

O SILÊNCIO DA VIOLÊNCIA

Escute o silêncio da violência. Quando o incômodo não tem nome, mas faz eco dentro de nós.

Você já sentiu um aperto no peito sem explicação? Um incômodo que surge no meio da rotina, como se algo estivesse fora do lugar, mas sem conseguir nomear? Esse silêncio também fala.

Muitas mulheres chegam até mim com esse sentimento: não sabem exatamente o que está acontecendo, mas sentem, no fundo, que algo não vai bem. E isso, por mais confuso que pareça, já é um começo.

Na minha experiência como psicóloga clínica e social, ouvi inúmeras histórias de mulheres vivendo diferentes formas de violência, muitas vezes sem conseguir dar nome ao que vivenciam. No CDCM (Centro de Defesa e Convivência da Mulher), percebi como a violência se esconde nos detalhes. No SAICA, observei como marcas de relações frágeis de cuidado atravessam gerações e como discussões sobre “adultização” nas redes sociais evidenciam ainda mais essas fragilidades.

Em minha trajetória, acompanhei histórias atravessadas por silêncios profundos. Uma mãe, ao buscar ajuda para o filho, percebeu que vivia há mais de 20 anos em uma relação marcada pela violência — nunca reconhecida como tal.

O barulho invisível

O filósofo George Berkeley, no século XVIII, lançou uma reflexão que atravessou gerações: “Se uma árvore cai em uma floresta e ninguém está por perto para ouvir, ela faz algum som?”

Essa pergunta nos ajuda a pensar sobre a violência contra a mulher. Muitas dores acontecem em silêncio, sem testemunhas, sem registro social. Mas isso não significa que não existam. O sofrimento é real — e precisa ser visto e acolhido.

E esse barulho silencioso também aparece nos dados oficiais. Em 2024, o Brasil registrou 1.492 feminicídios, o maior número desde 2015, representando um aumento de 0,7% em relação ao ano anterior (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2025; CNN Brasil, 2025a). Além disso, 18,3% das medidas protetivas de urgência foram descumpridas, totalizando mais de 101 mil violações em apenas um ano (CNN Brasil, 2025b).

Esses números não são estatísticas frias. Representam vidas, histórias e famílias. E reforçam a urgência de falarmos sobre relacionamentos saudáveis e de fortalecer redes de proteção reais.

Quando o silêncio encontra resistência

Infelizmente, muitas mulheres ainda relatam que, ao procurar ajuda, sofrem novas violências em espaços que deveriam acolher. Uma delas ouviu em uma delegacia:

“Apanhou a vida toda e agora não pode esperar para ser atendida?” Outra, diante de

uma juíza:

“Ele bateu em você, não na criança.”

Ainda vivemos em uma cultura machista, onde o sofrimento da mulher muitas vezes é romantizado. Quantas vezes você já ouviu:

“Como você consegue dar conta de tudo? Eu queria ser assim.” Esse elogio esconde, na verdade, uma naturalização da dor.

Em agosto, celebramos a Lei Maria da Penha. Ela existe porque uma mulher teve coragem de lutar para que a violência não fosse mais invisível. Foi uma conquista histórica, mas também um lembrete de que ainda há muito a fazer. O silêncio continua ecoando dentro de muitos lares.

“Mas ela parece tão feliz...”

Sim. Ela pode parecer forte, bem-sucedida, sorridente nas redes sociais. Pode ser uma influenciadora, advogada, profissional admirada. A violência não escolhe aparência, profissão ou classe social. Muitas vezes, a própria mulher não percebe que está vivendo algo tão grave.

Algumas histórias só vêm à tona anos depois. Outras, infelizmente, tarde demais. Nem sempre há gritos. Nem sempre há marcas no corpo.

