

entre

relacionamento

VIOLÊNCIA

adolescentes

“...você precisa
de olhar para isso
de ambos os lados

você está a
arriscar-se ao
ameaçar vidas

seja esperto, pense
com inteligência.”

Rayan, 18

Conteúdo

- 2 Poema: 'Amor sem amor'
- 3 Leis para casos de abuso
- 4 A história do Andrew
- 5 Os primeiros sinais de alarme
- 6 Lista de comportamentos controladores
- 8 A história do Jack e do Tony
- 9 Ciúme e posse
- 10 Agressão sexual
- 11 Leis para casos de estupro
- 12 A história do Michael
- 13 Avaliação de perigo
- 14 Ajuda para abusadores
- 16 Onda de abuso

Amor sem amor

Você diz que me ama, eu sei que não é verdade
O modo como você me trata não é nada de novo.
Parece que piora de dia a dia,
Do bater à gritaria
Não sei qual veio antes.
Eu tento ser boa, não faço nada de errado
Não digo nada sobre o que está a acontecer.
Eu gostaria que você conversasse comigo
Em vez de levantar a mão,
Basta — de estar sob o seu controle.
Eu quero apenas deixá-lo
Eu sei que você vai ficar zangado,
Mas não aguento mais estar o tempo todo triste.
Não levante a mão, não levante a voz
Você diz-me que eu tenho de o escutar,
Mas eu sei que é minha a escolha.
A mágoa, a dor e o tormento
Crescem dentro de mim.
Eu também tenho sentimentos. Tenho coisas a dizer
Mas você tem sempre de estar com razão
Tem sempre de ser à sua maneira.
Eu gostaria de poder sair desta situação,
Mas sei que há um preço a pagar
Se ao menos você escutasse
Eu poderia então dar a minha opinião
Todas as oportunidades que lhe dei,
Eu ofereci-as por amor
Você fez-me acreditar que também me amava
As palavras caem como uma luva.
Às vezes pergunto a mim mesma por que
fiquei tanto tempo consigo
Eu tentava melhorar as coisas,

Mas elas sempre saíram erradas.
Finalmente abri os olhos, eu consigo ver a luz.

E agora eu sei que o que você fez,
Com certeza não estava certo.

Agora eu estou de malas prontas

A minha vida vai mudar,

Vou deixar as recordações para trás

E levar comigo o meu nome.

Você sabia?

Sob o Acto de Prevenção de Abuso, Lei Geral de Massachusetts, capítulo 209A, “abuso” é definido como:

1

causar ou **tentativa** de causar dano físico;

2

provocar **medo** em alguém de um dano físico grave; ou

3

fazer com que uma pessoa ter relações sexuais contra a vontade dela usando de força, **ameaça** ou coacção (pressão excessiva).

Uma pesquisa publicada pelo Departamento de ‘Probation’ de Massachusetts em Abril de 1994 mostrou que:

- Mais do que 57% dos mandados de prisão emitidos contra adolescentes em Massachusetts referem-se a relacionamentos.
- 87% dos espancadores adolescentes envolvidos em casos de violência no relacionamento são do sexo masculino.
- Embora o abuso ocorra na maioria dos casos em casa, o local onde o abuso físico é mais frequentemente denunciado é nas escolas.
- 84% dos casos de violência no relacionamento entre adolescentes que ocorrem nas escolas envolve algum tipo de violência física.

A história do Andrew

O Andrew vive com a mãe e com o namorado dela, Jim, e com o seu irmão mais novo, John. Os pais do Andrew divorciaram-se há três anos. O Andrew viu a mãe ser abusada pelo pai em várias ocasiões. O pai também abusou do Andrew.

Parece que o abuso é transmitido dentro da família. O avô do Andrew era abusivo. O Andrew parece acreditar que os homens devem bater em alguém para conseguir o que querem. Mesmo assim, o Andrew não se dá bem com o pai. Ele não gosta de ir visitá-lo e tem-lhe muita raiva pelos abusos cometidos contra a sua mãe.

O Andrew começou a ter mais problemas ultimamente. Ele teve problemas na escola porque insultou uma professora. Ele começou também a ser violento com a mãe. Uma noite quando ela lhe pediu para que ele desligasse a televisão e fosse fazer os trabalhos de casa, ele atirou o controle remoto contra a tela da TV, quebrando-a. Ele insulta a mãe, diz-lhe palavrões e às vezes bate-lhe. O Andrew está confuso, deprimido e sente-se perseguido por toda a gente. Ele não gosta de conversar com ninguém, excepto com a mãe e com o Jim. Mas isso não parece estar a ajudá-lo. Outro dia, à noite, a polícia veio à casa do Andrew porque ele tinha empurrado a mãe pela escada abaixo.

Como mostra a história do Andrew, homens adultos e adolescentes podem correr maior risco de adoptar comportamentos abusivos nos seus relacionamentos se eles:

- Testemunharam violência doméstica na própria família.
- Acreditam que a violência é um meio de conseguir as coisas.
- Desrespeitam mulheres adultas ou adolescentes.
- Têm dificuldade em manter uma amizade saudável com mulheres adolescentes.
- Costumam rebaixar as mulheres adultas ou adolescentes.
- Não querem aceitar a responsabilidade pelas suas acções e culpam os outros.
- Assediaram sexualmente mulheres adolescentes.
- Ficam confusos e deprimidos quando têm problemas por terem maltratado mulheres adultas ou adolescentes.

