferentes níveis não apenas na experiência subjetiva, mas também em sua dimensão mensurável. Tornar essa identificação objetiva legitima o sofrimento psíquico, retira-o da esfera do “indizível”, da invisibilidade, e contribui para a desconstrução da ideia de que a violência psicológica seria uma forma mais branda de agressão.

Tendo o corpo e a mente sobrecarregados pelo medo, a procura por ajuda se torna cada vez mais escassa. Nesse sentido os afetados pela violência psicológica tendem a não recorrer aos espaços de apoio, o que dificulta o acesso a recursos que poderiam favorecer a ruptura do ciclo. Isso reforça o que a literatura sobre violência psicológica tem apontado: não se trata de uma violência secundária, mas de uma forma de agressão que corrói a subjetividade e fragiliza a capacidade de simbolização da experiência (Poli e Zamora, 2024).

Esse esvaziamento interno não reflete apenas na saúde psíquica, mas compromete também o discernimento e a reação diante do vínculo abusivo. É nesse terreno que a ambiguidade se instala: a oscilação entre amor e humilhação, cuidado e destruição. Não

raro, essa dinâmica se traduz em pensamentos como: “talvez ele melhore, eu não deveria perdoar?”.

2.2.2 Ambivalência, culpa e isolamento

Bem me quer,
mal me quer.

Sun Tzu, no livro A Arte da Guerra, lembra que a arte da guerra é a arte de enganar, e, mantendo sempre uma aparência contrária ao que se é realmente, aumentam-se as chances de vitória. A violência psicológica em relações íntimas opera de modo semelhante: a mesma pessoa que declara amor e cuidado é a que desqualifica e humilha. Esse jogo paradoxal mantém quem sofre em estado de alerta, sem certeza, como se vivesse em um campo de batalha íntimo. O afeto, quando aparece, serve também ao controle; o silêncio, longe de significar paz, torna-se uma estratégia de dominação. Assim, no cotidiano da relação, a dúvida se torna estratégia de poder.

Em “A caminho de uma teoria da esquizofrenia”, Bateson et al. (1956) formularam a noção de duplo-vínculo (double bind), mostrando que a contradição não é um acidente, mas o modo de funcionamento da relação. A partir da observação de famílias de pacientes esquizofrênicos, os autores notaram que esses sujeitos, desde cedo, eram expostos a mensagens contraditórias vindas justamente das figuras de cuidado.

Bateson et al. (1956) descrevem o duplo vínculo como um padrão comunicacional e identificaram quatro elementos que o constituem. O primeiro ponto trata-se de uma relação de intenso valor afetivo. Como segundo elemento o autor define as mensagens contraditórias, o sujeito é colocado diante de mensagens com duplo sentido: o que é

transmitido pela fala, os sinais não verbais comunicam exatamente o oposto, criando um impasse. As mensagens se sobrepõem de tal maneira que qualquer resposta resulta em erro: atender a uma ordem implica desobedecer à outra. Logo o erro é certo e constante nesse tipo de relação. Como terceiro ponto, o estudo traz a impossibilidade de questionamento e afastamento mediante à uma previsão de punição por deslealdade ou abandono. Por fim, o modo repetitivo e crônico da armadilha comunicacional.

Esse tipo de comunicação paradoxal, reiterada ao longo do tempo, compromete a capacidade de simbolizar e de discriminar a realidade. O autor observou que crianças expostas desde cedo a mensagens contraditórias – como, por exemplo, carinho acompanhado de hostilidade implícita – desenvolveram dificuldade em discriminar os limites entre afeto e agressão.

O duplo-vínculo não é um acidente ou uma ocorrência pontual dentro da relação, trata-se de um modo relacional estruturado pela incoerência entre o que é dito e o que é vivenciado, em que o laço afetivo, longe de oferecer segurança, se converte em fonte de medo e vulnerabilidade.

Se, no contexto da esquizofrenia, o duplo-vínculo aparecia como padrão comunicacional, na conjugalidade violenta ele se traduz em estratégias afetivas e de dependência que mantêm o laço mesmo diante do sofrimento. Guimarães et al. (2017) trazem essa discussão para o campo da violência conjugal demonstrando que o mecanismo descrito por Bateson encontra eco nas relações íntimas marcadas pela violência.

A contradição entre amor e agressão impede que a experiência seja nomeada como violência; é justamente essa impossibilidade de nomeação que mantém a relação ativa e aprisiona quem sofre em um ciclo de ambivalência (Guimarães et al. 2017).

Razera et al. (2022) lembram que a ambivalência pode ser aprendida na família de origem. Quando, na infância, amor e agressão circulam juntos — cuidados intercalados com desqualificação, proximidade com ameaça... -, uma trama paradoxal se naturaliza. Quando um vínculo que se fortalece pela dor, um enredamento que retira força de onde deveria haver proteção (Portela, 2021). Na vida adulta, isso pode aumentar a tolerância ao inconciliável, tornar o estranhamento menos nítido e adiar o reconhecimento da violência no vínculo conjugal.

Como responder a ordens que se anulam? Nesse terreno, os sentimentos passam a oscilar de forma constante entre acreditar no amor declarado, mas também sentir o peso da agressão praticada. Nesse espaço, a dúvida se converte em paralisia. O silêncio torna-se forma possível de sobreviver. Muitas vezes, a pessoa passa a se responsabilizar pelo que sofre, acreditando “não ter sido paciente o bastante” ou que “se tivesse se esforçado mais” a agressão não teria ocorrido, sendo essa autopunição parte do próprio mecanismo de violência.

Romper, nesse cenário, não é apenas uma decisão para quem passa por situações dessa natureza; romper é sustentar internamente que amor e desprezo não ocupam o mesmo lugar — e que nomear a violência não destrói o afeto por si (por mais que no início pareça), pelo contrário, apenas retira a violência do lugar de afeto.

