

**enditnow®**

# Dia de Sensibilização contra a Violência

25 Agosto, 2018

## PALAVRAS QUE FEREM: O Trauma do Abuso Emocional

Escrito por Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC  
Diretora Associada do Departamento de Saúde  
Na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

Inclui seminário

### ABUSO EMOCIONAL: O que podemos fazer

Escrito por Dr. Katia G. Reinert

**enditnow®**

Os Adventistas dizem Não à Violência

Ministérios da Criança, Educação, Dep. Famílias, Dep. Saúde,  
Associação Ministerial, Ministérios da Mulher, Dep. Jovens



MINISTERIAL  
ASSOCIATION



Preparado pelo Dep. dos Ministérios da Mulher  
Da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia  
Em nome da equipa do **enditnow®** dos departamentos da CG  
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



SEVENTH-DAY  
ADVENTIST  
CHURCH

General Conference  
World Headquarters



Department of Women's Ministries

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, Maryland  
20904-6600 USA  
Telephone (301) 680-6608  
Fax (301) 680-6600  
<http://wm.gc.adventist.org>

28 Março, 2018

Queridas Irmãs,

Saudações felizes a cada uma de vós. Estamos felizes por vos enviar os recursos para o Dia de Sensibilização contra a Violência **enditnow®**, escrito pela Dr. Katia G. Reinert, diretora associada do Departamento de Saúde da CG. O seu sermão, "PALAVRAS QUE FEREM: O trauma do abuso emocional," e o seu seminário, "ABUSO EMOCIONAL: O que podemos fazer," mostra-nos o poder das palavras para sarar e para magoar os outros. As cicatrizes emocionais do abuso psicológico podem não ser visíveis, mas sem dúvida que tem um efeito duradouro.

Vocês ou alguém que vos é querido podem estar a viver numa situação emocional abusiva, ou talvez sejam vocês as abusadoras. Sabem reconhecer o abuso emocional? Conhecem as características típicas de um abusador? Sabem como definir fronteiras para parar o abuso? Sabem o que *não* fazer para ajudar alguém que está a sofrer abuso? Estão dispostas a render-se a Deus e a permitir que Ele renove o vosso coração e mente ao recuperarem do abuso ou de serem abusadores? Vão encontrar respostas neste pacote de recursos.

Quando precisam de ajuda, quando precisam de graça, quando precisam de amorável bondade, quando precisam de palavras de ternura e fidelidade, podemos confiar em Jesus. Ele pode cuidar de vós em qualquer situação.

- "Pois eu sei os planos que tenho para vós. São planos de prosperidade e não de desgraça, planos que se concretizarão num futuro de esperança." (Jeremias 29:11).
- E agora, assim declara o SENHOR, aquele que te criou, ó Jacob, aquele que te formou, ó Israel: «Não tenhas medo, porque eu resgatei-te, chamei-te para me servires: e tu pertences-me." (Isaías 43:1).

Que a mensagem deste pacote de recursos traga esperança e cura ao atrairmos pessoas a Jesus através do amor, graça, misericórdia e compaixão.

*Heather Ann Small*      *R.G. Costa Arrais*

Departamento dos Ministérios da Mulher  
CG dos Adventistas do Sétimo Dia

## Tabela de Conteúdos

<b><i>Acerca da Autora</i></b> .....	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
<b><i>Notas do Programa</i></b> .....	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
<b><i>Esboço do Serviço de Culto</i></b> .....	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
<b><i>Leitura Responsiva</i></b> .....	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
<b><i>Sermão</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Seminário</i></b> .....	<b>22</b>
<b><i>Lista de Recursos</i></b> .....	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
<b><i>Atividade</i></b> .....	<b>38</b>

## Acerca da Autora

### **Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC**

A Dr. Reinert escreveu o sermão e o seminário para o Dia de Sensibilização contra o Abuso e a Violência **enditnow®**.

- **Sermão:** Palavras que Ferem: O Trauma do Abuso Emocional
- **Seminário:** Abuso Emocional: O que podemos fazer

Dr. Katia G. Reinert é uma Enfermeira Familiar e especialista em Saúde Pública a exercer na clínica Shepherds em Baltimore, MD. Também serve como diretora associada do Dep. de Saúde da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia. Recentemente serviu como diretora do Dep. de Saúde & Ministérios de Recuperação da Igreja Adventista do Sétimo Dia na América do Norte.

A Dr. Reinert tem um Bacharelato em Ciências da Enfermagem da Universidade Adventista de Washington, um Mestrado em Ciências da Enfermagem da Universidade Católica da América com especial enfoque na saúde pública e tratamento de populações vulneráveis, e um Doutorado em Filosofia (PhD) na Enfermagem da Universidade Johns Hopkins em Baltimore, MD, focado na pesquisa interdisciplinar sobre a violência na família research.

A Dr. Reinert serve como enfermeira nos cuidados intensivos do Hospital Adventista de Washington há 15 anos, é enfermeira de saúde ocupacional, coordenadora da Enfermagem na Comunidade de Fé e supervisora Clínica dos Ministérios da Saúde no Sistema de Saúde Adventista. Foi nomeada membro da Comissão Nacional de Aconselhamento na Administração do Serviço de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (SAMHSA) no Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos E.U.A. Tem especial interesse na medicina preventiva e de estilo de vida e nos tratamentos holísticos para distúrbios físicos, mentais e emocionais.

A Dr. Reinert fez palestras e publicou acerca destes tópicos enquanto também estava envolvida em parceria de fé para melhorar a saúde das pessoas, famílias e comunidades.

Natural do Brasil, ela gosta de andar de bicicleta, de fazer caminhadas pela montanha, de viajar e explorar o mundo e as suas belas paisagens naturais.

## Notas sobre o Programa

Sintam-se livres de traduzir, ajustar, e editar estes recursos *de acordo com as necessidades da vossa divisão*, incluindo a melhor versão da Bíblia a usar. Também são livres de adaptar os recursos *de acordo com a cultura da vossa audiência*. Quando traduzirem, por favor enviem-nos os ficheiros digitais para partilharmos com as nossas irmãs que precisam deste material.

A nossa profunda apreciação por enviarem o material **enditnow®** para os vossos companheiros de divisão de forma a acelerar o processo de alcançar as igrejas locais. O pacote de recursos está disponível no nosso website, [women.adventist.org](http://women.adventist.org), onde diz Special Days.

Lembrem-se que o nosso logo **enditnow® Adventists Say No to Violence** é uma marca registada. Imprimam sempre o **enditnow®** com letras minúsculas, em negrito preto com o “it” a vermelho sem espaços, e o símbolo de registo.

Sete departamentos da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia juntaram-se como equipa para abordar o tema da violência interpessoal. Os Ministérios da Criança, o Dep. de Educação, da Família, da Saúde, a Associação Ministerial e o Dep. de Jovens juntaram-se aos Ministérios da Mulher no patrocínio da iniciativa **enditnow®** os Adventistas Dizem Não à Violência de 2015. A violência interpessoal impacta toda a gente, e ficamos encantados por estes ministérios, para novos e velhos, homens e mulheres, crianças e adultos, membros de igreja e pastores sejam parte da coligação que desperta consciências para este abuso social e espiritual—uma tragédia em todas as suas formas.

Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia  
Departamentos dos Ministérios da Mulher

## Esboço do Serviço

Chamado à adoração:

Escrituras: Efésios 4:29

*“Que nenhuma palavra imprópria saia da vossa boca. Pelo contrário, que as vossas palavras sejam úteis e edificantes, para fazerem bem àqueles que vos ouvem.”*

Hino de louvor: #349, “Consolação”

Oração pastoral:

Chamado às ofertas:

Música das ofertas:

Leitura responsiva: “Paz”

Música especial:

Sermão: PALAVRAS QUE FEREM: O Trauma do Abuso Emocional

Hino final: #377, “Refúgio em Temporal”

Oração final:

## Leitura Responsiva

### “Paz”

Vejam como é bom e agradável  
viverem bem unidos os irmãos!

