

**O fim de um Relacionamento Abusivo e a Busca de Sentido: Uma
Análise da Logoterapia e Análise Existencial**

Carolina Isis dos Santos

Janaina de Ávila Reis Cruz

FACSETE E NÚCLEO MINEIRO DE LOGOTERAPIA

POS GRADUAÇÃO EM LOGOTERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL CLÍNICA

Professoras orientadoras: Francisca Zubicueta e Solange
Freitas

OUTUBRO/2022

O fim de um Relacionamento Abusivo e a Busca de Sentido: Uma Análise da Logoterapia e Análise Existencial

¹Carolina Isis dos Santos, ²Janaina de Avila Reis Cruz.

Professoras orientadoras: ³Francisca Zubicueta, Solange Freitas

¹carolinaisispsi@gmail.com, ²janainareiscruz@gmail.com,

³franciscapcruz@hotmail.com e nucleomineirodelogoterapia@gmail.com

Resumo

O presente artigo objetiva analisar as dificuldades que permeiam o fim de um relacionamento abusivo e a busca de sentido na vida. Foram utilizados referenciais teóricos da área da psicologia, em especial os trabalhos de Viktor Frankl e Avery Neal. A pesquisa foi desenvolvida através de uma revisão de literatura Narrativa. O problema estudado foi analisar os relacionamentos abusivos tratando-se de uma relação com comportamentos inadequados, onde vemos a presença de um abusador que expressa seu padrão e comportamento por meio da violência verbal, física, sexual, emocional e psicológica, ocasionando inúmeros prejuízos e sofrimento ao parceiro(a) mediante este abuso. Através dos estudos de Viktor Frankl e a compreensão dos conceitos da Logoterapia sobre o sentido da vida, objetiva-se conduzir a vítima de abusos a se posicionar e enfrentar tais sentimentos encontrando um sentido para sua existência.

Palavras Chave: Relacionamento abusivo; Sentido da vida; Autotranscedência e Auto distanciamento; Viktor Frankl; Logoterapia.

Abstract

This article aims to analyze the difficulties that permeate the end of an abusive relationship and the search for meaning in life. Theoretical references in the field of psychology were used, especially the works of Viktor Frankl and Avery Neal. The research was developed through a Narrative literature review. The problem studied was to analyze the abusive relationships in the case of a relationship with inappropriate behavior, where we see the presence of an abuser who expresses his pattern and behavior through verbal, physical, sexual, emotional and psychological violence, causing numerous damages and suffering. to the partner

through this abuse. Through the studies of Viktor Frankl and the understanding of Logotherapy concepts about the meaning of life, the objective is to lead the victim of abuse to take a stand and face such feelings, finding a meaning for their existence.

Keywords: Abusive relationship; Sense of life; Self-transcendence and Self-distancing; Victor Frankl; Logotherapy.

Introdução

Através de atendimentos clínicos realizados e diante do acompanhamento de várias pacientes em tratamento psicológico é perceptível o grande número de mulheres que mencionam relacionamentos frustrados, instáveis e que conseqüentemente resultam em grande abalo psicológico. Estas pacientes por muitas vezes narram fatos relacionados à parceiros inicialmente amorosos, que no decorrer do tempo se tornam extremamente críticos, agressivos e manipuladores, o que ocasiona grandes conflitos e término frequentes mas que posteriormente, resultam em reconciliação.

Percebe-se que este comportamento entre o casal acaba se tornando rotineiro, melhor dizendo, um ciclo que por muitas vezes a mulher chega no atendimento clínico, apresentando: baixa autoestima, pouca vontade de viver, exaustão, baixa produtividade, tristeza profunda; entre muitos outros sintomas característicos de uma relação abusiva. Compreendendo que no âmago desta relação existe algo de errado e adoecedor, a paciente passa por um processo de esgotamento emocional até um momento que consegue colocar um fim na relação. A partir do fim desse relacionamento vemos uma dependência emocional e a falta de sentido na vida com a ausência de uma perspectiva de felicidade.

O presente trabalho, portanto, propõe entender o que é o relacionamento abusivo, as características desta relação, como a vítima consegue se desapegar emocionalmente do abusador e encontrar sentido na vida.