2.2.3 Ciclo da violência

Dias Sim,
Dias não,
eu vou sobrevivendo.

A paralisia gerada pela ambivalência não interrompe a violência; ao contrário, ela alimenta o ciclo. Portela (2021) descreve esse movimento em fases sucessivas – tensão, agressão, reconciliação – que se repetem e aprisionam a vítima em um ciclo contínuo.

Nas palavras do autor:

no encontro do casal, quando há tensão sobre algum problema – primeira fase do ciclo da violência –, o homem tende a reagir com raiva, muitas vezes, por baixa tolerância à frustração sobre o problema e por inabilidade de empatia em relação à companheira, ocorrendo a explosão emocional – segunda fase do ciclo da violência. A briga deve-se às exigências dele sobre ela. Nela, surgem as lágrimas, a angústia, as mágoas ocasionadas por uma ofensa, por uma desfeita, por uma humilhação; nele, o rancor, ou seja, a raiva por ter sido contrariado, carregando consigo ressentimentos do ocorrido. A fase da lua de mel, do arrependimento e do comportamento carinhoso – terceira fase do ciclo da violência – vem com o pedido de desculpas; é a fase do perdão, quando ele promete mudar de comportamento ou finge que nada aconteceu. (p.56)

O ciclo, portanto, não é linear, mas circular e crônico. A violência psicológica aparece, assim, como o primeiro degrau desse processo, geralmente naturalizada como “briga de casal”, mas que tende a escalar para agressões físicas e, em situações extremas, para o feminicídio (Poli e Zamora, 2024; OMS, 2012). A cada repetição, a mulher se vê

mais fragilizada, com menos recursos internos e externos para romper o vínculo, reforçando a urgência de compreendê-la não como um episódio isolado, mas como um padrão relacional de risco.

Como no padrão descrito por Penfold (2006) — beijo, tapa, beijo, tapa — o paradoxo instala-se como rotina. A cada repetição, o beijo parece compensar o tapa, e é justamente esse consolo ilusório que prende, que dá à violência o ar de normalidade. Nesse sentido, o ciclo da violência não apenas aprisiona, mas fragiliza a percepção de realidade, misturando afeto e destruição em uma lógica que dificulta a ruptura.

Há um entrave que atrapalha ou impede a elaboração da violência e a formulação de um pedido de ajuda efetivo: a dificuldade em nomear. Como mostram Guimarães et al. (2017, apud Pondaag, 2009), essa impossibilidade de falar alimenta o sofrimento dentro da relação conjugal; aquilo que deveria proteger, acaba reforçando o isolamento e limitando as possibilidades de construção de autonomia.

Diniz et al. (2017, apud Ravazzola., 1997) ressaltam que “não vemos as coisas para as quais não encontramos nomes. Tampouco vemos que não as vemos” (p.04), referindo-se a esse caráter silencioso e crônico.

A cada reconciliação, a esperança de mudança se mistura ao medo do próximo episódio, produzindo um aprisionamento que não é apenas físico, mas sobretudo psíquico. O ciclo, descrito na literatura, não se fecha apenas na repetição dos episódios, mas na expectativa angustiante de que “a próxima vez” pode ser pior, o aviso foi dado.

Viver sob essa tensão permanente significa estar em estado de alerta, como enfatiza Hirigoyen (2006, p.41): “a antecipação do golpe pode fazer tanto mal ao psiquismo quanto o golpe realmente dado, que é reforçado pela incerteza em que a pessoa é mantida, sob a realidade da ameaça” (p.41).

Poli e Zamora (2024) ressaltam que a violência psicológica costuma ser o primeiro degrau em um processo de escalonamento que pode culminar no feminicídio. Começa de forma insidiosa — críticas sutis, chantagens veladas — até se tornar explícita, invadindo todas as dimensões da vida. Para Portela (2021), a cada repetição do ciclo, a violência psicológica se torna mais naturalizada, abrindo espaço para a escalada em direção à violência física e, em casos extremos, ao feminicídio.

O que antes era percebido como agressão passa a ser naturalizado como parte da relação, e a anestesia emocional descrita por Guimarães et al. (2017, apud Ravazzola, 1997) acontece com tanto êxito que o mal-estar deixa de ser sentido. O agressor se torna simultaneamente fonte de ameaça e promessa de alívio, produzindo um estado de dependência afetiva que limita a autonomia da mulher. Os autores retomam o estudo de Angelim e Diniz (2010), que demonstram que muitas mulheres passam a justificar os episódios — atribuindo-os ao álcool, ao estresse ou até a si mesmas — e, nesse processo, reforçam o vínculo com o agressor.

O ciclo, portanto, não se sustenta apenas pela ação violenta, mas também pela internalização da culpa. Compreender a dinâmica do duplo-vínculo é essencial para intervir nas relações conjugais violentas, pois não basta constatar a agressão: é necessário reconhecer o paradoxo estrutural que aprisiona a mulher.

A capacidade de reflexão, quando estimulada, pode ajudar a mulher a identificar o padrão duplo-vincular, avaliar os riscos e até fortalecer sua denúncia junto ao Estado. O peso afetivo atribuído ao parceiro, porém, favorece a submissão em busca de reconhecimento, dificultando a ruptura e reforçando a dependência à estrutura conjugal e familiar. Nessa lógica, a ambiguidade gera dúvida e impede a reflexão sobre a própria condição subjetiva, fazendo com que a violência se perpetue e se agrave (Guimaraes et al., 2017, apud Angelim, 2009).

Nesse cenário, a culpa aparece como uma das maneiras centrais de aprisionamento. Muitas mulheres passam a interpretar o sofrimento como reflexo de falhas pessoais: “não ter sido paciente o bastante”, “não ter feito tudo o que podia”. Para Portela (2021), o comportamento “tempestuoso” é desculpado socialmente, muitas vezes justificado como uma reação momentânea. Esse deslocamento da responsabilidade do agressor para si mesma aprofunda a paralisia, reforçando o isolamento e a ideia de que suportar é a única saída possível.