**Irmãos, peço-vos, em nome  
de nosso Senhor Jesus Cristo,  
que vivam em harmonia,  
sem divisões e unidos no mesmo ideal  
e no mesmo pensamento.**

Procuremos, portanto, aquelas coisas que dão a paz e  
que nos ajudam a fortalecer uns aos outros na fé.

**Mas a sabedoria que vem de Deus é,  
antes de tudo, pura; pacífica, compreensiva,  
dócil, cheia de misericórdia e boas ações;  
não faz distinção de pessoas e não é fingida.**

Aqueles que trabalham pela paz vão lançando  
a semente da paz, que lhes dará uma colheita de justiça.

**Termino, irmãos, com um pedido:  
sejam alegres, procurem alcançar  
a maturidade completa e animem-se uns aos outros.  
Vivam unidos e em boa harmonia**

E o Deus de amor e de paz estará convosco.

—De Salmos 133, 1 Coríntios 1, Romanos 14, Tiago 3 e 2 Coríntios 13

## Sermão

### **PALAVRAS QUE FEREM: O trauma do abuso emocional** Por Katia G. Reinert

#### **Leitura das Escrituras**

A passagem das Escrituras para esta manhã está em Efésios 4:29. Convido-vos a abrirem as vossas Bíblias e a meditarem nestas palavras.

*Que nenhuma palavra imprópria saia da vossa boca. Pelo contrário, que as vossas palavras sejam úteis e edificantes, para fazerem bem àqueles que vos ouvem.*  
Efésios 4:29

#### **INTRODUÇÃO**

Neste Sábado de Ênfase do **enditnow**®, a Igreja Adventista do Sétimo Dia junta-se globalmente para sensibilizar acerca do abuso e violência em todas as suas formas. Fazemos ouvir as nossas vozes trazendo à luz formas de abuso que desumanizam as mulheres, homens, rapazes, raparigas e idosos vulneráveis. Porque é que este Sábado **enditnow**® é um esforço tão importante?

#### **Razão 1**

A primeira razão para falar contra a violência em todas as suas formas prende-se com o facto de muitos filhos e filhas de Deus estarem, globalmente, quer a morrer quer a sofrer consequências negativas para a sua saúde e bem-estar como resultado de violência e abuso.

As autoridades de saúde<sup>1</sup> dizem-nos que 1.3 milhões de pessoas em todo o mundo morrem anualmente como resultado de violência sob todas as suas formas: coletiva (no caso de rixas de gangues ou guerras), autoinfligida (no caso do suicídio), interpessoal (no caso da violência doméstica). Estas mortes representam 2.5% da mortalidade global todos os anos. Nos primeiros 15 anos do séc. 21, cerca de 6 milhões de pessoas foram mortas mundialmente só devido a atos de violência interpessoal.

---

<sup>1</sup> WHO Relatório “Estado Global relatório sobre prevenção da violência” 2014.  
[www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/status\\_report/2014/report/report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/report/report/en/)



Mas para além da morte, muitas são vítimas de violência não fatal diariamente. Estes são sobreviventes de violência interpessoal (abuso físico, sexual, e psicológico, ou negligência). A violência interpessoal não fatal é mais comum do que o homicídio e tem consequências graves que se refletem socialmente e na saúde para a vida toda. As feridas dos sobreviventes deste tipo de violência podem não ser visíveis, mas são sentidas profundamente, e as consequências podem ser incapacitantes e de longa duração.

## **Razão 2**

Uma segunda razão para falar contra a violência em todas as suas formas é porque somos as mãos e os pés de Deus neste mundo e representamos o Seu amor e poder curador.

O próprio Jesus nos chama a tratar-nos uns aos outros com amor e respeito quando Ele diz, “Deixo-vos agora um mandamento novo: amem-se uns aos outros. Assim como eu vos amei, é preciso que se amem também uns aos outros. Se tiverem amor uns aos outros, toda a gente reconhecerá que são meus discípulos.»” (João 13:34-35).

Ele também nos chama a sermos agentes de cura e apoio uns para os outros: “Enfim, vivam em harmonia e com os mesmos sentimentos. Amem-se como irmãos e sejam compreensivos e humildes.” (I Pedro 3:8).

Por isso, é nosso dever chegar aos que sobreviventes de abuso com compaixão, e fazermos o que pudermos para prevenir o abuso e a violência sob todas as suas formas.

## **A VIOLÊNCIA TEM IMPACTO EM TODA A GENTE**

Embora a violência impacte toda a gente, as mulheres, as crianças e as pessoas idosas, parecem suportar o choque do abuso físico, sexual e psicológico não fatal.<sup>2</sup>

- Um em cada quatro adultos relatam ter sido abusados sexualmente quando eram crianças.
- Uma em cada cinco mulheres relata ter sido sexualmente abusada em criança.
- Uma em cada três mulheres já foi vítima de violência física ou sexual por parte de um parceiro em algum ponto da sua vida.
- Um em cada dezassete adultos relataram abuso durante o último mês que passou.

---

<sup>2</sup> Ibid.

- As mulheres reportam taxas mais elevadas de exposição à violação, violência física e perseguição durante a sua vida do que os homens.

Embora os danos do abuso físico e sexual sejam reais, uma das formas de abuso menos faladas—e frequentemente minimizada—é o abuso psicológico. Alguns podem dizer, “Mas ele ou ela nunca me bate. Será que o comportamento é abusivo?” Bem ... sim, é!

O abuso psicológico é real e deixa consequências duradouras. As cicatrizes do abuso físico podem sarar, mas as do abuso emocional não se veem e podem demorar mais a curar. O abuso emocional pode destruir o valor próprio da pessoa e resultar em vergonha e baixa autoestima.

Neste Sábado **enditnow®** vamos focar-nos no abuso psicológico/emocional. A forma mais comum de abuso emocional é o abuso verbal.

### **A história da Maria**

A Maria sabia que tinha algo para dizer, mas teve de ganhar coragem para contar ao marido, João. Finalmente disse-lhe que estava a pensar em voltar à escola para aumentar a sua escolaridade.

"Porque é que havias sequer de pensar nisso?" gritou o João. "Chumbaste nos últimos cursos que fizeste, por isso é óbvio que também vais chumbar desta vez. És estúpida. Nunca vais chegar ao fim, e não vamos desperdiçar o nosso dinheiro nisso."

Não se deram murros nesta conversa, mas criaram-se feridas. Esta não foi uma troca casual; é um exemplo clássico de abuso emocional no casamento. O mais triste é que, cônjuges como a Maria podem não fazer ideia de que estão numa relação abusiva, quanto mais falar sobre isso.

### **Questões a considerar:**

- Se fossem vocês, saberiam reconhecer o abuso emocional?
- Como reagiriam se estivessem a ser abusadas psicologicamente?
- O que dizem a Bíblia e a pena inspirada?

Ao considerarmos estas questões devemos deixar claro que embora as mulheres tendam a experienciar taxas mais elevadas de abuso sexual e físico que os homens, pesquisas nos EUA sugerem que no caso do abuso emocional, as taxas são semelhantes para ambos os géneros.

## **AGRESSÃO PSICOLÓGICA**

Numa sondagem recente<sup>3</sup> conduzida nos EUA, 8079 homens e 9970 mulheres responderam a questões acerca de abuso nos últimos doze meses e também da exposição ao abuso durante o seu tempo de vida. Quase metade (um pouco mais de 48%) de cada género relataram uma taxa vitalícia de vivências de agressão psicológica através das formas de agressão expressiva ou controlo coercivo.

As diferenças surgem na forma do abuso emocional. Há mais mulheres do que homens a viver agressão expressiva por parte do seu parceiro íntimo, mas ambos os géneros relataram ter experimentado controlo coercivo por parte do seu parceiro. 4 em cada 10.