Método

Através de extensa pesquisa narrativa e análise bibliográfica, com impressões embasadas no livro de Avery Neal e os estudos de Viktor Frankl pretende-se discutir o contexto de uma relação abusiva e a contribuição dos conceitos da Logoterapia sobre o sentido da vida, a condição noética em nossa existência, com suas capacidades de autotranscendência e autodistanciamento, compreendendo como a vítima de abusos pode decidir se posicionar diante das circunstâncias, de modo a enfrentá-las com coragem, encontrando com isso um sentido de vida.

Sobre o relacionamento abusivo

Quando buscamos a compreensão do significado sobre o abuso, temos o entendimento que este é um comportamento ou tratamento inadequado que fere a moral e a ética dentro das relações humanas. Infringindo os limites da pessoa, este comportamento abusivo resulta em adoecimento, sendo a vítima homem ou mulher. Neal afirma que existem vários tipos de abuso:

Nunca vi um relacionamento fisicamente abusivo que também não fosse verbal, emocional e psicologicamente. Quero deixar claro que o abuso acontece em todos os tipos de relacionamentos. O abuso inclui qualquer comportamento ou atitude cuja intenção seja assustar, intimidar, aterrorizar, manipular, magoar, humilhar, culpar, injuriar ou ferir alguém. Isso inclui todos os comportamentos controladores ou isoladores. (Neal, 2018, p.15).

O relacionamento abusivo apresenta inúmeras maneiras de afetar o indivíduo, muitas vezes por não haver uma agressão física a vítima sente dificuldades de perceber o abuso psicológico e até mesmo o verbal, sustentando com a relação por um grande período. Conforme apresentado pela Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres (2021) “Onde deveria existir uma relação de afeto e respeito, existe uma relação de violência, que muitas vezes é invisibilizada por estar atrelada a papéis que são culturalmente atribuídos para homens e mulheres.”

O abuso nos relacionamentos começa de maneira gradual. É como uma metáfora sobre ferver a rã devagar. Se você colocar uma rã em uma panela de água fervente, de imediato ela vai sair. No entanto, se a colocar em água morna, confortável, e aumentar o calor lentamente, ela quase não perceberá a mudança de temperatura, até que será tarde demais e estará fervida. (Neal, 2018,p. 24)

A metáfora acima apresenta a sutileza que ocorre internamente no relacionamento abusivo, sendo predominantemente entre as mulheres, conforme apresentado:

Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres (2021):“De acordo com o levantamento, 1 em cada 4 mulheres brasileiras acima de 16 anos (24,4%), ou seja, cerca de 17 milhões de mulheres, afirmaram ter sofrido alguma forma de violência durante a pandemia do covid-19, especificamente nos últimos 12 meses.” Sendo a mulher mais vulnerável ao relacionamento abusivo, a mesma padece de intenso sofrimento, dependência emocional, desvalorização de si, depreciação e sentimento de culpa e menos valia. Os abusos são gradativos mas em constante crescimento de manipulação e controle, haja vista que o objetivo é o domínio sobre o outro. A vítima do abusador, ao perceber-se nessa trama do jogo de manipulação, ameaças e chantagens, sente-se impotente, insegura e incapaz de tomar decisões, nesse momento, deve surgir a rede de apoio familiar, amigos e profissionais para dar-lhe suporte e ajudá-la.

Além da percepção quanto à sentimentos, ameaças e chantagens dentro do relacionamento abusivo, tem-se outros comportamentos considerados padrões no perfil do abusador, tornando a relação cada vez mais insustentável. Prosseguindo com esse entendimento, apresento algumas características discorridas por (Neal 2018, p.31):

- Ele é intenso e se envolve demais.
- Tem necessidade de contato constante.
- Considera o relacionamento muito sério em pouco tempo.
- É excessivamente simpático ou não parece sincero.
- Monopoliza sua atenção ou a desencoraja a estar com outras pessoas, especialmente se perceber que não gostam dele.
- Fala de forma desrespeitosa de seus antigos relacionamentos.
- Tem uma história de não cooperação com os outros.
- É desrespeitoso com você.
- Ele lhe faz favores não solicitados ou faz se sentir desconfortável.
- Liga várias vezes em uma noite ou “monitora seus passos”.
- É controlador.
- É possessivo.
- Sente ciúmes sem motivo.
- Nada é culpa dele.
- Ele sempre tem razão.
- É egocêntrico.
- Abusa de drogas ou álcool.