Lista de comportamentos controladores

Como identificar se você ou um conhecido seu é abusivo? Listamos aqui alguns dos sinais que podem indicar que uma pessoa tem um problema com a noção de poder e controle.

Você conhece alguém

- Fere ou ameaça ferir outros física, emocional ou sexualmente
- Não escuta e precisa sempre de ter razão
- Não respeita o que a companheira/o diz
- Humilha ou faz com que a companheira/o se sinta mal em público ou na intimidade
- Tem um génio difícil
- É imprevisível ou amedrontador
- É controlador
- Culpa a companheira/o quando a/o maltrata
- É extremamente ciumento ou possessivo
- Está sempre a ligar para “averiguar” o que a companheira/o está a fazer
- Dá ordens à companheira/o
- Toma todas as decisões sobre a vida da companheira/o
- Atormenta a companheira/o pelo telefone
- Usa objectos ou armas para assustar a companheira/o
- Estraga ou destrói as coisas da companheira/o
- Tem um passado de relacionamentos ruins ou com violência
- Trata a companheira/o pior quando usa drogas ou álcool
- Isola a companheira/o da família e dos amigos
- Força ou manipula a companheira/o para ter relações sexuais
- Diz à companheira/o que faz estas coisas por “amor”
- Promete mudar depois de cada incidente de abuso

que:

O Jack realmente sabia como cuidar do seu homem. No primeiro encontro com Tony, ele levou-o para comer num lugar excelente. O Jack foi gentil, abrindo portas e pedindo a comida e tomou realmente controle da situação. O Jack fazia questão de ir a todos os lugares onde o Tony ia. Era realmente amável e atencioso. Ele até acompanhava diariamente o Tony a casa depois da escola.

Todas as noites, o Jack ligava para saber do Tony. Eles falavam de qualquer coisa e de tudo. E o Jack tinha opinião formada sobre muitas coisas. Ele sabia de que carros gostava, que filmes deveriam ver, com que pessoas andar e que tipo de roupas ficavam bem ao Tony. Eles concordavam com a maioria das coisas e, quando discordavam, o Tony sabia que o Jack estava apenas a querer o seu bem. Em Junho, o Tony decidiu que iria inscrever-se num curso de Verão na faculdade local. O Jack não queria que ele o fizesse. Afinal, ele tinha planeado passarem o Verão juntos como um "casal de verdade". O Jack não estava contente, mas o Tony foi de qualquer maneira. Uma vez quando o Jack ligou para o Tony na faculdade, o Tony disse-lhe que ligaria para ele mais tarde, porque estava com um amigo. Ele quis saber quem era esse amigo, com que frequência eles se viam e o que queria dizer isso de ter alguém no seu quarto. Quando o Tony lhe disse que eles apenas estudavam juntos, o Jack explodiu. Ele chamou nomes/xingou ao Tony e disse-lhe que, se ele não pedisse ao outro para se ir embora, estava tudo acabado entre eles.

A história do Jack e do Tony revela que relacionamentos abusivos em geral começam muito bem. A pessoa abusiva pode até mesmo começar por dar muito atenção à companheira/o e deixá-la/o entusiasmada/o. Às vezes, é difícil encontrar uma maneira de fazer com que uma pessoa saiba que ela é especial na vida de outra.

Mas se na verdade você quer possuir e controlar a companheira/o, então isso é abuso.

Se você faz com que a companheira/o se sinta mal, culpada/o, pouco à vontade, confusa/o ou amedrontada/o, você pode estar a entrar num comportamento abusivo.

Pergunte a si mesmo/a:

- Eu espero que a minha companheira/o peça permissão para ficar com os seus amigos ou família?
- Eu atribuo à minha companheira/o a responsabilidade do meu comportamento abusivo?
- Eu humilho ou grito com a minha companheira/o quando ela/e expressa a sua opinião?
- Eu inicio discussões, faço perguntas ou acusações quando a minha companheira/o sai ou faz coisas sozinha/o ou usa roupas que eu não quero que ela/e use?
- Eu decido sempre quando vamos ter relações sexuais?
- Eu sou imprevisível?
- A minha companheira/o tem medo de romper comigo?

Se algumas dessas coisas lhe parecem familiares, você pode estar a adoptar um comportamento controlador e abusivo.

Você acha que:

10

Se você acredita em alguma destas perguntas acima formuladas, você tem tendência a vir a cometer um crime ou agressão sexual.

- Algumas mulheres adolescentes **estimulam** o estupro por causa da maneira como se vestem?
- Algumas meninas adolescentes **provocam** o estupro?
- Uma pessoa que esteve a beber e a usar drogas consegue **consentir** em ter relações sexuais?
- Se um homem adolescente gasta dinheiro com uma mulher adolescente, ela precisa de **pagar** oferecendo-lhe em troca favores sexuais?
- Se uma adolescente **começa** a ter uma relação sexual, ela tem de ir até ao fim?
- Estupro não acontece com casais **casados**?
- Os homens que estupram ficam tão **excitados** que não conseguem parar?
- Na maioria das vezes, a vítima tem alguma **responsabilidade** pelo estupro?
- O estupro em encontros não é tão real ou **grave** como um estupro por estranhos?