Portela (2021) ainda ressalta que a dificuldade de romper vínculos não comunica uma questão de escolha, mas a incapacidade de dizer não; uma consequência da dinâmica paradoxal: o mesmo parceiro que causa dor também promete alívio, aquele que protege também agride, tornando ainda mais confuso o processo decisório.

Outro fator que atravessa a dificuldade de rompimento é a naturalização da violência intrafamiliar. Portela (2021) destaca que a transgeracionalidade exerce papel importante na construção da identidade e dos comportamentos: padrões, valores e traumas são transmitidos ao longo das gerações, levando muitos a acreditarem que o conflito violento faz parte, de modo “natural”, da vida conjugal. A repetição desses modelos como formas de educação ou estrutura familiar fortalece a crença de que suportar a violência é parte da convivência, perpetuando o ciclo.

Além disso, a dificuldade emocional é frequentemente disfarçada de amor. Como observa Portela (2021), a relação violenta se sustenta em dinâmicas em que a pessoa não acredita na capacidade de existir fora do vínculo afetivo. Nessa dinâmica, o outro ocupa ao mesmo tempo o lugar de ameaça e de refúgio, criando uma confusão de pensamentos que impede a análise clara da situação. A identidade passa a se moldar em função dessa presença, e cada tentativa de saída retorna ao ponto inicial.

Portela (2021) caracteriza essa fase como codependência, definida como um estado emocional típico de relações disfuncionais, em que se instala um ciclo de autodestruição e esfacelamento dos vínculos afetivos. Saffioti (1999) acrescenta que “uma pessoa codependente é alguém que, para manter uma sensação de segurança, requer outro indivíduo, ou um conjunto de indivíduos, para definir as suas carências” (p. 87). Nesse processo, sensações de negligência e derrota em relação a si e ao parceiro alimentam comportamentos, aprofundando a dor e prolongando o sofrimento dos envolvidos.

Medo, descrença em si e esperança constante de mudança atuam como engrenagens que reconduzem sempre ao mesmo ponto. A percepção da perda é permanente e todo movimento do outro é sentido como abandono, o que intensifica a dependência e amplia o medo da ruptura. Relacionamento codependente é um relacionamento fixado, segundo Saffioti (1999), na necessidade.

O adoecimento, portanto, não é apenas consequência da violência, mas um dispositivo que a perpetua. Depressão, medo e culpa não só fragilizam as defesas, como corroem a capacidade de imaginar uma vida além daquela relação. Romper exige não apenas condições externas de proteção, mas também a reconstrução interna da crença de que é possível viver sem se reduzir ao lugar de estar ao lado de.

2.2.4 Relação com a saúde pública e com a clínica

Em briga de marido e mulher
meter a colher
é (a)colher dignidade.

O ditado popular “em briga de marido e mulher não se mete a colher” expressa a crença de que a violência conjugal deve permanecer restrita ao espaço privado, como se fosse assunto exclusivo do casal. No entanto, quando pensamos a violência psicológica sob o espectro da saúde pública, a frase se inverte: “tem, sim, que meter a colher”, se torna necessário.

Como lembram Minayo et al. (2018, apud Coelho et al., 1998), a violência produz sofrimento que se desdobra em sintoma e adoecimento mental e físico, reverberando em toda a malha social, passando de uma visão individual para um campo de intervenção coletiva com políticas públicas de prevenção e cuidado que sobrecregam os serviços de saúde, ampliando custos sociais (Formiga et al. 2021)

Minayo e Souza (1999) apresentam o “modelo Lalonde”, desenvolvido pelos pesquisadores Leavell e Clark, como um guia de atuação para os serviços de saúde. O modelo preconiza que a prevenção abrange desde a promoção da saúde e proteção específica, até o diagnóstico precoce, limitação de danos e reabilitação.

Como fundamentação para a importância da abordagem dos “sintomas sem sangramento”, Minayo (1999) traz em seu trabalho uma referência à Carta de Ottawa (1986), que já apontava que a promoção da saúde envolve vida, solidariedade e participação, enfatizando que a responsabilidade deve ir além do setor médico e convocando Estado, comunidade e indivíduos a compartilharem desse compromisso. Aplicada à violência psicológica, essa perspectiva amplia o olhar: não basta atender à mulher no momento da crise, é preciso fortalecer redes comunitárias, oferecer espaços de escuta e criar estratégias que a amparem dentro de um movimento sistêmico.

Os serviços do SUS, especialmente na atenção básica, são porta de entrada privilegiada para essas situações, seja em consultas médicas, seja em visitas domiciliares. Nesse sentido, o SUS assume também a função preventiva e de promoção de saúde.

Em estudo realizado com mulheres atendidas na rede pública, Formiga et al. (2021) evidencia que a violência psicológica foi a forma mais prevalente de agressão, atingindo 52,9% das participantes, dado que confirma sua centralidade no atendimento cotidiano dos serviços de saúde pública e a urgência de capacitar profissionais para reconhecer sinais invisíveis, que muitas vezes não se apresentam como queixa principal.

A ausência de hematomas não pode ser confundida com ausência de violência. Reconhecer sinais como ansiedade, depressão, isolamento e queixas difusas de saúde é parte do trabalho preventivo, permitindo intervenções mais precoces e eficazes. “Meter a colher”, nesse contexto, pode ser ajudar a nomear, pode ser ajudar a identificar. “Meter a colher” é um ato de cuidado coletivo: não de intromissão, mas de responsabilidade social diante de um evento que compromete a saúde, a dignidade e a vida, levando muitas vezes à morte. Aqui, uma escuta especializada cumpre um papel central: nomear, dar palavra ao que antes se apresentava apenas como mal-estar ou confusão.