A verdade é que, quer homens quer mulheres perpetram elevadas taxas de abuso emocional e verbal para com os seus parceiros.

O estudo também revelou as formas de abuso emocional. As formas de agressão expressiva mais comuns em ambos os géneros é chamar nomes como feia, gorda, louca ou estúpida, e ser humilhada, insultada ou ridicularizada. O tipo mais comum de agressão psicológica usado tanto por homens e mulheres é o controlo coercivo com a exigência de saber o paradeiro dele/dela a todo o momento.

As diferenças surgem no caso da mulher que é mais frequentemente controlada com o pedido do seu companheiro para saber onde está a toda a hora. Os homens são mais frequentemente insultados. Também relatam ter testemunhado o seu parceiro enfurecer-se de tal forma que parecia perigoso.

### **A Prevalência do Abuso Emocional Entre Adventistas**

Então e os Adventistas? Estes comportamentos parecem familiares? Surgem no vosso lar ou entre família ou amigos?

---

<sup>3</sup> CDC National Intimate Partner and Sexual Violence Survey 2010 Summary Report. Retrieved March 2, 2018. [https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs\\_report2010-a.pdf](https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf) . In the 2010 National Intimate Partner and Sexual Violence Survey conducted across all 50 US states, 18,049 people (9,970 women and 8079 men) responded to various questions about their lifetime exposure to abuse as well as abuse in the last 12 months. In this study, 48.4% of women and to 48.8% of men (nearly half) reported a lifetime rate of experiencing any psychological aggression (expressive aggression or coercive control). The gender difference was in the type of emotional abuse. Less men (32% or 3 in 10) reported experiencing expressive aggression by their intimate partner than women (40% or 4 in 10), but coercive control rates were similar (42.5% in males and 41.1% in females – about 4 in 10).

Embora atualmente não tenhamos dados sobre o abuso emocional por parte de um parceiro íntimo entre uma grande amostra de adultos Adventistas, a Dr. Katia Reinert conduziu uma análise da prevalência de abuso emocional durante a infância entre 10,283 adultos Adventistas do Sétimo Dia na América do Norte que estão a participar no Estudo Adventista sobre Saúde -2.<sup>4</sup> Neste estudo, 39% das mulheres e 35% dos homens relataram ter experimentado abuso emocional por parte de um progenitor (pai ou mãe) antes dos 18 anos. Estar exposto a este abuso teve um impacto negativo na sua saúde física e mental, independentemente da sua idade, género, estatuto social e financeiro, e escolhas de estilo de vida, como comer de forma saudável e fazer exercício. Esta é uma preocupação e levanta questões acerca das práticas parentais que podem ser prejudiciais e duradouras.

### **Definir o Abuso Emocional<sup>5</sup>**

O abuso emocional e verbal é qualquer tratamento que possa diminuir a identidade, dignidade e valor próprio de alguém. Por outras palavras, o abuso emocional é discurso e/ou comportamento controlador, degradante, de menosprezo, castigador ou manipulador. Inclui insultos e tentativas de assustar, isolar ou controlar o outro. Também é um sinal de que a seguir pode vir o abuso físico.

Retter amor, comunicação, Apoio ou dinheiro são métodos indiretos de controlo e manutenção de poder. O comportamento passivo-agressivo está coberto de hostilidade. O agressor passivo-agressivo é "um lobo com pele de cordeiro."

O comportamento abusivo dita onde vai, com quem fala, ou o que pensa. Uma coisa é dizer, "Se compares o conjunto de móveis para a sala de jantar, não conseguimos ir de férias," outra é bloquear os cartões de crédito. Espiar, perseguir e invadir o espaço pessoal ou pertences é algo abusivo, porque ignora os limites pessoais.

---

<sup>4</sup> Reinert, K. Campbell, J., Bandeen-Roche, K., Sharps, P., & Lee, J. (July 15, 2015), Variações de género e raça da Interseção entre o Envolvimento Religioso, Trauma Precoce e Saúde na Idade Adulta. Journal of Nursing Scholarship, 47(4), 318-327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/> Os 10,283 participantes incluíram 6,946 mulheres e 3,333 homens.

<sup>5</sup> A Fraser Health Authority diz que o abuso emocional ocorre quando "A pessoa é verbalmente agredida, insultada, também na forma gritada, ameaçada ou humilhada por alguém próximo." No Canadá, a Vancouver Coastal Health Authority define assim o abuso emocional: "Qualquer tratamento que possa diminuir o sentido de identidade, dignidade e valor próprio."

Ao contrário do abuso físico, o abuso emocional não tem sintomas visíveis e, muitas vezes, detetá-lo é um desafio. Podem pensar que não estão a ser abusadas se não estão a ser magoadas fisicamente. Mas o abuso emocional e verbal pode ter efeitos de curta e longa duração que são tão graves como os efeitos do abuso físico.

Uma pessoa abusada emocionalmente sente-se muitas vezes invisível e insignificante o que pode deixar uma cicatriz mais duradoura do que um ato físico. Um conselheiro familiar<sup>6</sup> explica-o desta forma. “O abuso físico diz, ‘Tu não vales a pena.’ O abuso emocional e a negligência dizem, ‘Tu nem sequer existes.’”

### **Como reconhecer o Abuso Emocional**

Para reconhecer um relacionamento abusivo, é importante diferenciar entre abuso e um conflito normal. O conflito é comum num casamento ou noutros relacionamentos e não significa necessariamente abuso. As pessoas precisam de ter as suas opiniões e serem livres de as expressar. Mas a forma como expressamos as nossas opiniões é fulcral.

De acordo com um especialista, “Não é emocionalmente abusivo terminar com um parceiro. Não é emocionalmente abusivo discutir com o vosso parceiro. Não é emocionalmente abusivo quando alguém reage com mágoa a algo que tenham feito. As pessoas reagem com base nas suas perceções, por isso as suas reações não definem o vosso comportamento. Também não é abuso emocional dizer o que pensamos com uma honestidade brusca. Talvez não falemos com o tato necessário, mas não é abuso emocional. Mais uma vez, só porque alguém reage ao que foi dito com mágoa isso não significa que a Pessoa tenha sido emocionalmente abusada.”<sup>7</sup>

No abuso emocional, existe um domínio intencional, uma dinâmica de poder que alguém escolhe, usando esse comportamento de forma a ter poder e manter a outra pessoa sob controlo.

Por vezes, também há sinais físicos. Os dentes podem estar cerrados devido a tensão; o coração pode acelerar. Isto é o corpo a dizer-lhe que algo está mal. Sempre que tentam ter uma conversa como as pessoas normais fazem para resolver um problema ou um conflito, parece que tudo se torna num ataque à vossa pessoa.

Por fim, o vosso próprio comportamento também pode evidenciar o abuso emocional. Sentem que estão constantemente a desculpar-se pelo comportamento do vosso cônjuge?

---

<sup>6</sup> Karin Gregory, uma conselheira registada na Focus, na Family Canada.

<sup>7</sup> <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse>

Sentem que têm de mudar coisas em vocês para se encaixarem nas exigências do vosso cônjuge? Desculpas que não foram pedidas e culpa própria são características comuns de um cônjuge que sofre abuso.

A vítima pode pensar, "Preciso de mudar isto em mim porque nunca sou suficientemente boa, nunca estou à altura...o que posso fazer para resolver isto?"