O estupro é definido como a penetração de um orifício do corpo (vagina, ânus ou boca) por uma parte do corpo ou por um objecto, contra a vontade ou sem o consentimento da pessoa envolvida.

O capítulo 265, da secção 22 das Leis Gerais de Massachusetts, divide o estupro em duas categorias:

- **Estupro sem agravante** é aquele estupro cometido sem outra conduta criminosa.
- **Estupro com agravante** é aquele estupro acompanhado de outra conduta criminosa.

- A lei define estupro como sendo: **“Relação sexual”** ou “relação sexual irregular” com alguém por meio de **força** e contra a vontade desta pessoa ou por meio de **ameaça** de danos físicos. Pode haver penetração, mas pode ser pouca.
- Se uma pessoa tem menos de 16 anos, a lei determina que ela/e não tem idade suficiente para consentir sexo.

Você sabia?

O estupro pode ser cometido por um homem contra uma mulher, um homem contra outro homem, uma mulher contra um homem e uma mulher contra outra mulher.

A história do Michael

A Aisha e o Michael namoravam havia seis meses. A Aisha percebeu que o Michael tinha tendência para ficar deprimido. Quando ele ficava deprimido ele bebia e fumava muito.

A Aisha estava preocupada com o facto do Michael estar a beber e a usar drogas, mas ela tinha medo de dizer alguma coisa. Ela não sabia como ele reagiria e ela não queria deixá-lo mais em baixo. Na maioria das vezes, a Aisha tentou ficar longe do Michael quando ele estava bêbado ou drogado.

Uma vez, à noite, a Aisha saiu à procura do Michael quando ele não apareceu para um encontro. Ela foi à casa do Jimmy, irmão que sabia que muitas vezes os dois se drogavam juntos. O Michael mal percebeu quando a Aisha chegou lá. Ela olhou-o com nervosismo, tentando decidir o que fazer. Ela ainda se lembrava do que o Michael lhe tinha feito da última vez em que se embebedou. De qualquer forma, ela dirigiu-se a ele e perguntou-lhe se ele precisava de alguém para levá-lo para casa. O Michael encarou-a, deu-lhe um sorriso estranho e disse aos seus amigos: “Pessoal, olhem para a minha namorada Aisha. Olhem só como ela é sensual!” E o Michael voltou-se para ela e disse-lhe: “Obrigado, docinho, eu sabia que você viria buscar-me.”

Encorajada pela resposta afectuosa do namorado, quando já estavam no carro, a Aisha decidiu dizer ao Michael que ela estava preocupada com ele. Ela disse-lhe o quanto se importava com ele, e perguntou-lhe gentilmente se ele achava que talvez as coisas estavam um pouco fora de controle. O Michael negou que tivesse um problema e disse à Aisha para que ela parasse de atacá-lo. A seguir o Michael sugeriu que eles fossem de carro até à praia. Ele disse que queria fazer o efeito do álcool passar antes de ir para casa.

Quando chegaram à praia, o Michael sacou uma pistola semi-automática calibre 38 e apontou-a para a Aisha. Ele disse-lhe que o Jimmy tinha-lhe dado a arma para a sua protecção.

A Aisha ficou tão apavorada que explodiu num choro e suplicou para que o Michael guardasse a arma. Mas ele estava tão bêbado que não prestava atenção ao que ela dizia. Ele disse à Aisha que a amava e que queria sempre estar com ela.

Com a arma apontada para o rosto da Aisha, o Michael perguntou: “Você ama-me?” Sem hesitar, a Aisha disse que sim. E ele respondeu: “Nada importa contanto que a gente se ame.”

Infelizmente, em alguns casos a violência no relacionamento entre adolescentes termina em tragédia. Alguns abusadores adolescentes mataram as suas vítimas e, em alguns casos, suicidaram-se. É importante reconhecer os sinais de alarme das pessoas com potencial para cometer actos de violência extrema.

Você pode avaliar até que ponto você está a ficar perigoso revisando esta lista:

Você está:

- Deprimido e/ou ameaçou cometer suicídio
- A abusar de drogas ou álcool
- A ameaçar a companheira/o com armas?
- Obcecado com a companheira/o?
- A perseguir a companheira/o?
- A ameaçar matar a companheira/o caso ela/e o/a deixe?
- A ficar violento/a durante a relação sexual?

Se você reconhece em si mesmo/a estes sinais de alarme, você deve procurar imediatamente um adulto para conversar.

Perpetradores jovens de violência no relacionamento costumam ter uma variedade de conceitos equivocados sobre si mesmo, sobre a companheira/o e sobre como manter um relacionamento. Eles têm a tendência de projectar a culpa pela violência deles sobre a companheira/o e de negar os problemas que têm. Eles tendem também a ser infractores recorrentes. Eles não costumam pedir ajuda, nem mesmo reconhecer que precisam de ajuda. **Se você é amiga de uma pessoa que está a abusar de outra, você pode ajudá-la ao:**

