

# O abuso psicológico de omitir, inventar e distorcer

written by Rosa Maria Aranha | 2 de Setembro, 2023

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**Opinião**

**Distorcer** informações, **omitir** a verdade, **inventar** mentiras são abuso psicológico também conhecido por “gaslighting”.

Os abusos emocionais começam de forma sutil e gradualmente podem evoluir para outros tipos de violência. Desta forma, é importante saber **identificar** os sinais de violência psicológica para **conseguir escapar de situações desgastantes e penosas** em que o agressor coloca a vítima: um limite e desespero extremo.

Infelizmente, a violência doméstica faz parte da **experiência de muitos lares**. É a casa, o **espaço privilegiado** da violência contra mulheres. E a violência doméstica é transversal a **todas as classes sociais**; médicos, engenheiros, políticos, ou outros de posição social elevada, **cometem este tipo de crime**.

Ora, a experiência diz-me que a violência é o resultado da existência de uma **ordem hierárquica**, isto é, trata-se de **alguém que julga que os outros não são tão importantes como ele próprio** e que esta é uma atitude que abre a porta à violência nas relações. A violência abrange múltiplas formas que atingem os cônjuges ou companheiros, principalmente, a violência física, psíquica e sexual.

Assim, considero que existem **diversos fatores** contribuintes para a violência, tais como: o isolamento, tendências para a violência baseadas nas crenças e atitudes, situações de stress, frustração, alcoolismo ou toxicodependência, vivências infantis de agressão ou de violência parental, como ainda personalidade sádica ou perturbações mentais ou físicas.

Quando falo em **casos extremos** de violência doméstica, refiro-me a **homicídio conjugal tentado ou consumado**, ou seja, às ruturas violentas de conjugalidade, a considerar: homicídio maus-tratos, homicídio violência-conflito, homicídio abandono-paixão e homicídio posse-paixão; **a crescer que muitos dos casos se encontram aí incluídos, concomitantemente, os menores.**

Da experiência, pessoal e profissional, vivenciada "in loco", é imprescindível fazer ainda muito para que os números de violência doméstica registados, até hoje, diminuam. Torna-se necessário **proteger as vítimas e defender os seus direitos jurídicos**, criminalizando as condutas de quem as viola. Apesar de tudo, para eliminar a violência doméstica ou familiar, tem-se feito, nos últimos anos, um longo caminho. No entanto, importa salientar que apesar da visibilidade e gravidade dos números de violência doméstica registados ultimamente, ainda se trata de um **fenómeno dotado de uma séria e grande opacidade**. E, assim irá permanecer se não se promoverem, com carácter de **urgência**, medidas, liderança, recursos, instrumentos, mecanismos e estratégias diversificadas e adequadas de abordagem célere e de intervenção eficaz por parte de todos os atores defensores do combate à violência em

Portugal.

A violência doméstica, um padrão de comportamento atroz e destruidor, **que varre o país.**