- Pressiona por sexo.
- Ele a intimida quando está com raiva.
- Ele tem dois pesos e duas medidas.
- Tem atitudes negativas em relação às mulheres.
- Trata você diferente na frente dos outros.
- Debocha de você ou a humilha em particular ou na frente dos outros.
- Menospreza suas realizações e metas.
- Constantemente questiona você e suas decisões.
- Sempre toma o ponto de vista contrário ao que você diz.
- Parece se sentir atraído pela vulnerabilidade.
- Nunca parece estar feliz com você, não importa o que você faça nem quanto se esforce.
- Tenta isolá-la.

Entendemos que, dentro do contexto do relacionamento abusivo, para além das agressões físicas ou verbais que são mais fáceis de serem identificadas, o abuso psicológico é mais avassalador e com isso dificulta o processo de término, gerando insegurança na vítima em prosseguir adiante com a vida, principalmente pela ideia de ainda amar o então parceiro, só que este amor também pode ser carregado de dependência emocional.

Consequentemente, o processo de rompimento de um relacionamento abusivo, perpassa por inúmeros e intensos desafios a serem enfrentados, como: a possibilidade de retaliação, perseguição, manipulação, chantagem e ameaças por parte do abusador, além disso a vítima necessita desconstruir a ideia de que é a única responsável pelo fim do relacionamento, inclusive por sentir-se responsável, com o teor de “culpa” pelas situações abusivas que tenha sofrido, como também, deve-se enfrentar os preconceitos sociais advindo de colegas ou familiares; que por muitas vezes desconhecem o motivo real do rompimento.

Visão de Frankl e a busca de sentido no relacionamento abusivo

Em total objeção aos comportamentos abusivos, que possuem o intuito de anular e desconstruir a imagem real do outro diante de suas características e competências próprias, os fundamentos antropológicos de Viktor Frankl na compreensão da pessoa ser: única, singular e irrepetível, possui o valor próprio, com características e capacidades específicas para perceber e concretizar o sentido na vida, que humaniza e dignifica a existência humana.

Em análise, cada homem é dotado também, de potencialidades a serem descobertas e vivenciadas a partir de um propósito, ou podemos dizer, de um chamado, ou vocação a ser realizada no mundo. Para Viktor Frankl, a motivação básica do ser humano, é a busca e realização de sentido da vida.

“O homem busca - e, em sua busca, tende a atingir - o mundo, mundo esse repleto de outros seres humanos a encontrar e de sentidos a preencher.” (FRANKL, 2011, p.45)

Embasados nessa perspectiva, a pessoa que sofre com abusos, ao deparar-se com a possibilidade de concretizar os valores e encontrar o sentido na vida, possivelmente sente-se capaz e encorajada para romper com o relacionamento abusivo.

“Sentido não só precisa, mas também deve ser encontrado, e na busca pelo mesmo é a consciência que orienta a pessoa. Em síntese, a consciência é um órgão de sentido. Ela poderia ser definida com and psychological violence, causing numerous damages and suffering. to the partner through this abuse. Through the studies of Viktor Frankl and the understanding of Logotherapy concepts about the meaning of life, the objective is to lead the victim of abuse to take a stand and face such feelings, finding a meaning for their existence.uação.” (FRANKL, 2020, p.85)

A visão do homem na logoterapia se sustenta sobre três pilares: a liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. A liberdade da vontade é marcada pela intencionalidade, que trata da intenção de relação com o mundo, da nossa abertura ao mundo. No entanto, compreende-se que a nossa liberdade é limitada, pois está condicionada, ou seja,

determinada pelos fatores genéticos e sociais, pois já nos foi dado nossas características físicas, psicológicas, assim como o ambiente e realidade onde vivemos.

Então, não há liberdade de escolha nestes aspectos, porém, possuímos a liberdade para escolher e optarmos frente às possibilidades que venham emergir no decorrer da vida; portanto temos a chance de escolher quem desejamos ser ou somos chamados a ser.