A violência psicológica mostra sua face paradoxal. Ela começa como algo naturalizado — “apenas uma briga” — e se instala como rotina de controle e sentimento de inadequação. Para Portela (2021), é justamente essa repetição que aprisiona e fragiliza.

O adoecimento psíquico que decorre da violência psicológica não se reduz a episódios pontuais de sofrimento; ele se instala como uma prisão subjetiva. Os sintomas passam a constituir o cotidiano da mulher, não como sentimentos passageiros, mas como estados persistentes que moldam sua percepção de si e do mundo.

Como observam Silva et al. (2023), os efeitos emocionais da violência fragilizam a capacidade de enfrentamento e desgastam a vitalidade. A vida vai se estreitando, como se cada gesto estivesse condicionado pela lógica do outro. O silêncio, que no início aparece como defesa, transforma-se em estrutura fixa: por fora, o mal-estar se torna

invisível; por dentro, abre-se um abismo entre o desejo de partir e a dependência que prende.

Encerrar este capítulo é reconhecer que a violência psicológica deixa marcas silenciosas, mas devastadoras, que corroem. Como lembra a OMS (2012), trata-se de um grave problema de saúde pública, cujas consequências ultrapassam o espaço privado e se refletem no tecido social. É necessário, portanto, olhar para essas marcas invisíveis não como fraqueza individual, mas como produto de uma estrutura que aprisiona pela ambivalência e pelo silêncio.

O próximo capítulo inaugura a possibilidade de ruptura. O silêncio, até aqui descrito como prisão, cede espaço à palavra e à escuta, possibilitando a reconstrução subjetiva. Nomear é quebrar o feitiço do silêncio. Informar é, também, in-formar – dar forma ao que estava disperso, atribuir contorno com limites mais definidos.

2.3 DA SOMBRA À PALAVRA: O SILÊNCIO COMO HERANÇA SOCIAL

E com uma alegria tão profunda. É uma tal aleluia. Aleluia, grito eu, aleluia que se funde com o mais escuro uivo humano da dor de separação mas é grito de felicidade diabólica. Porque ninguém me prende mais. Continuo com capacidade de raciocínio (...) Clarice Lispector, Água Viva, 1998

Daquilo que um dia me calou, fiz matéria de escrita. Escrevendo, aprendi a escutar o que em mim ainda sussurra.”
Elaine Nunes

Há liberações que não nascem do esquecimento, nascem da palavra – que seja dentro da gente. Clarice Lispector (1998), no livro Água Viva, chamou de aleluia o instante em que o ser, ao enfrentar o abismo da separação, reencontra na sua dor a sua própria voz — o grito tenta suportar o (que ainda é) desconhecido, mas traz uma felicidade diabólica, pois essa dor não é negada, mas agora sentida como ela é. Quiçá modificada. Esse grito, que se mistura à sombra, anuncia o nascimento de uma linguagem como possibilidade de travessia. É nesse limiar entre o silêncio e o dizer que este capítulo se inscreve.

O silêncio não nasce do acaso — ele é legado. Atravessa o corpo e o tempo, inscreve-se como uma herança que as mulheres carregam, ainda que não a desejem. Como lembra Perrot (2007), as mulheres ficaram capturadas “no silêncio de um mar abissal” (p.16). Por que esse silêncio?

Essa estrutura de silenciamento encontra correspondência nas análises de Saffioti (2004), que ressalta que o patriarcado produz e reproduz estruturas simbólicas que domesticam o feminino, moldando comportamentos e naturalizando a desigualdade. Desde cedo, aprende-se a conter a raiva, a suavizar o incômodo, a vestir o medo de ternura. O que parece traço de temperamento é, na verdade, o efeito de uma pedagogia histórica do silêncio.

Essa pedagogia, aprofunda Saffioti (1999), não é natural: “A desigualdade, longe de ser natural, éposta pela tradição cultural, pelas estruturas de poder, pelos agentes envolvidos na trama das relações sociais.” (p. 82). Assim, as relações entre homens e mulheres e os papéis sociais atribuídos a cada um não são naturais, mas fruto de um processo histórico.

A autora contribui com essa perspectiva ao afirmar que o patriarcado, quando se trata da coletividade, “apoia-se no desequilíbrio resultante de um desenvolvimento

desigual de *animus* e de *anima* e, simultaneamente, o produz” (Saffioti, 1999, p. 39).

Como analisa a autora, todas as pessoas são resultado das suas relações sociais, o privilégio masculino não apenas se reproduz, mas se renova dentro da estrutura social e emocional. Essa dinâmica contribui para o ciclo de dominação, fazendo com que o domínio masculino pareça legítimo e a subordinação feminina permanece normalizada.

É dentro desse contexto que a violência psicológica encontra espaço fértil: ela se nutre do silêncio e o reproduz, até que o silenciado passe a confundir o silêncio com sua própria existência

O silêncio descrito por Saffioti (1999) encontra, no estudo de Zancan (2013), sua tradução viva: mulheres que amam, compreendem, suportam — e, ao fazê-lo, repetem o enredo aprendido. Romper o silêncio, portanto, é também romper com essa crença de que amar é suportar, de que “eu posso mudar”.

Saffioti (1999) descreve o silêncio como uma estrutura simbólica e histórica que encontra ressonância nas narrativas de mulheres que vivem a violência como destino. Zancan et al. (2013) escutam, nessas vozes, uma dor que perdura de geração em geração: mulheres que aprendem a amar calando, acreditando que suportar é o preço para continuar existindo e que casamento “é assim mesmo”.

O movimento do silêncio à palavra é mais do que individual: é histórico e coletivo, resultado da lenta conquista de um espaço público que, por séculos, foi interditado. Perrot (2007) recorda que o silêncio das mulheres não decorre apenas de uma ausência nos espaços públicos, mas também do silêncio das fontes com a ausência de registros, um déficit de vestígios e de escrita sobre elas. “Porque são pouco vistas, pouco se fala delas”, afirma a autora (p. 17). O silêncio, então, não é apenas vivido — é arquivado.