Se está a equacionar se a sua relação é emocionalmente abusiva, provavelmente é. Aqui está um autoteste para fazer agora. Pronta? Se o seu esposo ou alguém na sua vida:<sup>8</sup>

- Quer saber o que está a fazer o tempo todo e quer que esteja constantemente em contacto.
- Exige passwords para o seu telefone, email e redes sociais.
- Age com ciúme, acusando-a constantemente de o estar a enganar.
- Impede-a ou desencoraja visitas a amigos ou família.
- Tenta impedi-la de ir trabalhar ou de ir à escola.
- Zanga-se de uma forma que a assusta.
- Controla todas as suas finanças ou a forma como gasta o seu dinheiro.
- Impede-a de ir ao médico.
- Humilha-a em frente a outras pessoas.
- Insulta-a (chama-lhe nomes como "estúpida," "nojenta," "inútil," "prostituta," ou "gorda").
- Ameaça magoá-la, ou a pessoas/animais de quem gosta.
- Ameaça chamar as autoridades para a denunciar por má conduta.
- Ameaça feri-la ou ferir-se quando se enerva consigo.
- Diz coisas como, "Se eu não te posso ter, ninguém pode."
- Decide por si coisas que devia ser você a decidir (como o que vestir ou comer).

### **Como reagir se estiver a ser psicologicamente abusada?**

É importante confrontar o abusador bondosa, mas firmemente. Aqui estão cinco formas de reação sugeridas por conselheiros a um sobrevivente de abuso emocional:

#### **1. Estude as táticas emocionalmente abusivas e aprenda a ser assertiva.**

---

<sup>8</sup> <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>

Saiba com quem está a lidar. Os manipuladores sabem por onde ir. É importante compreender que a intenção do abusador é controlá-la e evitar uma conversa significativa. O abuso é usado como uma tática para manipular para manipular e ter poder sobre si. Se se focar no conteúdo, cai na armadilha de tentar responder racionalmente, negando acusações e dando explicações. Nesse momento o abusador venceu e desviou as responsabilidades pelo abuso verbal.

## **2. Defina limites saudáveis.**

Até Cristo sentiu necessidade de definir limites na Sua vida. Nós devíamos fazer o mesmo. Nós temos a nossa individualidade que nos foi dada por Deus, e com ela o direito de gerir as coisas que estão do lado de cá da fronteira. Por isso, não devemos ter medo de confrontar o abuso ou definir limites de quanto abuso vamos tolerar. Estabeleça limites na sua relação. Controle a situação e trace um limite para si em vez de para o seu esposo. Por exemplo, se o seu esposo se enfurece quando conduz, diga, "para de conduzir assim, ou não viajo contigo," em vez de, "Podes abrandar quando estás a conduzir?"

Em alguns casos, o abuso verbal é melhor abordado com frases enérgicas como, "Para com isso," "Não fales comigo dessa forma," "Isso é rebaixante," "Não me chames nomes," "Não me levantes a voz," "Não me fales nesse tom," "Não respondo a ordens," etc. Desta forma, define limites para a forma como quer ser tratada e recupera o seu poder. O abusador pode reagir com, "Ou então?" Pode dizer, "Não continuo esta conversa."

## **3. Construa o seu amor e respeito-próprio.**

O abuso consegue lentamente fazer mozza na autoestima. Normalmente, quer o abusador quer a vítima num relacionamento viveram momentos de vergonha na infância e já têm uma autoestima debilitada. Lembrem-se, a culpa não é vossa. A Bíblia contém muitos lembretes maravilhosos de quão preciosos somos. "sempre te amei; por isso, continuo a mostrar-te o meu amor." (Jeremias 31:3).

Cristo viria a esta terra para morrer só por ti. És a menina dos seus olhos. Não te cales. Fala com o teu cônjuge com respeito, mas sê honesta e vulnerável, em vez de guardares tudo para ti, até ficares amargurada e ressentida. Se o vosso cônjuge se

recusar a mudar e a reconciliar-se depois de falar e se defender, diga-lhe que ele precisa de a respeitar, caso contrário terá de estabelecer uma distância entre vocês dois.

#### **4. Procure imediatamente a ajuda de um conselheiro profissional.**

Se está em perigo iminente, ligue para a polícia ou para um número de ajuda. Se não está em perigo imediato, fale com um amigo de confiança ou um familiar, terapeuta ou faça voluntariado num abrigo para vítimas e abuso ou violência doméstica. Confrontar um abusador, especialmente numa relação de longa duração, pode ser um desafio. Muitas vezes é preciso o apoio e a validação de um grupo, terapeuta ou conselheiro para se ser capaz de fazer frente, consistentemente, ao abuso. Sem isso, pode duvidar da sua realidade, sentir-se culpada e temer a perda do relacionamento ou represálias. Assim que recuperar o seu poder e ganhar de volta a sua autoestima, não vai permitir que alguém abuse de si. Se o abuso parar, o relacionamento pode melhorar, mas para uma mudança, real, positiva, ambos devem estar dispostos a arriscar. Considerem fazer terapia e aconselhamento individual e de casal.

Cuidado: De preferência, nesta fase, não é aconselhável o aconselhamento em casal. Pode ser inseguro para a vítima dizer ao conselheiro toda a verdade na presença do abusador. O abuso não é culpa da vítima, e é algo que o abusador deve resolver sozinho antes de embarcar na terapia de casal. Como é que um cônjuge pode discutir as coisas na terapia e depois suportar o caminho para casa repleto da mesma agressão emocional que a menospreza e culpa que os levou à terapia, mesmo que nunca lhe tenha desferido um único golpe no corpo? Não pode desenvolver-se com um casal, em segurança e com eficácia, qualquer tipo de trabalho enquanto o abuso ainda está a decorrer.

Se o perpetrador do abuso está disposto a reconhecer a sua necessidade, há esperança para a mudança. Se não, talvez tenha de perguntar-se, o que estou disposta a suportar, e o que já não estou disposta a aceitar? Se essa pessoa não vai fazer mudanças, você não pode fazê-las por ela, e não o pode obrigar. Ela tem de escolher por ela. Neste caso, os limites têm de ser reforçados.



## 5. Procure conforto, cura e sabedoria de Deus.

O Espírito Santo é o nosso Consolador e irá guiar-nos em toda a sabedoria e verdade. Ele pode aquecer os nossos corações com o amor de Deus de uma forma curadora. Ele pode ensinar-nos que palavras proferir. Jesus sofreu todas as formas de abuso, incluindo abuso psicológico e emocional. A diferença é que Ele encarou todo o abuso e não se protegeu contra ele, como nós normalmente fazemos. A dor que Ele sentiu foi muito mais profunda do que a dor que nós sentimos hoje, porque muitas vezes tentamos proteger-nos da dor, e Ele não fez isso.

Ellen G. White escreve no *Desejado das Nações*:

Ele diz, “Conheço as vossas lágrimas; também Eu chorei. Aqueles pesares demasiado profundos para serem desafogados em algum ouvido humano, Eu os conheço. Não penseis que estais perdidos e abandonados. Ainda que vossa dor não encontre eco em nenhum coração na Terra, olhai para Mim e vivei.”<sup>9</sup>

## PALAVRAS QUE TRAZEM PAZ ou PALAVRAS QUE INFLIGEM FERIDAS

A Bíblia aconselha-nos acerca do poder das nossas palavras. Estas podem edificar, trazer paz e cura ou podem infligir feridas que podem fazer com que alguém carregue profundas cicatrizes uma vida inteira.

### O poder das palavras

As nossas palavras deviam ser uma dádiva para os outros, deviam trazer paz, distribuir graça, e fortalece-los. Deviam ser proferidas com respeito, num tom inteiro, edificando as pessoas, especialmente as que amamos.

A história de Nabal e da sua esposa Abigail oferece um contraste incisivo entre palavras que edificam e curam e palavras que desrespeitam e magoam os outros.

**1 Samuel 25:2-38:** <sup>2</sup>*Havia em Maon um homem muito rico. Possuía três mil ovelhas e mil cabras e tinha as suas propriedades no Carmelo, onde se encontrava para a tosquia das suas ovelhas.* <sup>3</sup>*Era descendente de Caleb e chamava-se Nabal. Enquanto ele era um homem muito rude e mau, a sua esposa, Abigail, pelo contrário, era inteligente e bonita.* (1 Samuel 25:2, 3).