“O homem não é livre de suas contingências, mas sim, livre para tomar uma atitude diante de quaisquer que sejam as condições que sejam apresentadas a ele”. (FRANKL, 2011, p.26)

A Vontade de sentido se contrapõe àquilo que foi dado como condicionalidade e é marcada pela potência, força e dinamismo, ou seja, eu posso escolher dentre as contingências da vida e me responsabilizar por essa escolha. Embasando-se ao abuso, a vítima possui a liberdade e responsabilidade de promover a mudança para si mesma, permitindo-se ou não em permanecer em um relacionamento abusivo.

“A vontade de sentido diz-nos sobre capacidade; ou seja, nossa potência para realizar sentidos e propósitos. E o sentido na vida, diz-nos de concretizarmos os valores que somos chamados a vivenciar. O que chamo de vontade de sentido pode ser definido como o esforço mais básico do homem na direção de encontrar e realizar sentidos e propósitos”. (FRANKL, 2011, p.50).

Sobre o Sentido da vida não deve ser só descoberto, mas deve ser realizado, o sentido se apresenta a nós em cada instante da nossa vida e nossa consciência é como uma bússola que nos ajuda a captar o sentido a ser realizado.

Cada qual tem sua própria vocação ou missão específica na vida; cada um precisa executar uma tarefa concreta, que está a exigir realização. Nisso a pessoa não pode ser substituída, nem pode sua vida ser repetida. Assim, a tarefa de cada um é tão singular como a sua oportunidade específica de levá-lo a cabo. (Frankl, 2019, p.133)

Portanto estes três pilares, são elementos fundamentais para a autotranscendência e o autodistanciamento. A autotranscendência diz sobre nossa capacidade de sairmos de nós mesmos e nos dirigirmos para algo ou alguém.

[...] “a autotranscendência da existência humana” ela denota o fato de que o ser humano sempre aponta e se dirige para algo ou alguém diferente de si mesmo - seja um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar. Quanto mais a pessoa esquecer de si mesma

- dedicando-se a servir uma causa ou amar outra pessoa - , mais humana será e mais se realizará. (Frankl, 2019, p. 135)

O autodistanciamento diz respeito à nossa capacidade de distanciar de determinada situação para então conseguir compreendê-la e resolvê-la.

A partir da compreensão desses pilares da logoterapia, encontramos então um forte subsídio e encorajamento para tratarmos do enfrentamento e superação nos processos de término dos relacionamentos abusivos.

Segundo Marina Lemos (apud Frankl, 1994 p. 106-115), Frankl esclarece sua antropologia propondo as dez teses da pessoa humana:

1 – A pessoa é um indivíduo, isto é, não admite divisão porque é unidade. Porém essa unidade não pode ser encontrada nem no biológico nem no psicológico, mas somente na dimensão específica da pessoa humana: a dimensão noética, existencial ou espiritual;

2- A pessoa não é somente um “in-dividuum”, mas também “in-summabile”: não se pode dividir, nem tampouco agregar, porque não é somente uma UNIDADE, mas também TOTALIDADE;

3- Cada pessoa é absolutamente um ser novo. A Existência espiritual não se propaga de pai para filho;

4- A pessoa é espiritual: a função do organismo é instrumental e expressiva; a pessoa precisa do organismo para atuar e expressar-se. O organismo é um meio para um fim, portanto, tem valor utilitário. A pessoa espiritual tem dignidade, independente de qualquer utilidade social ou vital;

5 - A pessoa é existencial: não é um ser fático, que é determinado pelos fatos, senão facultativo, que pode escolher suas atitudes diante dos fatos; é mais que simplesmente livre, é responsável, e na responsabilidade se inclui o “para quê”, da liberdade humana, em favor de que é contra que se decide;

6- A pessoa é “yoica”, isto é, contrariamente a Freud, a pessoa não se acha sob a ditadura do ego, nem se pode derivar deste;

7- A pessoa não é somente unidade e totalidade em si mesma, senão quem oferece unidade e totalidade.. A pessoa espiritual somente é conhecida através de seu organismo psicofísico porém, nessa unidade do ser humano, há situações de adversidades em que o espiritual deve se contrapor ao psicofísico, o que Frankl chamou de antagonismo noopsíquico. É uma possibilidade de desabrochar o poder de resistência do espírito, a resiliência da pessoa humana frente às crises;

8- A pessoa é dinâmica, justamente pela sua capacidade de distanciar-se do psicofísico (antagonismo noopsíquico); enquanto o paralelismo psicofísico é obrigatório, o antagonismo noopsíquico é facultativo. O autodistanciamento, necessário para ver com clareza a situação, é a capacidade da pessoa sair de si mesma e enfrentar-se consigo mesma, em diálogo pessoal;

9- O animal não é pessoa posto que não é capaz de transcender-se e de enfrentar-se a si mesmo;

10- A pessoa não compreende a si mesma, senão do ponto de vista da transcendência. O homem é tão somente na medida em que se compreende desde a transcendência, chamado que recebe na consciência.