As mulheres deixaram poucos rastros não porque não tinham a dizer, mas porque ensinaram-lhes a duvidar da importância do que diziam. Perrot (2007) enumera alguns

fatos, como o acesso à escrita tardio, suas produções vistas como marginais, seus sobrenomes trocados pelos sobrenomes dos maridos quando casavam (dificultando a criação de linhagem feminina), seus corpos descritos por olhares que não eram os seus. A autora ainda traz outros aspectos como o apagamento que também se inscreve na linguagem: na gramática, o masculino plural prevalece quando há a mistura de gênero; nas estatísticas das pesquisas a sexuação é relativamente recente, normalmente eram assexuadas, principalmente dentro do domínio econômico.

O silêncio mais profundo, observa a Perrot (2007), é o do relato: a história foi narrada quase sempre por homens e sobre homens. Os espaços públicos — guerras, reinados, feitos políticos — eram ocupados por “homens ilustres”, e mesmo as crônicas religiosas privilegiavam os santos que evangelizavam e viajavam, enquanto as santas eram descritas como as que rezavam, preservavam a virgindade ou morriam em martírio.

Para existir, a mulher precisava ser “piedosa” ou “escandalosa”; (Perrot, 2007, p.18).

Segundo a autora, foi apenas entre as duas guerras mundiais que algumas mulheres passaram a ter acesso à universidade e, com isso, começaram a reescrever a própria história. Surgem então pesquisas e narrativas em que as mulheres deixam de ser apenas matéria narrada e passam a narrar os fatos — sujeitos e objetos dos relatos. Essa conversão marca o nascimento de uma “história das mulheres” que tenta recompor, nas brechas do silêncio, as vozes que haviam sido deixadas de fora da memória coletiva.

Para Perrot (2007), escrever sobre a própria história é um gesto de restituição: “escrever a história das mulheres é sair do silêncio em que elas estavam confinadas” (p. 13). Ao narrar a si mesmas, as mulheres deixam de ser apenas objetos da história e tornam-se suas autoras — “testemunhas e atrizes” de uma passagem “do silêncio à palavra e da mudança de um olhar” (Perrot, 2007, p. 13).

2.3.1 CAMINHOS POSSÍVEIS: ESCUTA, PALAVRA, CUIDADO E RECONSTRUÇÃO

Escutar é mais do que ouvir —
é sustentar a palavra que quer nascer.
Escutar é reconhecer,
retirando-a da condição de objeto,
de assistência.
Elaine Nunes

O silêncio que atravessou a história das mulheres começa, aos poucos, a se transformar em som. Como lembra Perrot (2007), esse silêncio nunca foi vazio — ele guardava vozes que esperavam ser escutadas.

Desde os anos 1970, quando as mulheres passaram a escrever, pesquisar e inscrever-se na história, esse som vem ganhando corpo, ensaiando novas formas de existir na linguagem. “Assim nasceu o desejo de um outro relato, de uma outra história” (Perrot, 2007, p. 20).

Conceição Evaristo (2020) amplia essa travessia ao afirmar que escrever é também um modo de não adoecer diante da realidade. Sua escrevivência nasce do entrelaçamento entre memória, dor e resistência — uma escrita que cura porque dá voz ao silêncio, que organiza o que não faz sentido. Se, em Perrot, contar é recuperar um lugar na história, em Evaristo escrever é um por vir, um surgir apesar de.

Como afirma Cerruti (2008), escutar não é apenas acolher a dor, mas permitir que ela se transforme em palavra. Muitas mulheres, ao relatarem suas vivências de violência, sustentam um discurso em que buscam comprovar sua integridade e inocência, é quase uma necessidade expressar: “sou boa mãe”, “fiz de tudo pelo casamento”, “aguentei por amor”. Essas expressões — aparentemente de força — revelam, em profundidade, o aprisionamento a uma lógica moral herdada da cultura patriarcal.

A mulher fala, mas ainda a partir do lugar que o outro lhe destinou e não como sujeito parte da cena. Nessas situações, ainda tende a se apresentar apartada de qualquer implicação com sua própria narrativa (Cerruti, 2008).

A autora descreve como uma mulher em sofrimento organiza o relato – como constrói sentido para o que viveu. Ao narrar, muitas vezes a mulher se apresenta como vítima, como uma espécie de defesa moral, reforçando uma narrativa binária de opostos: vítima/agressor, forte/fraca; a sua bondade contrapondo a violência ou arbitrariedade do outro. Dessa forma, segundo Cerruti (2008), a história é contada para evidenciar “eu sou boa, ele é mau” – uma estrutura que reforça a ideia de injustiça e sofrimento, mas que não necessariamente promove uma elaboração subjetiva capaz de realinhar o seu posicionamento dentro do ciclo de violência.

O desafio da escuta está em trazer essa narrativa de compensação moral para direito de autoria, justamente na tentativa de combate à visão do feminino como um ser fraco e vulnerável. A crítica de Cerruti (2008) fundamenta teoricamente essa virada: escutar é abrir espaço para o desejo e para a implicação, não apenas para a queixa e o reconhecimento moral. A verdadeira escuta, para a autora, não se detém na dor como lugar de permanência, mas aposta na possibilidade de que o sujeito se reconheça como parte de sua própria história — e, portanto, como agente de transformação.

Quando o ouvinte acolhe a palavra, abre-se a possibilidade de deslocamento: o que antes era narrativa de culpa pode se tornar gesto de elaboração. Escutar tem, portanto, a possibilidade de reconhecer a capacidade do sujeito de falar por si e de se responsabilizar por sua própria história. O reconhecimento da vítima é necessário, mas, quando o sujeito se fixa nesse lugar, pode-se cristalizar — e o discurso perde a potência de transformação (Cerruti, 2008).