- **Não minimizar o abuso.** Não tente fazer o seu amigo sentir-se melhor concordando que a culpa é de quem ele abusou “me dá a mesma”. Isso fará com que o seu amigo se sinta mais justificado para abusar de alguém.
- **Reconhecer as evasivas.** O comportamento controlador e violento é uma escolha. O medo é difícil do seu amigo e o excesso de bebida não provocaram o abuso. Não houve provocação. Crime e posse não são sinais de amor.
- **Ajudar a mudar de opinião.** O seu amigo abusa porque acredita que tem o direito de maltratar a companheira/o. Ajude o seu amigo a ver que ele tem o poder de escolha sobre quem ele abusa. Faça-o perceber que ninguém merece ser abusado.
- **Ajudá-lo a obter ajuda.** O abuso não irá acabar amanhã. Uma pessoa com um problema de abuso precisa de conseguir ajuda de adultos que possam ajudar por um certo tempo.
- **Manter-se segura.** Se o seu amigo começa a ficar zangado ou a ameaçá-la, afaste-se. Não tente confrontá-lo ou ameaçá-lo com violência física. Isso poderia agravar e levar a uma situação de maior risco. Se você se sente em perigo, avise imediatamente um adulto de confiança.



Recursos

Você pode ligar para o **número do recurso** listado na tira destacável à direita para **informações** sobre grupos de homens adolescentes com um passado de abuso ou de violência (consulte a lista de comportamentos controladores) com a sua família, colegas ou companheiros.

Alguns dos encontros desses grupos são realizados em escolas e outros na comunidade. Todos os encontros são gratuitos. Em geral, eles realizam-se uma vez por semana durante 10 a 12 semanas.

No grupo, você aprenderá sobre as atitudes masculinas em relação às mulheres que podem levar à violência contra elas. Você também aprenderá como reconhecer situações potencialmente abusivas e como optar por alternativas em lugar de praticar o abuso. O objectivo do grupo é de ensinar os homens adolescentes com um passado de abuso a assumir a responsabilidade pelo seu comportamento. A discussão de grupo e as informações apresentadas pelos líderes do grupo irão ajudá-lo a integrar novas ideias nos seus esforços de pôr um fim ao comportamento de abuso e violência.

Você pode encontrar mais informações sobre o grupo na sua escola ou comunidade, ligando para um dos números na lista de recursos.

Número de recurso:

**617
624 5497**

Se você precisa de conversar com alguém a qualquer hora do dia ou durante a noite, você também pode ligar para a linha directa gratuita, aberta 24 horas, em Massachusetts no:

**877
785 2020**

Certifique-se de informar a pessoa que atende a linha directa que você é um adolescente e que está preocupado que você mesmo ou um amigo esteja a ser abusivo. Esta pessoa pode dar-lhe o número de um recurso na sua área.

Onda de abuso: Dinâmica de um relacionamento violento.

Os abusadores usam o abuso como uma tática bem sucedida para fazerem as coisas à sua maneira e atribuem a culpa do seu comportamento abusivo às vítimas. Tanto o perpetrador como a vítima podem assumir uma atitude de negação e minimizar a gravidade do abuso. Respeito mútuo é o antídoto para a violência no relacionamento entre adolescentes.

> Incidente de abuso

Remorso

O abusador pode expressar tristeza, confusão e auto-desvalorização..

Controle

O abusador acha que tudo vai ficar bem –“perdoe e esqueça”. Ele usa o dar presentes e fazer promessas de mudar como uma tática de controle para manter a vítima emocionalmente encurralada.

S.O.S.

Nada mudou

O abusador nega que o seu comportamento é a causa principal dos problemas no relacionamento.

Incidente de abuso

Ataque

O abusador passar a referir-se a si mesmo de forma negativa, usa de crueldade verbal e emocional e tenta justificar por que a vítima merece um tratamento mau e abusivo.

Conteúdo

- 2 Poema
- 3 Dados estatísticos
- 4 A história da Jill
- 5 Os primeiros sinais de alarme
- 6 'Achava que era o relacionamento certo'
- 7 Como funciona o abuso emocional
- 8 O que significa agressão sexual?
- 9 Drogas para estupro em encontros
- 10 A história da Jessica
- 11 Obtendo ajuda
- 12 Poema: 'A minha amiga'
- 13 Como amigos e adultos podem ajudar
- 14 Plano de protecção
- 16 Onda de abuso

abusada

*Demasiadas tragédias para serem ignoradas
Demasiadas vidas perdidas, será que podemos aguentar muito mais?
Namorados matam namoradas, maridos matam as mulheres
Vítimas de violência, perda de vidas humanas
Não são apenas estatísticas
São pessoas assassinadas
Quem poderia ter evitado este jogo sádico?
"Educação é Poder" se as vítimas soubessem
Que sinais reconhecer,
Mas eles não justificam mortes
Fique atenta ao poder do ciúme
Se ele tentar controlá-la, mantenha-o à distância
Se ele vier a si fisicamente
Com ódio nos olhos
Não tente enfrentá-lo, mas perceba este perigo
Que os amigos das vítimas tentam em vão
Ajudá-las a encarar,
Mas elas preferem continuar
Preste atenção aos sintomas e sinais
Não é amor, é posse
Esteja preparada*

Você
sabia: =

Em 1999, estudantes de Massachusetts denunciaram que:

- 18% das adolescentes e 7% dos adolescentes tinham sido abusados/magoados física ou sexualmente por um companheiro/a.
- 23% das adolescentes e 37% dos adolescentes que denunciaram violência durante o relacionamento tentaram suicidar-se no mesmo ano.
- 16% das adolescentes e 6% dos adolescentes tiveram contactos sexuais contra a vontade deles.
- Adolescentes entre os 13 e 19 anos denunciaram mais do que o dobro de agressões sexuais do que qualquer outro grupo. As denúncias na sua maioria foram feitas a familiares e amigos, segundo dados reunidos pelos Massachusetts Rape Crisis Centers (Centros de ajuda em caso de estupro de Massachusetts).

