

Sábado, 29 de Agosto de 2026

"Antes que a violência vire silêncio " Camila Bernal Barreto

Opinião

Redação

Falar sobre feminicídio é falar sobre uma violência que, muitas vezes, começa muito antes do crime. Começa no controle disfarçado de cuidado, no ciúme apresentado como prova de amor, nas palavras que diminuem, no isolamento, na culpa e na perda gradual da liberdade.

É preciso deixar claro: nenhuma mulher é responsável pela violência que sofre. O feminicídio é responsabilidade de quem pratica a violência. Mas acredito que existe um importante caminho de prevenção que passa pelo autoconhecimento.

É nesse ponto que entram as terapias que fazem parte do meu trabalho.

Como consteladora Familiar, mestre em Sistema Arcturiano e em Shamballa, busco ajudar mulheres a olhar para a própria história, reconhecer padrões emocionais e compreender comportamentos que, muitas vezes, foram naturalizados ao longo da vida.

Não se trata de encontrar culpados ou de dizer à mulher que ela escolheu errado. Se trata de ampliar sua consciência para que ela consiga perceber aquilo que, por muito tempo, aprendeu a ignorar.

Uma mulher que conhece seus limites começa a perceber quando eles estão sendo ultrapassados. Uma mulher que reconhece seu valor entende que amor não deveria exigir medo, submissão ou abandono de si mesma.

É também nesse sentido que compreendo a feminilidade. Não como um modelo de mulher frágil ou submissa, mas como a capacidade de reconhecer a própria essência, a sensibilidade, a força, os desejos e,

principalmente, os limites.

Às vezes, o corpo percebe antes da mente. O desconforto diante de uma atitude do parceiro. O medo de contrariá-lo. A necessidade de pedir autorização para coisas simples. O controle do telefone, das roupas, das amizades ou do dinheiro. A desvalorização constante.

Esses sinais não devem ser romantizados.

Um relacionamento saudável não significa ausência de conflitos. Significa respeito, diálogo, liberdade e espaço para que duas pessoas continuem sendo quem são.

Nas terapias que aplico, procuro trabalhar esse reencontro da mulher consigo mesma. A Constelação Familiar, por exemplo, pode possibilitar um olhar para vínculos e padrões familiares que influenciam a maneira como nos relacionamos. Outras práticas da minha formação trabalham dimensões de consciência e percepção.

O objetivo não é oferecer respostas prontas, mas ajudar a mulher a fazer perguntas importantes:

Por que aceito aquilo que me machuca?

Por que confundo controle com cuidado?

Por que sinto que preciso me diminuir para ser amada?

Quais limites deixei de estabelecer?

Essas perguntas não substituem a rede de proteção, a Justiça ou o apoio especializado. Uma mulher em situação de violência precisa de segurança e assistência. Também não existe terapia capaz de controlar a atitude de um agressor.

Mas existe algo poderoso no autoconhecimento, ele pode ajudar a mulher a não se abandonar para permanecer em uma relação.

Precisamos parar de esperar que a violência se torne física para reconhecer que algo está errado. Humilhação, ameaça, chantagem, manipulação, perseguição, isolamento e controle também são formas de violência.

Muitas vezes, o relacionamento abusivo começa com aquilo que parece cuidado. Depois, o cuidado vira vigilância; o ciúme vira posse; a opinião vira imposição. E, pouco a pouco, a mulher deixa de reconhecer a si mesma.

Por isso, acredito que prevenir também é ensinar nossas mulheres a reconhecer seu valor, estabelecer limites e buscar ajuda quando perceberem que algo não está certo.

Conhecer a si mesma não significa acreditar que uma mulher é responsável por evitar a violência. Significa oferecer a ela ferramentas para reconhecer seus limites, seus padrões e os sinais que podem indicar uma relação perigosa.

Nenhuma mulher deve ser responsabilizada pela violência de um homem. Mas toda mulher merece aprender a se escutar.

Porque talvez o reencontro com a própria feminilidade comece justamente quando ela entende que amor não pode ser sinônimo de medo, controle ou sofrimento.

Se conhecer é olhar para dentro. Se respeitar é também saber quando dizer: isso não é amor, isso não me faz bem e eu não preciso permanecer onde deixo de ser eu mesma.

*Camila Bernal Barreto - Mãe atípica, Consteladora Familiar, Mestre em Sistema Arcturiano e em Shamballa, e, funcionária pública._