Esse reconhecimento não se dá de maneira imediata. A passagem do silêncio à palavra exige tempo e presença necessários para que o sujeito se aproprie de sua própria experiência. Por isso, sustentar a escuta é também sustentar o tempo da dúvida, sustentar o tempo necessário para que o não-saber deixe de paralisar e passe a significar. Como diz Evaristo (2020)

Por que sou levada a escrever? Porque a escrita me salva da complacência que me amedronta. Porque não tenho escolha. Porque devo manter vivo o espírito de minha revolta e a mim mesma também. (...) No escrever coloco ordem no mundo, coloco nele uma alça para poder segurá-lo. (...) Escrevo para registrar o que os outros apagam quando falo, para reescrever as histórias mal escritas sobre mim, sobre você. (...) Para me descobrir, preservar-me, construir-me, alcançar autonomia. [...] Escreverei sobre o não dito, sem me importar com o suspiro de ultraje do censor e da audiência. Finalmente, escrevo porque tenho medo de escrever, mas tenho um medo maior de não escrever (p.36).

É nesse intervalo, que o sujeito pode começar a reler a própria história e, pouco a pouco, a deslocar a narrativa da culpa para a autoria, restituindo o direito de existir como um sujeito e não apenas como vítima.

2.3.2 A ESCUTA COMO ATO ÉTICO E POLÍTICO

A nossa escrevivência não pode ser lida como histórias para “ninar os da casa-grande”, e sim para incomodá-los em seus sonos injustos.
Conceição Evaristo - A escrevivência e seus subtextos

A escuta, quando acolhe o outro em sua inteireza, ultrapassa a função de ouvir. Ela se torna gesto ético, porque reconhece a dor sem reduzi-la ao sofrimento, e gesto político, porque rompe o circuito do silenciamento. Como afirma Cerruti (2008), o reconhecimento da vítima é necessário, mas sua fixação neste lugar a aprisiona. Escutar, portanto, é devolver à mulher o direito de ser sujeito da própria palavra — não um objeto de cuidado, mas alguém que pode significar o que viveu e, a partir disso, transformar-se.

A escuta ética se desdobra de um ato social e coletivo. O sofrimento que emerge da violência não é apenas pessoal: ele reflete laços, crenças e modos de relação que atravessam a vida social e familiar. Escutar uma mulher, portanto, é escutar a história de sua cultura e de sua comunidade. É reconhecer o quanto o silêncio é socialmente produzido — e o quanto romper esse silêncio é um ato de resistência. Ao narrar o que antes era segredo, a mulher torna-se testemunha de si e do mundo. Sua palavra, antes silenciada, passa a produzir realidade.

Freitas e Sales (2019), em “Maria, Marias: narrativas de mulheres sobre relacionamentos abusivos”, aprofundam essa reflexão ao mostrarem que o simples ato de falar já constitui um gesto de resistência. Ao narrar, a mulher reorganiza fragmentos de si, e sua fala, antes marcada pela culpa, torna-se possibilidade de existir fora do silêncio. Quando alguém a escuta sem corrigir ou duvidar, essa palavra deixa de ser confissão e se converte em reconhecimento.

Essa escuta, quando acolhe o dizer em sua hesitação e fragmento, permite que o vivido se transforme em narrativa. O poder não está em quem ouve, mas no fato de alguém poder, finalmente, ser ouvido. Falar — e ser acreditada — é o primeiro gesto de restituição simbólica e social.

Zancan et al. (2013) ampliam essa reflexão ao mostrar que o silêncio também se herda. A transmissão geracional da violência aparece nas narrativas de mulheres que

repetem sem perceber, os mesmos enredos vividos por suas mães. “Com a mesma idade que vi meu pai batendo em minha mãe, meu filho viu meu marido batendo em mim” (p. 73), relata uma mulher entrevistada.

Nessa repetição, o silêncio se inscreve como destino, quando se escuta essas vozes – inclusive suas pausas, contradições e hesitações – cria-se a chance de interromper o ciclo, de ouvir-se, de questionar-se. O ato de repetir é mais do que um dado social; é memória afetiva, é herança emocional. Por isso estudos empíricos e criação literária se tocam neste trabalho: ambos tentam demonstrar modos de transmissão do indizível.

Se Zancan et al (2013) mostram a herança do silêncio nas narrativas familiares, Evaristo (2014) nos concede a sensibilidade em Olhos d’Água, onde traduz poeticamente essa continuidade, indicando que aquilo que não pode ser dito retorna como destino, até que uma palavra o desfaça: “Às vezes, as histórias da infância de minha mãe confundiam-se com as de minha própria infância (p.15).

Escutar, nesse sentido, é gesto que restitui à mulher o direito de narrar aquilo que foi impedido. Mas essa palavra não é apenas individual — é palavra-coletivo, palavra-herança. Como aponta Evaristo (2020), a escrevivência não nasce de um sujeito isolado, mas de um sujeito atravessado por múltiplas vozes: negras, femininas, ancestrais.

A escuta quando sustenta o dizer do não-dito, abre caminho para que a palavra se torne escrevivência: um gesto que transforma a dor privada em história compartilhada. Quando a palavra encontra escuta, ela se faz ponte não só para o seu interior, mas para o mundo. O que ainda era fragmento torna-se narrativa; o que era silêncio, torna-se poesia. Escutar é abrir caminho para que a mulher possa se ver não apenas como quem sofreu, vítima, mas como quem se refez.

2.3.4 ENTRE O SILENCIO E A PALAVRA: O GESTO DE REEXISTIR

Eu amei, e esse amor me formou.
Mas agora, continuar,
seria negar a mulher
que esse amor fez nascer.
Elaine Nunes

Ao longo desse percurso, viu-se que o silêncio é herança — uma travessia entre o que se perdeu e o que ainda pode nascer. E talvez, como diz Clarice Lispector (1998), a alegria mais profunda é aquela que se confunde com o uivo da dor de separação. Há alegria na coragem de se separar do que silenciava. Há vida no instante em que o grito encontra sentido e se faz palavra.