A história da Jill

O primeiro encontro...

Ele foi educado, veio por mim, cumprimentou os meus pais e abriu a porta do carro para mim. Ele perguntou-me onde eu queria ir. Fomos ao cinema e foi um primeiro encontro maravilhoso.

O segundo encontro...

Ele tocou a buzina. Eu saí e entrei no carro. Ele disse-me que comeríamos alguma coisa e depois iríamos a um jogo de basquetebol.

Valentine's Day...

Nós fomos a uma festa com amigos. Mais tarde ele levou-me para casa e, quando estacionou o carro em frente da minha casa, deu-me vários presentes bonitos. Fiquei bastante surpreendida. Agradei-lhe e dei-lhe um cartão e um bichinho de pelúcia. Ele não ficou entusiasmado. Disse-me para eu entrar em casa. E foi-se embora no seu carro.

Numa festa...

Nós estávamos a divertir-nos numa festa até que alguém esbarrou nele e eu soltei uma risada. Achei engraçado. Mais tarde, saímos para tomar um pouco de ar fresco lá fora. Ele agarrou-me, bateu-me e disse: "Nunca mais voltas a rir de mim na frente

Um ano de namoro...

Ele ligou e disse-me que íamos jantar fora. Durante o jantar, ele ofereceu-me uma jóia bonita e eu dei-lhe um cartão. Ele ficou furioso. Nós saímos em direcção ao carro. Aí ele empurrou-me para dentro e disse: "Você é uma qualquer mal-agraçada!" E deu-me um tapa.

Primeiros sinais de
alarme

Como mostra a história da Jill, o abuso pode ser a muitos níveis: físico, emocional, mental, verbal e/ou sexual. Os primeiros sinais de abuso podem não ser evidentes. Você percebeu que:

- No primeiro encontro, ele veio até à porta de casa e foi educado.
- No segundo encontro, ele ficou sentado dentro do carro e tocou a buzina.
- No primeiro encontro, ele perguntou à Jill onde ela queria ir.
- No segundo encontro, ele disse-lhe onde iam.
- No Valentine's Day, ele ofereceu à Jill vários presentes bonitos. No entanto, em vez de aceitar o presente e o cartão que a Jill lhe havia dado e de lhe perguntar se ela já queria ir para casa, ele ficou zangado com o presente e mandou-a entrar em casa.

Algumas outras coisas a considerar e a prestar atenção:

- Se você está a marcar encontros com gente muito mais velha, essas pessoas podem ter coisas que os seus colegas não têm (carro, dinheiro e uma casa só para elas). Pense se elas esperam que você faça coisas ou aja de uma certa maneira em troca destes "privilégios", ou se elas se aproveitam de ter mais idade para tentar controlá-la.
- Se a pessoa com quem você está a encontrar-se fica séria muito rapidamente e age como se vocês fossem ficar juntos para sempre, pergunte a si mesma se você se sente à vontade com isso e por quê.
- Confie nos seus instintos. Se algo parece não estar a correr bem, vale a pena examinar de perto o seu relacionamento. Infelizmente, é comum o abuso piorar com o tempo.

Se você é assim desrespeitada logo no início do relacionamento, note que isso pode ser um sinal de perigo do que vem mais adiante.*

* Do "Teen Dating Violence: What You Need To Know" MALDEN P.S., Malden, MA, Junho 1996

Achava que era o relacionamento certo.

Eu sentia-me um pouco apreensiva em contar a minha história por escrito. Recentemente eu terminei um relacionamento de dois anos e meio com uma mulher com quem eu achava que queria passar o resto da minha vida. Fiquei aliviada ao perceber que eu não era a única nesta situação.

Tem sido difícil para mim, não imaginava que isso pudesse acontecer comigo. Achava que abuso não acontecia em relacionamentos entre lésbicas, que ela nunca me magoaria. Percebo agora como eu estava cega. Vou fazer 20 anos em menos de um mês e ela acabou de completar 32. Eu adorava estar com uma mulher mais velha. Achava atraente estar com alguém que era lésbica há bastante tempo e que não se envergonhava disso. Ela também era experiente.

Foi mais ou menos três meses depois de estarmos juntas que os problemas começaram. Eu percebi que estava a passar todo o meu tempo com ela, e a pôr os meus amigos de lado. Os meus amigos representam tudo para mim e por isso eu comecei a tentar passar algum tempo com eles.

○ que o abusador diz

○ que o abusador pensa

Eu costumava convidá-la para vir comigo. Achei que, se ela os conhecesse, eu poderia passar mais tempo com eles. Mas a minha companheira não gostou que eu não lhe dirigisse toda a atenção.

Ela costumava falar mal dos meus amigos e conseguiu efectivamente fazer com que eu achasse que eles eram más companhias. Ela fez com que eu me desligasse de tudo e deixasse de ter vida própria.

Eu queria voltar a estudar, por isso comecei a assistir a aulas para terminar a escola secundária. Ela teve uma crise porque achava que eu iria ter uma aventura amorosa com o professor. Acabei por desistir porque ela fez com que tudo se tornasse demasiado difícil.