Dentre as dez teses apresentadas acerca da pessoa humana, ressaltamos nossa dimensão noética, que possibilita à autotranscendência e nos conduz à usufruirmos da nossa força desafiadora do espírito, condição que mobiliza e consolida as atitudes necessárias para a concretização do término do relacionamento abusivo.

Destaca-se ainda, a aplicação dos chamados valores de atitude, que na Logoterapia podem também se apresentar como valores criativos, onde os atos praticados podem de alguma forma contribuir com o meio externo, valores vivenciais que são representados por gestos de afeto recebidos pelo indivíduo e valores atitudinais que representam a reação que cada um tem diante dos sofrimentos que a vida oferece ao indivíduo.

Considerações Finais

Tendo em vista os aspectos observados diante de um relacionamento abusivo, observase que as características e comportamentos utilizados pelo abusador são dificultam a percepção da vítima; a mesma muitas vezes entende tal comportamento com algo ligado a amor e afeto, onde somente posteriormente pelo abalo psicológico é buscado um apoio profissional.

Buscando sentido de vida após o relacionamento abusivo, percebe-se a importância de trabalhar os valores de atitude, vivenciais e atitudinais, onde se inaugura o recomeço de uma vida digna, autêntica e feliz. Portanto, reconhecemos o grandioso auxílio dos conceitos da Logoterapia de Viktor Frankl, para superação dos desafios inevitáveis diante do processo de término de um relacionamento abusivo; previsto que em geral os termos são permeados de intimidações, situações de desembaraço, ou até ameaças por parte do abusador.

Para Frankl (1989), o ser humano é um acontecimento único em todo cosmo, por esse motivo ele mesmo se constituiria como um valor em si mesmo e também seria portador de uma dignidade inalienável. Como um ser irrepetível, necessita encontrar e realizar um sentido para sua vida. (Frankl, 2020, p.39)

O entendimento quanto à nossa liberdade de escolha, apesar dos condicionantes e à resposta que devemos dar diante delas, sustenta e impulsiona as perspectivas de mudanças e transformações de pessoas que sofreram o abuso.

A possibilidade de responder e decidir-se com atitudes livres e conscientes diante de si mesmo e diante de alguém, oferece um recomeço para a estruturação e composição da própria história.

REFERÊNCIAS

- FRANKL, Viktor E. A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia. / Viktor E. Frankl [tradução Ivo Studart Pereira]. - Ed. ampl., incluindo o posfácio “A desguruficação da logoterapia”. - São Paulo: Paulus, 2011. - Coleção Logoterapia.
- FRANKL, Viktor E. A presença ignorada de Deus / Viktor E. Frankl. Traduzido por Walter O. Schlupp e Helga H. Reinhold. 21. ed. rev. - São Leopoldo: Sinodal ; Petrópolis : Vozes, 2020.

FRANKL, Viktor E. A. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração / Viktor Frankl. Traduzido por Walter O. Sculupp e Carlos C Aveline. 48. ed. - São Leopoldo : Sinodal ; Petrópolis : Vozes, 2019.

FREITAS, Marina Lemos Silveira. Afrontamento e Superação de Crises. contribuição da Logoterapia / Marina Lemos Silveira Freitas. - 2. ed. - Ribeirão Preto: Editora IECVVF, 2018.

INSTITUTO MARIA DA PENHA. Resumo da Lei Maria da Penha.
<https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/resumo-da-lei-maria-da-penha.html>. Acesso em 21/01/2022.

NÃO SE CALE. <https://www.naosecale.ms.gov.br/violencia-contr-a-mulher/>. Acesso em 11/10/2022.

NEAL, Avery. Relações destrutivas: se ele é tão bom assim, por que eu me sinto tão mal? / Aver Neal; tradução de Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo: Editora Gente, 2018. 256p.