O que antes era segredo ou culpa, transforma-se em narrativa. Nomear o vivido é o primeiro ato de liberdade — é fazer existir aquilo que antes apenas se suportava. Cada palavra pronunciada é uma tentativa de suturar, cuidar do que a violência machucou.

Fabeni et al. (2015) e Freitas (2019) ampliam essa compreensão ao afirmarem que a escuta é também uma prática de cidadania: o ato de escutar devolve à mulher o poder de narrar, deslocando-a da condição de objeto da intervenção para sujeito de transformação. O psicólogo, nesse contexto, atua na fronteira entre o Estado e o sujeito, ajudando a transformar o sofrimento em narrativa e a proteção em potência. Escutar é, portanto, devolver humanidade ao que foi silenciado — e, ao fazê-lo, restituir à mulher o direito de significar a própria existência.

Esse gesto de escuta e nomeação não é neutro. Ele rompe o circuito e inaugura um novo espaço de pertencimento. Nas palavras de Conceição Evaristo (2020), “a escrevivência nunca foi uma mera ação contemplativa, mas um profundo incômodo com o estado das coisas...” (p.34). A palavra escrita — ou falada — tornar-se sobrevivência.

Como afirma Anzaldúa (2000, apud Evaristo, 2020), “Escrevo para reescrever as histórias mal escritas sobre mim, sobre você. Para me descobrir, preservar-me, construir-me, alcançar autonomia (p.36).” Essa declaração ecoa o que Evaristo (2020) traduz como autoinscrição: a escrita e a fala como modos de afirmar presença num mundo que tentou apagá-las.

Assim, a escuta e a escrita se unem como dois gestos de restituição simbólica: uma abre espaço para o dizer; a outra o eterniza. Ambas produzem resistência e anunciam uma forma de cuidado que é, ao mesmo tempo, ética e política. A mulher que fala — e escreve — deixa de ser apenas testemunha da dor; torna-se autora da própria travessia.

O silêncio, agora, já não é prisão: é pausa. É a respiração entre uma palavra e outra, o intervalo onde se reorganiza a vida. O que antes era ausência de voz torna-se escolha — o direito de falar ou calar-se, de seguir funcionando e seguir se transformando.

Nada como voltar a um lugar que está igual
para descobrir quanto você mudou.

Nelson Mandela

3 CONCLUSÃO

Chegar ao fim deste percurso não é encerrar um tema, mas dar forma ao que antes era apenas lamentação. Ao longo desta pesquisa, a violência psicológica contra a mulher foi analisada não apenas como fenômeno social, mas como linguagem do silêncio, uma estrutura que habita o íntimo, o corpo e a história coletiva. O caminho traçado buscou deslocar o olhar daquilo que é visível — os atos, as palavras, os gestos — para aquilo que é possível escutar apenas quando se escuta com atenção: as brechas, as pausas, os intervalos onde a dor se esconde.

O primeiro capítulo apresentou a complexidade conceitual e legal da violência psicológica, evidenciando seu enraizamento em uma cultura patriarcal que ainda define, controla e disciplina o feminino. A partir de Saffioti (2004) e da Lei Maria da Penha (2006), compreendeu-se que a desigualdade de gênero não é um desvio moral, mas uma estrutura social que autoriza a dominação simbólica. A violência, nesse sentido, é uma pedagogia histórica: ensina a mulher a calar, a aceitar, a confundir obediência com amor. O silêncio, mais do que ausência de palavra, é resultado de anos de exclusão do espaço público e da própria narrativa.

No segundo capítulo, o olhar voltou-se para as consequências psíquicas desse processo. As pesquisas de Bastos e Sá (2021), Poli e Zamora (2024) e Guimarães et al. (2017) revelaram que a violência psicológica se instala como um ciclo de ambivalência afetiva, onde a vítima oscila entre amor e medo, culpa e esperança. A dependência emocional aparece como desdobramento desse aprisionamento simbólico: o mesmo vínculo que fere é o que parece garantir existência. O sofrimento, então, se normaliza — e o silêncio torna-se a forma de comunicar-se. Nomear a violência, principalmente a

psicológica, é difícil, mas só nomeando e entendendo é possível romper o encantamento da culpa.

O terceiro capítulo trouxe o movimento inverso: do silêncio à palavra. Inspirando-se em Perrot (2007), Cerruti (2008) e Evaristo (2020), foi possível compreender que a escuta é a travessia entre o trauma e a reconstrução. Escutar é sustentar o nascimento não só da palavra, mas o renascimento de si; acolher a fragmentação e permitir que o sujeito se aproprie do que viveu. A escuta não porque legitima. Quando uma mulher é verdadeiramente ouvida, ela deixa de ser objeto de intervenção e torna-se autora da própria narrativa. É nesse gesto ético, político e de resistência que se inicia o processo de reexistência.

A reflexão construída permite afirmar que a violência psicológica não se rompe apenas com medidas protetivas ou denúncias formais — rompe-se com palavra e escuta, quando o discurso internalizado da culpa dá lugar à possibilidade de elaboração. A função do psicólogo, nesse contexto, ultrapassa a técnica: é um ato de presença, uma disposição para ouvir o que não foi dito, para acolher o contraditório e sustentar o tempo da dúvida. A escuta clínica é, portanto, um gesto político, pois restitui à mulher o direito de significar a própria história e ocupar um lugar de sujeito.

Este trabalho contribui, assim, para ampliar a compreensão da violência psicológica como fenômeno relacional e simbólico. O silêncio, antes visto como passividade, é aqui entendido como um ensinamento de uma pedagogia patriarcal que conduz a mulher a se anular para preservar vínculos.