Nunca a enfrentei. Muita gente dizia-me que eu tinha muita paciência para lidar com ela, mas eu respondia que era simplesmente porque eu a amava realmente.

Aprendi muito com esta história. Preciso de tomar cuidado com quem me relaciono e se a coisa toda for muito rápida, melhor moderar.

Não vou deixar que isso aconteça de novo... não

Qual a definição legal de agressão sexual?

Agressão sexual é qualquer contacto físico de natureza sexual indesejado e forçado, assim como a ameaça de impingir tal contacto.

Ela pode assumir muitas formas, incluindo:

- Assédio
- Exposição indecorosa
- Forçar alguém a posições sexuais sensuais
- Gravar em vídeo o acto sexual sem o conhecimento da outra pessoa
- Fazer a pessoa assistir a pornografia
- Contactos físicos sexuais indesejados
- Estupro (penetração de qualquer orifício do corpo com qualquer objecto)

A definição legal de estupro inclui duas categorias:

- Estupro sem agravante no qual o acto de violação não vem acompanhado de outro comportamento criminoso.
- Estupro com agravante no qual a violação é acompanhada de outro comportamento criminoso.

O abuso sexual pode acontecer entre amigos, namorados ou estranhos. O abusador pode ser alguém que você conhece um pouco ou muito, parentes... qualquer outra pessoa. **Pode acontecer** em casa, na escola, no seu carro... **em qualquer lugar.**

Formas como um companheiro pode manipular o outro sexualmente:

- Criando jogos mentais: "Se você me amasse, você faria sexo comigo..."
- Ameaçando: "Se não fizer sexo comigo, vou dizer a toda a gente que você é homossexual."
- Embebedando ou drogando o companheiro
- Pressionando: "Toda a gente está a fazer isso..."
- Violencia

O que você pode fazer para se proteger?

- Preste atenção aos seus instintos. Se alguém a deixa pouco à vontade, você provavelmente tem razão para não confiar nesta pessoa.
- Aprenda mais sobre o comportamento controlador. Se alguém deixa de respeitar os seus direitos e limites numa relação, ele/a pode ser o tipo de pessoa que se aproveita dos outros.
- Lembre-se: A culpa não é sua se você não consegue evitar agressão sexual. É importante contar a alguém da sua confiança o que aconteceu.

Algumas coisas que você precisa de saber sobre drogas usadas em estupro durante encontros

Uma “droga usada em estupro durante encontros” é qualquer substância sedativa que pode ser usada para incapacitar uma vítima, deixando-a mais susceptível à agressão sexual. Álcool, gama-hidroxibutirato (ghb - também conhecido como “dano intenso ao corpo” ou “ecstasy líquido”) e rohypnol “roofies” ou “roach” vêm ganhando atenção como “drogas para estupro em encontros”.

- Desconfie de bebidas dadas por alguém que você não conhece bem ou que não conhece o suficiente para ter confiança nela.
- Ao aceitar uma bebida, certifique-se de que é de um recipiente que não foi aberto antes e abra-o você mesma.
- Não coloque a sua bebida no chão ou não a deixe largada por aí.
- Conte com os seus amigos. Avise-os onde você está numa festa, nunca saia sem avisar aqueles que vieram consigo.

Drogas usadas em estupro durante encontros marcados geralmente não têm cheiro nem gosto e portanto podem ser facilmente introduzidas às escondidas na bebida sem que ninguém perceba, aumentando a vulnerabilidade da pessoa ao estupro. Elas podem também causar amnésia, fazendo com que a vítima não tenha a certeza se um crime foi cometido ou não. O ghb e o rohypnol são particularmente perigosos quando combinados com álcool.

- Evite bebidas do tipo ponche ou aquelas que passam de um a outro. Normalmente, uma versão “não batizada” (sem droga) é passada primeiro antes da versão “batizada” (com droga).
- Informe outras pessoas que você conhece os efeitos destas drogas perigosas.
- Se você acredita que foi uma vítima, notifique as autoridades imediatamente e, se possível, faça um teste para verificar a presença da droga no seu organismo.

A história da Jessica

Como uma jovem hispânica que cresceu no “suposto” gueto, a vida para mim é difícil. É uma vida de violência, crime, drogas e bandos. Eu tinha 13 anos quando me envolvi pela primeira vez com o bando errado, que fez com que eu fizesse coisas erradas que outras adolescentes da minha idade nem imaginariam fazer. Sendo jovem, eu às vezes tinha dificuldade de aprender a forma mais difícil para entender o que é realmente a responsabilidade. Naquela época a única coisa que importava era sobreviver. Eu fiz o que tinha de fazer, vendi o que tinha de vender e magoei aqueles que

Logo que terminei o curso médio, eu estava pronta para começar a escola secundária. Eu tinha adotado uma atitude completamente nova em relação à vida e ao meu novo namorado. No início, tudo estava a correr bem entre nós. Ele não parecia o tipo de pessoa que bateria em mulheres. Mas eu percebi que estava enganada no dia em que descobri que estava grávida. Ele reagiu como qualquer um, orgulhoso de ser pai, mas com um tom de dúvida. Como ele conhecia o meu passado, ele questionou se era verdade ou não que eu levava o seu filho na barriga. Convencido de que era o seu bebê, fomos morar juntos. Foi então que tudo começou.

precisavam de ser magoados. Vivi assim durante três anos, até que um dia realmente me magoei/feri e, no processo, quase tirei a vida de outra pessoa. Foi quando decidi que aquela vida não era para mim. Ter uma mentalidade radical não iria levar-me a lugar algum, apenas à prisão ou a uma morte prematura. Então, aos 14 anos, deixei a vida de bando para entrar para a categoria das espancadas.