---

<sup>9</sup> Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 483.

*[leiam toda a passagem bíblica e recontem as palavras de Nabal a David assim como a resposta de Abigail a David.]*

A Bíblia descreve Nabal como tolo, ríspido e mau nos seus modos. Como acontece com tantos que abusam das palavras e depois se arrependem, Nabal está **intoxicado** com álcool.

David e os seus homens ajudaram os trabalhadores de Nabal, protegendo as suas ovelhas de noite. David sente que mereceram o direito de serem incluídos na festa da tosquia com os outros pastores. Em resposta ao educado pedido de Davis, Nabal (cujo nome significa “tolo”) usou de palavras **desrespeitosas** para com David. “Mas quem é David, filho de Jessé? Há hoje em dia muitos escravos que fogem do seu dono.” (v. 10). Este é um insulto com o objetivo de fazer alguém sentir-se **invisível**. Para além disso, Nabal afirma que David é **insignificante** quando insinua desdenhosamente que o futuro rei é um escravo em fuga.

Quando descobrem que o furioso David e os seus 400 homens estão a marchar para ir ter com Nabal, um servo traz as notícias assustadoras a Abigail. Ele relata que Nabal **insultou** David. Aparentemente, Nabal é **verbalmente abusivo** para com os seus próprios servos porque o servo chama-lhe canalha e menciona que **ninguém consegue falar com ele**. Não parece ser raro estes servos interagirem com esta mulher compreensiva—a bondosa e sábia Abigail. O servo concede-lhe o respeito do verdadeiro poder e autoridade do seu lar e negócio e suplica-lhe que faça alguma coisa.

Abigail imediatamente decide o seu curso de ação sem consultar o seu marido. Talvez deseje evitar uma guerra verbal. É altamente provável que Nabal seja **abusivo emocionalmente** não só com os servos, mas também com a esposa e outros no seu lar; eles parecem ser adeptos de evitar o risco do abuso tomando decisões e implementando ações que não o envolvam. Mais tarde, Abigail **assume as culpas** e **desculpa-se profusamente** a David pela insensatez do marido, indicando talvez que ela o faz normalmente **para amaciar os sentimentos agitados** que se seguem às suas **explosões** grosseiras.

### **O poder das palavras de Abigail**

Cheia do Espírito de Deus, Abigail vai ao encontro de David com palavras de bondade e oferta de alimentos. O seu presente mais valioso não é a comida, mas as suas sábias palavras de aconselhamento. As suas palavras trazem paz, distribuem graça, encorajamento, edificam o ouvinte e dão resposta às necessidades. O próprio David reconhece isto (v. 33). A pena inspirada confirma-o.

Ellen G. White escreve em *Patriarcas e Profetas*, p. 667:

Essas palavras poderiam apenas ter vindo dos lábios de quem tivesse participado da sabedoria do alto. A piedade de Abigail, semelhante ao perfume de uma flor, exalava de seu rosto, de suas palavras e ações, sem que disso ela se apercebesse. O Espírito do Filho de Deus habitava em sua alma. Seu discurso, adubado pela graça, e cheio de bondade e paz, derramava uma influência celestial. Melhores impulsos vieram a Davi, e ele tremeu ao pensar quais poderiam ser as consequências de seu intuito precipitado. “Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus”. Mateus 5:9. Oxalá houvesse muitos outros como esta mulher de Israel, que abrandassem os sentimentos irritados, esfriassem impulsos temerários, e com palavras de calma e bem dirigida sabedoria aplacassem grandes males!<sup>10</sup>

### **O poder das palavras ternas**

Ellen G. White escreve na revista *Sinais dos Tempos*, Nov. 14, 1892:

Há em muitas famílias a falta de expressar amor uns pelos outros. Conquanto não haja necessidade de sentimentalismo, há necessidade de manifestação de amor e ternura, de maneira inocente, pura, dignificante. Muitos cultivam absoluta dureza de coração, e em palavras e atos revelam o lado satânico do caráter. Terna afeição deve ser sempre nutrida entre marido e mulher, entre pais e filhos, irmãos e irmãs. Toda palavra ríspida deve ser contida, e não deve haver sequer aparência de falta de amor de uns pelos outros. É dever de todos na família ser amáveis e falar bondosamente.<sup>11</sup>

### **O Poder das Palavras Respeitosas**

Ellen G. White escreve no *Lar Adventista*, p. 106:

Não procureis obrigar o outro a proceder como desejais. Não podereis fazer isso e ao mesmo tempo conservar o amor mútuo. Manifestações de vontade própria destroem a paz e a felicidade do lar. Não permitais que vossa vida conjugal seja de contenda. Se o permitirdes, sereis ambos infelizes. Sede bondosos nas palavras e delicados no trato,

---

<sup>10</sup> Ellen G. White, *Patriarcas e Profetas*, p. 667. Retirado online 2 março, 2018

<http://www.whiteestate.org/books/pp/pp65.html>.

<sup>11</sup> Ibid. *Os Sinais dos Tempos*, Nov. 14, 1892, AH 198.2 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.877#896>

renunciando a vossos próprios desejos. Vigiai bem as vossas palavras; pois exercem influência poderosa para o bem ou para o mal. Não permitais aspereza alguma da voz.<sup>12</sup>

Este é o nosso dever. Ter um lar que é um pequeno Céu onde Deus e os anjos possam habitar. Mas eis as boas novas! Mesmo quando a relação não é saudável e existam padrões de abuso emocional, há esperança!

### **O Poder de Palavras Submissas e Unidas**

Ellen G. White escreve no livro *Ciência do Bom Viver*, p. 362:

Homens e mulheres podem atingir o ideal de Deus a seu respeito, se tomarem a Cristo como seu ajudador. O que a sabedoria humana não pode fazer, Sua graça realizará pelos que a Ele se entregarem em amorosa confiança. Sua providência pode unir corações com laços de origem celestial. O amor não será mera troca de suaves e lisonjeiras palavras. O tear do Céu tece com trama e urdidura mais fina, porém mais firme, do que se pode tecer nos teares da Terra. O resultado não é um tecido débil, mas sim capaz de resistir a fadigas e provas. Coração unir-se-á a coração nos áureos vínculos de um amor que é perdurável.<sup>13</sup>

### **O Poder da Palavra de Deus para vocês**

Se reconhecem que estão numa relação abusiva e disfuncional, lembrem-se de se verem à luz do contexto da verdade Bíblica. Podem ainda não ser capazes de falar com ninguém acerca disto. E não há problema. Não acreditem no que o vosso abusador diz de vocês, mas em vez disso foquem-se no que Deus diz sobre vocês: "... «Não tenhas medo, porque eu **resgatei-te**, chamei-te para me servires: e **tu pertences-me**.” (Isaías 43:1). Aqui ficam algumas belas verdades Bíblicas sobre vocês.

**Salmos 139:13, 14:** Foste tu que formaste todo o meu ser; formaste-me no ventre de minha mãe. Louvo-te, ó Altíssimo, e fico maravilhado com os prodígios maravilhosos que são as tuas obras. Conheces intimamente o meu ser.

---

<sup>12</sup> Ibid. *O Lar Adventista*, AH 106.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.459>

<sup>13</sup> Ibid. *A Ciência do Bom Viver*, p. 362, AH 112.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.488>

**Eféios 2:10:** Pois somos obra das suas mãos, criados em Cristo Jesus para vivermos na prática das boas obras, as quais de antemão Deus preparou para nós.

**Jeremias 29:11:** Pois eu sei os planos que tenho para vós. São planos de prosperidade e não de desgraça, planos que se concretizarão num futuro de esperança.

Em qualquer situação abusiva, lembrem-se que a culpa não é vossa.