Durante a construção deste documento, também houve deslocamento no próprio olhar da autora. O que inicialmente parecia uma análise centrada apenas na vitimização feminina transformou-se em um movimento de implicação subjetiva — a compreensão do sujeito que sustenta o vínculo violento. Trata-se do deslocamento que Cerruti e Rosa

(2008) propõem ao problematizar a noção de vítima, convidando a ultrapassar a dicotomia vítima/agressor para escutar o sujeito em sua subjetividade. Esse movimento abriu caminho no desejo da autora para pesquisas futuras que explorem as posições subjetivas que organizam essa dinâmica, bem como os modos como os sujeitos habitam, repetem ou transformam esses lugares.

Conclui-se que a violência psicológica é, sobretudo, uma violência contra o sentido: ela desarticula a narrativa e desautoriza a voz. A restituição simbólica se dá quando a mulher, ao falar, reordena a própria história, transformando o trauma em testemunho. Nesse movimento, o silêncio deixa de ser prisão e se torna pausa; a palavra deixa de ser ameaça e se converte em possibilidade.

A travessia deste estudo deixa como herança a certeza de que o ato de escutar é um ato de coragem. Escutar é permitir que o silêncio se traduza, que o indizível se enuncie, que o sofrimento encontre forma e, assim, comece a se dissolver. É nessa ética do cuidado — onde a escuta é reconhecimento — que a Psicologia pode afirmar sua função social e humana. Romper o silêncio, portanto, não é um ponto final: é um recomeço simbólico. É o instante em que a mulher, ao se ouvir, passa a existir para além da violência.

Talvez o silêncio não seja ausência,
mas o intervalo
onde a vida reaprende a falar.
Elaine Nunes

REFERÊNCIAS

- Brasil. (2006). Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm. Acesso em 20/07/2025
- Bastos, L. F., SÁ, L. G. C. (2021). O que os olhos não veem, o coração não sente? Desenvolvimento de um instrumento brasileiro para avaliar a violência psicológica contra a mulher. *Contextos Clínicos*, v. 14, n. 2, p. 632-659.
- Cerruti, M. Q., & Rosa, M. D. (2008). Em busca de novas abordagens para a violência de gênero: a desconstrução da vítima. *Revista Subjetividades*, 8(4), 1047-1076.
- Coelho, E. B. S., Silva, A. D., & Lindner, S. R. (2018). Violência por parceiro íntimo: definições e tipologias. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina.
- Da Silva, K. F., Almeida, M. L., & Ribeiro, P. C. S. (2023). A escuta como estratégia de cuidado na atenção às mulheres em situação de violência. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(1), 21–28.
- Da Silva, S. C. M., da Silva, V. A. A., & Hanna, L. M. O. (2023). Danos psicológicos causados pela violência doméstica contra a mulher. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5(4), 338-351.
- De Freitas, M. F. C., & Sales, M. M. (2019). MARIA, MARIAS: NARRATIVAS DE MULHERES SOBRE RELACIONAMENTOS ABUSIVOS. *Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 4(7), 408-429
- Evaristo, C. (2020). A escrevivência e seus subtextos. *Escrevivência: a escrita de nós: reflexões sobre a obra de Conceição Evaristo*. Rio de Janeiro: Mina Comunicação e Arte, 1, 26-46.
- Fabeni, L., Souza, L. T. D., Lemos, L. B., & Oliveira, M. C. L. R. (2015). O discurso do "amor" e da "dependência afetiva" no atendimento às mulheres em situação de violência. *Revista do NUFEN*, 7(1), 32-47.
- Formiga, K., Zaia, V., Vertamatti, M., & Barbosa, C. P. (2021). Violência cometida pelo parceiro íntimo: estudo observacional com mulheres atendidas no Sistema Único de Saúde. *einstein (São Paulo)*, 19, eAO6584.
- Guimarães, F. L., Diniz, G. R. S., & Angelim, F. P. (2017). "Mas ele diz que me ama...": duplo-vínculo e nomeação da violência conjugal. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33, e3346.
- Lispector, C. (1998). Água viva. Rocco]

- Medrado, B., & Méllo, R. P. (2008). Posicionamentos críticos e éticos sobre a violência contra as mulheres. *Psicologia & sociedade*, 20, 78-86.
- Minayo, M. C. S., & Souza, E. R. (1999). É possível prevenir a violência? Reflexões a partir do campo da saúde pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, 4(1), 7–32.
- Organização Mundial da Saúde, & Krug, E. G. (2002). Relatório mundial sobre violência e saúde (pp. 380-380). Genebra: Organização Mundial da Saúde.
- Penfold, R. B. (2006). *Mas ele diz que me ama: Graphic novel de uma relação violenta* (D. Pelizzari, trad.). Rio de Janeiro: Ediouro.
- Perrot, M. (2007). *Minha história das mulheres*. Contexto.
- Poli, I & Zamora, M. H. (2024). Consequências da Violência Psicológica contra a Mulher. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 7297-7304
- Portela, Y. (2021). Violência psicológica: dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, 32(2).
- Saffioti, H. I. (1999). Já se mete a colher em briga de marido e mulher. São Paulo em perspectiva, 13, 82-91.
- Saffioti, H. (2004). Gênero, patriarcado, violência. Ministério Público do Estado da Bahia.
- Santos, J., & Rezende, M. M. (2021). Violência psicológica entre jovens parceiros íntimos: uma revisão bibliográfica. *Revista UNIANDRADE*, 21(1), 11-22.
- Razera, J., Bedin, L. M., Mosmann, C. P., & Falcke, D. (2022). Família de origem e conjugalidade: considerações sobre a direcionalidade da violência. *Revista da SPAGESP*, 23(1), 30-43.
- Tzu, S. (2009). *A arte da guerra: os treze capítulos originais*. Geração Editorial.
- Zancan, R., Wassermann, V., & Lima, F. (2013). Violência simbólica e o silêncio das mulheres: permanências e rupturas. *Revista Estudos Feministas*, 21(2), 467–489.