No início, eram apenas encontrões e socos. Mas depois começaram os empurrões contra a parede, murros no estômago até sair arrastada do chuveiro pelos cabelos. Eu perguntava a mim mesma o que seria que eu tinha feito de tão errado. Finalmente quando eu

percebi que ele estava a ficar descontrolado, colocando a minha vida e a vida do meu bebê em risco, eu deixei-o ir. Irei sempre lembrar-me o que ele me disse no dia em que ele se foi embora: “Eu amo-te.” Mas, se é isso o amor, não quero nada disso.

Conseguindo ajuda – Fontes de apoio

Se você acha que o relacionamento em que está é abusivo, você não está sozinha e pode receber apoio. Existem **recursos** listados **no centro desta brochura**. Frequentemente, vítimas jovens precisam de amparo externo para garantir a sua segurança; existem também maneiras de você usar as suas próprias qualidades para se manter firme.

O primeiro lugar aonde ir buscar ajuda é dentro de si mesma. Pense nas suas qualidades. Talvez você tenha sofrido uma situação de abuso, talvez não, mas existem muitas opções que vêm do seu interior. Há também muito que você pode fazer para compreender os seus sentimentos sobre um relacionamento abusivo.

Comece a escrever um diário, poesia ou contos. Grave em fita os seus pensamentos. Desenhe, pinte ou faça esboços de coisas.

Ao expressar os seus pensamentos e sentimentos, às vezes é possível elaborá-los e entendê-los melhor do que quando eles ficam a revolver dentro da sua cabeça. Muitas pessoas fazem uma ou todas as coisas descritas acima quando se sentem tristes, zangadas, frustradas e confusas. Pode ser que isso não faça desaparecer esses sentimentos, mas algumas vezes isto pode vir ajudá-la a entender o que os está a provocar.

A minha amiga

*Eu lembro-me da rosa vermelha que a minha melhor amiga me deu. Δ
Ela disse-me que ela simbolizava a nossa amizade: alegre e livre. Δ*

*Eu lembro-me de quão quebradiça ela ficou ao murchar, Δ
Na mesma noite em que o namorado dela lhe bateu violentamente. Δ*

*Eu lembro-me da noite escura e triste quando ela morreu, Δ
Na mesma noite em que eu não pude estar perto dela no seu isolamento. Δ*

*Eu lembro-me do medo brutal quando ela morreu. Δ
Medo por uma amizade que me era tão querida. Δ*

*Agora que a minha amiga se foi, eu fico a desejar mais uma possibilidade.
Eu nunca estive lá para ela, eu nunca a protegi.*

*“Melhores amigas” era como ela se referia a nós e eu sempre fui uma para mim,
Todas as nódoas negras e toda a dor — eu agora gostaria de poder ter visto. Δ*

*Gostaria de ter mais um dia com ela — sem todo aquele medo, Δ
Para que ela não tenha de passar um dia na vida dela aprisionada em lágrimas. Δ*

*Eu sei que agora é tarde demais, eu gostaria de poder vê-la outra vez, Δ
Ela era sempre amável e atenciosa, sempre uma melhor amiga. Δ*

*A minha amiga foi-se para sempre, ela foi-se embora, Δ
Eu não posso pôr as recordações de lado, elas ficarão comigo eternamente. Δ*

*Agora eu tornei-me mais forte, lembrando-me da minha melhor amiga, Δ
Eu gostaria de ter estado sempre lá para ela, até ao fim amargo e triste. Δ*

*Sim, eu lembro-me da rosa que a minha melhor amiga me deu. Δ
Agora eu vou restituir uma dúzia delas e colocá-las sobre o seu túmulo. Δ*

*Eu sei quem lhe bateu, eu sei quem a levou, Δ
Eu sei que se juntarmos forças, vamos pôr um fim à violência doméstica. Δ*

Aqui estão alguns sinais indicativos de que a sua amiga pode estar num relacionamento abusivo:

- Passa pouco, ou nenhum tempo com os amigos ou a família. Está isolada.
- Tem nódoas negras pelo corpo ou pode estar a usar muita maquilhagem ou roupas diferentes para encobrir marcas e nódoas negras.
- Começa a ter más notas na escola.
- Tem dificuldade em tomar decisões e parece deprimida.
- Começou a beber ou a usar drogas.

O que fazer:

- Ouvir
- Dar conselhos
- Manter segredo até certo ponto
- Oferecer ajuda
- Ficar imparcial
- Não pressionar
- Oferecer um lugar para conversar
- Ser um bom exemplo

Pais

Muitos adolescentes não se sentem à vontade de contar aos seus pais o abuso que estão a sofrer de um namorado. Você pode achar que os seus pais não entenderão ou que poderão culpá-la ou mesmo castigá-la por simplesmente estar a manter um relacionamento. Mas, depois de eles recuperarem do choque de ouvir sobre o abuso, a maioria dos pais dispõem-se a ajudar e a proteger os seus filhos. É muito importante considerar contar aos pais sobre o abuso, porque eles podem vir a ser de grande ajuda para conseguir protecção e apoio. Se você está preocupada em como os seus pais podem reagir, talvez deva considerar consultar um orientador para pedir ajuda em com contar aos pais. O importante é que você conte a alguém.