## **APELO**

Que cada um de nós, homens e mulheres, novos e velhos, *procuremos sabedoria* de Deus.

Que façamos como Abigail e como David, e permitamos *humildemente* que Deus nos ensine como nos devemos relacionar uns com os outros de uma forma que Lhe seja agradável e que *reflita* o Seu caráter.

E mais importante, que as palavras que saem da nossa boca e as ações que vêm do nosso coração *O honrem ao partilharmos o Seu amor uns com os outros*. Porque é assim que o mundo saberá que somos verdadeiros discípulos de Jesus Cristo.

## **ORAÇÃO ENCERRAMENTO**

—FIM—

## Seminário

### **ABUSO EMOCIONAL: O que podemos fazer**

Por Dr. Katia G. Reinert

#### **A história de Maria**

Esta manhã falámos sobre Maria. O seu marido, João, era um líder na sua igreja, mas abusava dela verbalmente e desencorajou-a de regressar à escola. Ainda assim, a Maria ainda tem dificuldade em dizer que foi abusada.

O seu marido conhecia bem a Bíblia e proclamava a sua fé Cristã com ousadia. Eles estudavam as Escrituras juntos, oravam juntos e realizavam estudos bíblicos na sua casa. Mas uma natureza dominadora espreitava por detrás da sua aparência confiante e temente a Deus. Ele passou anos a destruir o senso de segurança e valor próprio da Maria.

“Eu tinha coisas quebradas à minha volta, ameaças feitas, jogos emocionais que me eram impostos—uma facada encostada à minha garganta, uma arma encostada à minha cabeça,” diz a Maria. “A própria Bíblia foi usada como uma arma contra mim—sempre fora de contexto, claro, contudo, foi usada.”

Ele culpava a Maria pelas suas explosões, e durante anos ela comprou a mentira de que era parcialmente responsável. “Eu tinha de estar a fazer alguma coisa mal se as coisas não estavam a correr bem numa relação que incluía Deus, certo? Tentei tanto ser consagrada ... e a Bíblia dizia-me para me submeter ao meu marido. Talvez Deus quisesse que eu sofresse um pouco, para me santificar. Para além disso, não era assim tão mau—por vezes ele também conseguia ser amoroso e gentil.”

O João abusou da Maria, mas podia ter sido ao contrário. As mulheres também exercem o mesmo tipo de abuso emocional em relação aos homens. Por isso, vamos inverter a história. Conseguem imaginar isto? A Maria diz, depreciativamente, ao seu marido, “Tu não podes voltar a estudar! Nunca gostaste de escola. Não tens inteligência para isso.”

#### **Aqui estão algumas questões que gostaríamos de colocar esta tarde:**

- Que **técnicas usam os abusadores emocionais** através das suas palavras, indiferença, ações?
- O que é **uma avaliação** do abuso emocional?

- Quais são **os efeitos** do abuso emocional?
- Como deveriam **os Cristãos reagir** a alguém que está a ser abusado?
- E se for você que está a ser abusivo para com alguém que ama? Está disposta/o a reconhecer e a mudar o seu comportamento?
- E se for o sobrevivente? **Está disposta/o a buscar ajuda?** Sabe onde procurá-la?
- Quais são os **recursos úteis** para sobreviventes de abuso emocional?

## **PORQUE É TÃO DIFÍCIL RECONHECER O ABUSO EMOCIONAL?**<sup>14</sup>

O abuso emocional pode ser difícil de reconhecer porque pode ser subtil, e porque os abusadores culpam frequentemente as vítimas. Podem agir como se não fizessem ideia do porquê de estarem perturbadas. Para além disso, pode ter sido tratada desta forma em relacionamentos passados, por isso isto é-lhe familiar e mais difícil de reconhecer. Com o passar do tempo, o abusador vai minar a vossa autoestima, fazendo com que se sintam culpadas, que duvidem de vocês e deixem de confiar nas vossas perceções.

Outros aspetos do relacionamento poderão não funcionar bem. O abusador pode ser amoroso entre episódios abusivos, para que os negue ou esqueça. Pode nunca ter tido uma relação saudável para ter um termo de comparação e quando o abuso ocorre em privado, não existem testemunhas para validar a vossa experiência.

## **A PERSONALIDADE DE UM ABUSADOR**<sup>15</sup>

Muitos homens e mulheres assumem que se não estão a ser fisicamente agredidos pelo seu companheiro/a então não estão a ser alvo de abuso. Isso não é necessariamente verdade. Podem estar num relacionamento que está a drenar algo de vocês—o vosso parceiro está a causar a erosão da vossa autoestima e felicidade—e vocês podem não o ter percebido.

**Normalmente os abusadores querem controlar e dominar.** Eles usam o abuso verbal para conseguir isto. São egocêntricos, impacientes, irrazoáveis, insensíveis, incapazes de perdoar, sem empatia e normalmente ciumentos, desconfiados e evasivos. Para manterem o

---

<sup>14</sup> <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking>

<sup>15</sup> Ibid.

controle, alguns abusadores “fazem reféns,” ou seja tentarão isolá-la dos seus amigos e família. O temperamento deles pode mudar de divertidos/amáveis e românticos para pesados e furiosos. Alguns castigam com raiva outros com silêncio – ou ambos. Normalmente “ou é à maneira deles ou não é.”

### **Características dos homens abusadores<sup>16</sup>**

- **O Homem Exigente.** Acha-se no direito de, enfurece-se facilmente e é extremamente crítico, muitas vezes sobrevaloriza as suas contribuições para o lar.
- **O Sr. Razão.** Vê a sua própria perspectiva como sendo a derradeira autoridade e não valoriza os sentimentos da esposa. Também distorce a lógica racional do seu cônjuge para algo absurdo, fazendo com que o cônjuge se arrependa de ter sequer a sua própria opinião.
- **A Tortura da Água.** Consegue agredir verbalmente o seu cônjuge sem gritar ou levantar a voz. Estes ataques seletos podem fazer com que o cônjuge se enfureça, fazendo com que pareça que o abusador na verdade é o abusador e não ele/ela.

De acordo com pesquisas, estes perfis são manifestações de um sistema de crenças distorcido. No seu livro, *Quando o amor magoa: O Guia para a Mulher compreender o Abuso nos Relacionamentos*, Jill Cory e Karen McAndless-Davis escrevem que os homens abusivos creem que são centrais, superiores e merecedores.

“O homem usa táticas abusivas para impor o seu sistema de crenças,” elas escrevem. “As táticas abusivas permitem-lhe ficar numa posição de controle e a ter mais poder sobre a sua parceira. Um homem abusivo usará qualquer forma de abuso que precisa para “vencer” e ter o que quer.”

Contudo, como já foi referido antes, os homens experimentam abuso emocional por parte das mulheres tanto quanto as mulheres por parte dos homens.

---

<sup>16</sup> <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive>



## **Características das mulheres abusadoras**

- **Foi verbalmente abusada quando era criança**, presenciou-o na sua família, ou foi abusada verbalmente por um parceiro anterior.
- **Tem baixa autoestima.**
- **Tem um temperamento intenso**, despoletado por frustrações e discussões menores.
- **O seu sentido de poder ou controlo depende do consentimento do seu parceiro** e a reação dele às suas exigências. Ela sente-se “em controlo” apenas se o seu parceiro for totalmente passivo e ceder a todas as suas preferências e decisões.
- **Tem expectativas rígidas ou fantasias em relação ao casamento**, parcerias, ou homens no geral, e não vai ceder. Ela espera que ele se comporte de acordo com as suas expectativas do que um companheiro deve ser; talvez à imagem do casamento dos seus pais, ou o oposto. Ela exige que ele mude para corresponder às suas expectativas.
- **Ela projeta a culpa de todas as dificuldades do relacionamento no seu parceiro.** Ela não se zangaria se ao menos ele fosse quem ela queria que ele fosse. Ela não beberia se ele não a fizesse infeliz. Nega precisar de aconselhamento porque “não há nada de errado com ela, só com ele.” Ela pode não querer que ele obtenha aconselhamento porque se sente ameaçada pelo risco de um estranho “escolher o lado dele”.
- **As abusadoras são extremamente possessivas e ciumentas.** Eles sentem um desejo intenso de controlar os seus parceiros.
- **As abusadoras têm relacionamentos superficiais com as outras pessoas.** O seu principal relacionamento, se não exclusivo, é com o seu marido/namorado.
- **Pode ser descrita como tendo personalidade dupla**—Tanto é doce como excepcionalmente cruel e acutilante. É egoísta ou generosa, conforme o seu estado de espírito.