Na Psicologia Social, entendemos que os sujeitos são moldados pelos contextos em que vivem. Mulheres que cresceram em ambientes onde a violência foi naturalizada podem ter dificuldade em reconhecer ou nomear o que vivenciam. A Antropologia mostra como comportamentos violentos estão enraizados na cultura: o “sempre foi assim” silencia o que deveria ser denunciado.

Quando o controle se disfarça de cuidado

Uma paciente que atendi ainda na faculdade me ensinou muito sobre isso. Ela chegou devastada após o término de um relacionamento, dizendo que não conseguia viver sem aquela pessoa. Chorava, não dormia, sentia medo constante de ficar sozinha. À primeira vista, parecia apenas dor de separação.

Com o tempo, algumas frases começaram a revelar a violência:

“Ele cuida do meu dinheiro porque entende mais.” “Evito usar certas roupas, ele diz que fico vulgar.” “Não recebo mais amigas em casa, ele não gosta.”

Frases ditas com naturalidade, mas que revelavam controle, isolamento e desvalorização. Ela não sabia, mas havia vivido uma relação abusiva, marcada por violência emocional. Com tempo, vínculo e escuta acolhedora, foi possível reconstruir sua percepção e autoestima.

Por que é tão difícil sair de uma relação abusiva?

Porque a violência não acontece de uma vez. Ela se instala aos poucos. A psicóloga Lenore Walker descreveu o Ciclo da Violência em três fases:

- **Tensão:** críticas, ironias, humilhações; a mulher sente que está sempre “pisando em

ovos”.

- **Explosão:** agressões (físicas, emocionais, morais ou sexuais); sentimentos de medo e impotência.
- **Lua de mel:** pedidos de desculpa, promessas de mudança, esperança de que será diferente.

Esse ciclo pode durar anos. Sem apoio profissional e rede de proteção, tende a se repetir indefinidamente.

Em rodas de conversa com mulheres em situação de vulnerabilidade, o silêncio vai se desfazendo quando uma delas ousa falar. Aos poucos, começam a se reconhecer:

“Evito sair sozinha para não dar motivo.” “Não mexo no dinheiro, ele resolve tudo.”

“Deixei de falar com amigas para evitar brigas.”

Quando a primeira mulher rompe o silêncio, as outras encontram coragem. A dor, antes isolada, ganha nome. O silêncio começa a se desfazer.

O cuidado começa no vínculo

Em muitos lares, há mulheres chorando atrás de portas fechadas. Algumas até seguram a chave, mas não têm força para girá-la. E quando chegam até mim, muitas ainda se desculpam:

“Desculpa por chorar.”

“Desculpa por não saber o que dizer.”

O encontro cria conexões e nos ajuda a escutar o que geralmente passa despercebido. O cuidado começa no vínculo. E é no acolhimento — sem julgamento e sem pressa — que algo silencioso e profundo pode se transformar.

Carl Rogers dizia: “O curioso paradoxo é que quando me aceito como sou, posso mudar.”

O autoconhecimento pode ser doloroso, mas também é libertador. Ele nos ajuda a enxergar o que parecia normal, questionar o que parecia certo e recuperar nossa voz, nosso corpo, nosso caminho.

Na Clínica ASF, acreditamos que fortalecer uma mulher é fortalecer toda a rede ao seu redor. Uma mulher que se transforma transforma sua casa, seus filhos, seus vínculos, seu trabalho — e até a forma como o mundo a enxerga.

Um convite ao cuidado

Talvez você não esteja passando por isso. Mas o cuidado é sempre um presente.

A psicoterapia é um espaço só seu: de escuta, acolhimento e transformação. E se existe algo dentro de você que ainda não tem nome, mas faz barulho... saiba: você não está sozinha. Nós estamos aqui para caminhar com você. No seu tempo. Com respeito, presença e escuta.

A Clínica ASF oferece acompanhamento psicológico com profissionais comprometidos com o cuidado, a ética e uma escuta genuinamente humanizada.

Cicera Maria da Silva Santos

Psicóloga Clínica e Social

CRP 06/196689