Adultos

Os adultos podem ser um recurso se você precisar de ajuda ou de conselho. O adulto que o seu/sua melhor amigo/a ou irmãos podem escolher para pedir ajuda pode ser uma pessoa diferente da que você escolhe. É importante que você se sinta à vontade para conversar e confiar nos adultos que você procurou.

Quer uma vítima decida continuar num relacionamento de abuso ou terminá-lo, é importante ter um plano de segurança. Se decidiu continuar com o relacionamento, considere como você irá planear a sua segurança durante um incidente de violência. Algumas das coisas que você pode fazer:

- Evite** quartos onde há armas em potencial, como cozinha ou salas de aula, de carpintaria, de costura ou cosméticos.
- Planeie** a saída que você usaria para escapar desta pessoa em caso de emergência.
- Converse** sobre planos de segurança com os seus amigos e pais. Use uma palavra código para avisar os seus amigos de que você pode estar a precisar de ajuda.

Se você decidiu deixar o abusador, algumas coisas a considerar incluem:

- Não diga** ao seu companheiro que você está a romper o relacionamento até que você saiba como fazê-lo em segurança.
- Planeie o rompimento **na presença de outras pessoas**, como os seus familiares e amigos.
- Faça um rompimento **definitivo**. Corte todos os contactos. Abusadores não são pessoas com quem se mantém uma amizade.

Se você mora com um abusador e decidiu que quer deixá-lo, leve os seguintes itens consigo ao partir:

- Mandado judicial de protecção ou de prisãoΔ
- Documento de identidade para você e os seus filhos
- Dinheiro, cartão de crédito, talão de cheques e chaves
- Autorização de trabalho/green card
- Certidão de casamento
- Agenda de telefones
- Remédios/jóias/objectos de valor
- Fotografias suas, dos seus filhos e do abusador



Se você obtiver um mandado judicial de protecção ou de prisão:

- Ligue para um advogado para ajudá-la com o processo legal e garantir a sua segurança no tribunal.
- Tenha sempre consigo uma cópia do mandado judicial e deixe uma cópia na sua escola e/ou local de trabalho.
- Encontre entre o pessoal da escola alguém a quem possa recorrer em caso de emergência.
- Avise os seus familiares e amigos que você tem um mandado de prisão contra o acusado.
- Ligue para a polícia imediatamente se o mandado for descumprido.
- Depois de ligar para a polícia, espere pela ajuda em local seguro.

Se você está a sofrer abuso ou está preocupada com o seu relacionamento e gostaria de falar com alguém, ligue gratuitamente para a **linha directa** em Massachusetts: **877-785-2020**.

Se você está numa situação de perigo imediato, ligue para o **911** para receber assistência da polícia.

Linhas directas gratuitas, abertas 24 horas, em Massachusetts:

877

785 2020

Recursos

Locais:

Programa contra Agressão Sexual

Programa contra Violência Doméstica

Programa de Intervenção contra Agressores

Unidade de Violência Doméstica da Polícia

Escritório do Promotor Público

Recursos de Escolas

Outros Recursos Locais

Se você está numa situação de perigo imediato, ligue para o

911

para receber assistência da polícia.

**Onda de abuso:
Dinâmica de um
relacionamento violento.**

As vítimas sentem-se confusas e ficam preocupadas que o comportamento abusivo possa acontecer de novo. Tanto o perpetrador como a vítima podem assumir uma atitude de negação e minimizar a gravidade do abuso. Respeito mútuo é o antídoto para a violência no relacionamento entre adolescentes.

> Incidente de abuso

Empatia

A vítima é solidária com o abusador e sente pena dele e quer acreditar que o remorso dele é um sinal de mudança.

Perdão

A vítima quer acreditar que os pedidos de desculpa do abusador reflectem o verdadeiro carácter dele e ela esforça-se para voltar aos "bons tempos".

S.O.S.

Nada mudouΔ

A vítima nega que o comportamento do abusador é a causa fundamental dos problemas no relacionamento entre eles.

Incidente de abuso

Tensão

A vítima torna-se extremamente atenta às mudanças de humor do abusador. Ela passa a sentir-se indefesa, amedrontada e sobrecarregada de tensão e desenvolve técnicas de sobrevivência.

respeitada

“Não fazia ideia de
que estava a ser
abusada até que vi
este livro.”
Sandra, 18

Patrocínio da Divisão Executiva de Saúde e Serviços Sociais de
Massachusetts. Este guia foi desenvolvido em colaboração com a Comissão
contra a Violência Doméstica do Governo de Massachusetts.
©2000 Departamento de Educação de Massachusetts.
Autorização é aqui concedida para reproduzir quaisquer e todas as partes
deste documento para propósitos educacionais sem fins comerciais.
Por favor dê o crédito ao “Departamento de Educação de Massachusetts”.
Impresso com tinta à base de soja em papel 100% reciclável

relacionamento

entre

violência

adolescentes