- **Uma grande característica das abusadoras é a sua capacidade para enganar os outros.** Conseguem ser doces, calmas, encantadoras e convincentes.
- **O companheiro normalmente é um símbolo.** O abusador não se relaciona com o seu companheiro como uma pessoa de direito, mas como um símbolo de uma pessoa significativa para ela. Isto é especialmente verdade quando ela está zangada. Ela assume que ele está a pensar, a sentir ou a agir como essa pessoa—frequentemente o seu pai (ou outro familiar ou figura de autoridade).

A nossa cultura aceita excessiva e irracionalmente a filosofia “Eu vou mudá-lo/a”, em que uma mulher seleciona e depois “molda” um parceiro ao seu gosto. “Casa com o homem hoje – e muda a sua forma de ser depois!” —letra de um musical da Broadway *Guys & Dolls*

Certamente, parceiros que se amam igualmente podem decidir mudar os seus HÁBITOS físicos para agradarem um ao outro, mas um parceiro nunca deveria exigir que o seu cônjuge mude de ESTILO DE VIDA, PERSONALIDADE, HOBBIES ou CARREIRA contra a sua vontade em prol dos seus desejos.

É importante compreender que os abusadores não são pessoas desesperadas e podem ter uma experiência dolorosa só deles. **Pesquisas apontam que as pessoas abusadas tendem a abusar de outros.** Por isso, o comportamento abusivo pode, por vezes, vir de sentimentos de medo e vergonha que resultam de abusos sofridos antes do casamento. Frequentemente, isto resulta numa necessidade de controlar a sua vergonha através de um abuso subsequente. O abusador pode repetir para si, ‘Nunca mais vou ser aquele rapaz ou rapariga assustado/a ...Nunca mais vou estar naquela posição vulnerável outra vez, por isso vou ficar no controlo.’<sup>17</sup>

## **QUAIS AS TÉCNICAS USADAS NO ABUSO EMOCIONAL ?<sup>18</sup>**

### **1. Abuso Emocional Através das Palavras**

---

<sup>17</sup> <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive>

<sup>18</sup> National Association for Christian Recovery. <http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse>

- **A Opinião Autoritária.** A pessoa que se recusa a considerar a nossa opinião e nos força a aceitar sempre a dela ou dele.
- **A Pessoa que Tem Sempre razão.** A Pessoa que tem que ter sempre razão e a última palavra sempre que há um desentendimento.
- **O Juiz e o Júri.** A pessoa que incorpora duros juízos sobre nós, enquanto pessoa ou sobre o seu comportamento, para que nos sintamos culpados e envergonhados.
- **O Artista da Crítica.** A Pessoa que faz comentários “És doida! Como é que alguém ia pensar em algo tão estúpido?” para desvalorizar as nossas decisões e sentimentos.
- **O Comediante de Stand-Up.** A pessoa cujo uso de sarcasmo pretende desenterrar questões do passado, fazer valer um ponto de vista, ou diminuir-nos enquanto indivíduos.
- **O grande doador de culpa.** A pessoa que usa uma culpa falsa, irrealista e imerecida para controlar o nosso comportamento.
- **O Historiador.** A pessoa que diz que estamos perdoados, mas depois passa a vida a trazer à baila assuntos do passado, vezes sem conta para nos envergonhar de modo a aceitarmos as suas decisões e sentimentos.

## 2. O Abuso Emocional Através das Ações

- **O General.** A pessoa que deseja controlar cada aspeto da nossa vida—dos pensamentos às ações—através de um comportamento rígido, militar e expectativas.
- **O que Grita.** A pessoa que usa gritos, berros, e chama nomes como armas para nos controlar.
- **O Intimidador.** A pessoa que usa a intimidação, o medo, a raiva e ameaças inapropriadas para levar a sua avante.
- **A Montanha-Russa.** A pessoa cujas alterações de temperamento e comportamento vão de um extremo ao outro, removendo qualquer senso de segurança e consistência ao vosso relacionamento.
- **A Pessoa que Tem Preferidos.** A pessoa que exhibe favoritismo dizendo, “Porque é que não podes ser mais como...” tornando claro que não estamos à altura dessa tal outra pessoa.
- **O Inversor de Papéis.** Os papéis relacionais tornam-se confusos e invertidos, com os pais a assumirem o papel de filhos, e a criança a assumir as responsabilidades dos pais, ou os filhos a desempenharem o papel de cônjuge emocional.

- **A Ira de Deus.** A pessoa que faz mau uso das Escrituras para fazer a sua vontade e equipara a sua opinião à de Deus.
- **Manipulação psicológica.** A pessoa que nos faz sentir como se estivéssemos a perder o juízo ou a memória é manipuladora. Isto acontece quando essa Pessoa nega a ocorrência de um evento, nos chama de doidos ou demasiado sensíveis, descreve o acontecimento de forma completamente diferente em relação àquilo que nos recordamos. Quando questionamos a nossa mente ou memória, podemos ter a tendência a depender mais do abusador e ficamos na relação. Este tipo de violência acontece com o passar do tempo, e podemos não dar por ela à primeira vista. <sup>19</sup>

### 3. Abuso Emocional através da Indiferença

- **O Progenitor M.I.A.** Um progenitor que se demite fisicamente de ter qualquer interação na vida do filho/a.
- **O Cuidador Ausente.** Um progenitor que se demite de interagir emocionalmente na vida do filho/a.

## QUAIS SÃO OS EFEITOS DO ABUSO EMOCIONAL?

Ficar num relacionamento emocional ou verbalmente abusivo pode ter efeitos duradouros na sua saúde física e mental, levando à dor crónica, depressão ou ansiedade.

Também pode:

- Questionar a memória que tem dos eventos: “Aquilo aconteceu mesmo?” (manipulação)
- Mudar o seu comportamento por medo de aborrecer o seu companheiro ou agir de forma mais agressiva ou mais passiva do que o normal.
- Sentir vergonha ou culpa.
- Sentir medo constantemente de perturbar o seu parceiro.
- Sentir-se sem poder e sem esperança.
- Sentir-se manipulada, usada e controlada.
- Sentir-se indesejada.

O comportamento do seu parceiro pode deixá-la a sentir que tem de fazer tudo ao seu alcance para restabelecer a paz e pôr fim ao abuso. Isto pode ser stressante e esmagador.

---

<sup>19</sup> <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>

## **O QUE É UMA AUTO-AVALIAÇÃO DO ABUSO EMOCIONAL?<sup>20</sup>**

Considere estas questões. O seu parceiro pode ter-se comportado como se estas coisas fossem aceitáveis, ainda que obviamente não sejam.

1. Sente que não pode falar com o seu parceiro sobre o que a incomoda?
2. O seu parceiro critica-a frequentemente, humilha-a, ou mina a sua autoestima?
3. O seu parceiro ridiculariza-a por se expressar?
4. O seu parceiro tenta isolá-la de amigos, família ou grupos?
5. O seu parceiro limita o seu acesso ao trabalho ou a recursos materiais?
6. O seu parceiro já alguma vez a roubou? Ou contraiu dívidas em seu nome?
7. O seu relacionamento varia entre um grande afastamento emocional e em estarem muito próximos?
8. Por vezes sente-se encurralada na relação?
9. O seu parceiro alguma vez destruiu ou deitou fora as coisas que lhe pertenciam?
10. Tem medo do seu parceiro?

## **COMO DEVEM OS CRISTÃOS REAGIR EM RELAÇÃO A UM AMIGO QUE ESTÁ A SER ABUSADO?**

Se um amigo vem ter convosco e partilha fragmentos da sua vida e estes se parecem alguma coisa com o que aqui foi descrito, fiquem a saber que essa pessoa confia em vocês de todo o seu coração e pode estar assustada. O vosso amigo ou amiga pode precisar de ajuda, e escolheu-vos para pedir socorro, possivelmente debaixo da ameaça de que alguma vez falar com alguém, as coisas podem piorar para ela/ele em casa. Tenha em mente que se o abuso for severo, aconselha-se que procure avaliar o perigo.<sup>21</sup>

Diretrizes gerais para lidar com este tipo de situação:

---

<sup>20</sup> <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html>

<sup>21</sup> <https://www.dangerassessment.org/>

- **Reconheça a dor dela/dele como sendo, de facto, real.** Ela/ele pode não acreditar que aquilo que se está a passar seja assim tão mau. Ele ou ela vai precisar de ouvir de alguém de fora que realmente é real.
- **Faça perguntas suaves.** Tente obter mais informação como há quanto tempo dura, e que tipos de atos abusivos estão a ser cometidos. Mas perceba quando recuar um pouco se se tornar demasiado doloroso para a pessoa falar disso.
- **Tenha cuidado para não atribuir culpas.** As probabilidades são de que ele ou ela tenham sido culpados durante muito tempo pelas coisas que têm acontecido, por isso tente não dizer que se ele ou ela mudasse algo específico, o seu parceiro não faria mais a sua parte. Embora todas as relações precisem de duas pessoas, haverá tempo de sobra mais tarde para ela/ele perceberem qual é o seu papel na disfunção.
- **Não deem ordens imperativas ao vosso amigo para simplesmente fazer mais alguma coisa.** Ele/ela provavelmente já pensou muito nisto, de qualquer forma—orar mais, servir mais, louvar mais, cozinhar mais, ter mais iniciativa no sexo – e provavelmente nada mudou significativamente, pelo menos não mais do que durante alguns dias ou semanas. (Esta é a chamada fase lua-de-mel...em que as coisas parecem estar a melhorar, mas nunca dura.)
- **Não tente ajudá-la/lo sozinha.** Determine que tipo de ajuda ele/ela possam precisar, seja ela a visita do pastor (escolha sabiamente) ou de um conselheiro Cristão.
- **Ofereça-se para ir a reuniões ou consultas.** A vossa amiga pode estar envergonhada ou assustada. Dar os primeiros passos para sair de uma situação de abuso pode ser aterrador e ele/ela precisarão de apoio.
- **Não aconselhe decisões precipitadas.** Não vai ajudar dizer, “Não sei como viveste desta forma tanto tempo,” ou “Se fosse eu, marcava já com um advogado.” Pode servir simplesmente para a/o paralisar ainda mais. A vossa amiga precisa de dar pequenos passos, mas firmes, para chegar à cura e saúde. E vocês podem estar a sobrepôr à

situação o vosso passado ou cicatrizes emocionais quando estas realmente não se aplicam.

- **Vá sabendo da sua amiga.** Muitas vezes, as vítimas sentem-se isoladas. Pedir ajuda requer coragem; pedir mais ajuda pode requerer ainda mais coragem do que aquela que ela/ele tem se vocês não forem fazendo um acompanhamento, e devido a isso podem não tentar procurar-vos mais.
- **Direcione a sua amiga para as Escrituras.** Partilhe textos Bíblicos que confirmem o valor da sua amiga aos olhos de Deus e que nos asseguram do poder de Deus para sarar e ser a nossa força. Ela precisa de ser lembrada repetidamente que é amada, preciosa, que alguém cuida dela.
- **Ore.** Ore com ela/ele. Dedique a sua amiga a Deus e apresente-a continuamente diante de Cristo, pedindo cura divina para ela/ele.

Estes pensamentos beliscam a superfície de um tópico imensamente controverso. Se você ou alguém que ama está neste tipo de situação, por favor procurem ajuda. Pode não haver um olho negro, mas um coração está a ser quebrado todos os dias mais um bocadinho.

## QUESTÕES FINAIS

- **E se for você o abusador (verbal)?** É alguém que usou estas técnicas para abusar de outra pessoa? Se sim, está disposto a reconhecer e a buscar ajuda profissional para mudar o seu comportamento? Está disposto a buscar ajuda do Alto?
- **E se é o sobrevivente de uma situação de abuso emocional?** Está disposta a confrontar o abusador com bondade, mas com firmeza, e a definir limites saudáveis? Está disposta a buscar ajuda profissional? Está disposta a buscar cura e sabedoria de Deus para lidar com esta situação?

Oro para que sim!

## CONSELHOS DE ELLEN G. WHITE PARA CASAIS EM RELACIONAMENTOS DISFUNCIONAIS

*Lar Adventista*, p. 107:

Dê cada um amor, em vez de exige-lo. Cultive aquilo que tem em si de mais nobre, e esteja pronto a reconhecer as boas qualidades do outro. É um admirável estímulo e satisfação saber alguém que é estimado. A simpatia e o respeito animam na luta em busca da perfeição, e o próprio amor cresce à medida que estimula a propósitos mais nobres.

*Lar Adventista*, pp. 111, 112:

O amor não pode existir sem revelar-se em atos externos, como o fogo não pode manter-se vivo sem queimar. Tu irmão C, tens suposto estar abaixo de tua dignidade manifestar carinho por atos bondosos e buscar oportunidade de demonstrar afeição a tua esposa mediante palavras ternas e trato afável. És suscetível de mudar em teus sentimentos e de te deixares afetar demasiado pelas circunstâncias. Deixa teus negócios, cuidado, perplexidades e contrariedades quando deixares teus afazeres. Vem para teu lar com a fisionomia alegre, com simpatia, bondade e amor. Isso será melhor que gastar dinheiro com remédios ou médicos para tua esposa. Será saúde para o corpo e vigor para a alma. A vida de ambos tem sido muito desastrosa. Ambos têm tido culpa em fazê-la assim. Deus não Se agrada com vossa desgraça; vós a haveis atraído sobre vós pela falta de autocontrole. Deixas que os sentimentos vacilem. Pensas, irmão C, estar abaixo de tua dignidade manifestar amor, falar bondosa e afetuosamente. Todas essas palavras de bondade, pensas, sugerem frouxidão e fraqueza, e são desnecessárias. Mas em lugar delas vêm palavras impacientes, de discórdia, atritos e censura. Não possuis os elementos de um espírito cordato. Demoras-te em teus dissabores; necessidades e pobreza imaginárias antecipadas te fixam na face; sentes-te angustiado, aflito, torturado; teu cérebro parece em fogo, deprimido teu espírito. Não aprecias o amor de Deus e não manifestas gratidão de coração por todas as bênçãos que teu bondoso Pai celestial te tem concedido. Vês tão-somente os desconfortos da vida. Uma insanidade mundana te envolve como pesadas nuvens de trevas espessas. Satanás exulta sobre ti, porque terás angústia quando a paz e felicidade estão ao teu dispor. Sem mútuo amor e tolerância mútua nenhum poder terreno pode manter-te a ti e a tua esposa nos laços da unidade cristã. Vosso companheirismo na relação matrimonial deve ser íntimo e terno, santo e elevado, insuflando poder espiritual em vossas vidas, para que possais ser um para o outro tudo que a Palavra de Deus requer. Quando alcançardes a condição que o Senhor deseja alcanceis, encontrareis o Céu cá em baixo e Deus em vossa vida.

—FIM—