

Indefensividade Adquirida e Síndrome de Estocolmo

(Tradução por Jan Jan)

O desamparo aprendido

Por que não somos capazes de responder a algumas das situações que vivemos? O desamparo é um aspecto estudado por Martin Seligman, para entender os processos pelos quais somos incapazes de responder a situações dolorosas. Sua teoria é baseada na idéia de que a pessoa é inibida mostrando passividade quando as ações para mudar as coisas não produzem o efeito pretendido.

Esta teoria foi pesquisada e desenvolvida pelo psicólogo Martin Seligman. Realizou experimentos realizados com dois cães em uma gaiola, em que foram dadas choques elétricos. Um deles tinha a capacidade de cortar a energia, com um golpe de focinho; o outro não. O primeiro cão, manteve o estado de alerta e de energia, enquanto o outro, vivia com medo, nervoso e caiu em depressão. Sua atitude foi de completa indefesa, mesmo quando mudaram as condições e já tinha a capacidade de mudar a situação.

Geralmente as mulheres afetadas pela violência são incapazes de ajudar a si mesmas. Esta é uma consequência de um desgaste psicológico causada pela exposição contínua à violência e desprezo. Mulheres vítimas de abuso, se sentem impotentes e incapazes de atingir os seus objetivos de vida, de um estado de falta de motivação. Como resultado de um processo sistemático de violência, a vítima aprende a acreditar que é indefesa, você não tem controle sobre a situação em que você está e que qualquer coisa que você faz é inútil.

"O desamparo começa quando: a vítima é exposta a perigo físico e não se adverte ela ou ajudar a evitá-los, se a sobrecarrega com trabalho, é feita para passar por estúpida, descuidada, ignorante, e etc. A falta de afeto unida à repetição e prolongamento no tempo de atitudes depreciativas, acompanhada por mudanças bruscas no estado de humor do agressor, só é comparável a algumas torturas." (Miguel Lorente Acosta)

Apesar disso, são muitas as vítimas de maltrato condenadas a escutar, como eles não se questionaram o fato de acreditar que seus algozes. A falta de conhecimento da complexidade do tema, muitas vezes nos impede de compreender o que acontece na mente de quem sofre uma violência recorrente.

Essa síndrome é uma "adaptação psicológica", é uma saída possível que encontraram as vítimas para processar a dor, sentem que é uma situação sem saída na qual não há nada que se possa fazer. A incapacidade para reagir resulta da deterioração psicológica que produz violência. Geralmente, a decisão não é suficiente para acabar com a violência. É necessário apoio de profissionais para romper com esta situação.

Overmanier Seligman em 1967 e realizou uma série de experimentos de laboratório com cães que eram expostos a choques elétricos inescapáveis ou inevitáveis. Mais tarde, em 24 horas, os cães foram submetidos a uma tarefa de aprendizado de condutas de fuga / evitação uma caixa. A resposta que se exigia aos cães consistia em pular de uma caixa

para outra caixa para evitar ou escapar do estímulo aversivo. Os resultados mostraram que os cães submetidos a choque elétrico inescapável mostravam graves deficiências na aprendizagem de novos comportamentos para escapar ou evitar o choque contingente. Estes cães após o teste não fizeram nenhum movimento para escapar, aguardando passivamente os choques elétricos.

Assim, esses autores propuseram o fenômeno do desamparo aprendido que postula inicialmente que, quando os organismos são submetidos a situações de incontornabilidade, estes posteriormente mostram um déficit na aprendizagem de respostas de êxito. O desamparo é um "estado psicológica que se produz frequentemente quando os acontecimentos são incontornáveis."

No caso das mulheres maltratadas muitas vezes sofrem o fenômeno do desamparo aprendido, adotando o mesmo comportamento de cães submetidos a choque elétrico incontornável, nem sequer tentar escapar. "A mulher aprende e apreende que tudo o que o que quer que ela faça, sempre será maltratada."

Conhecer o conceito de desamparo aprendido e o ciclo da violência contra a mulher permitirá entender o fato de que muitas mulheres maltratadas não saiam da situação de maltrato. "Acostumada à escuridão temerá o brilho da luz; vai pensar sobre o risco de que a corda se rompa; duvidará das próprias forças para resistir ao retorno; o desânimo soprará fundo; a segurança do abrigo escuro vai pressionar para se impôr sobre a insegurança do futuro incerto.... Estes e outros fantasmas podem sair logo para freiar os impulsos por libertação."

O estado de desamparo em que se encontram a maioria das mulheres vítimas de violência muitas vezes as impede de pedir ajuda e outros preferem resistir à situação abusiva impedindo assim qualquer mudança em seu comportamento em relação a essas situações. Viktor Frankl afirma que, quando o indivíduo se recusa a aceitar o sentido da vida baseada na repetição de um modelo transferido e incorporado ordinariamente e começa por si só a busca do sentido da própria vida é quando os sujeitos atingem a maturidade mental. Sobreviventes de campos de extermínio argumentam que somente se pode conseguir isso ao transformar a tragédia em triunfo, e isso se aplica também às pessoas maltratadas que, ao sofrer situações extremas, mesmo assim buscam fomentar o desenvolvimento de si mesmas, descobrindo a gama infinita de suas potencialidades, o que lhes permite viver como sujeitos independentes a fortalecer a sua auto-estima. É verdade que esta escolha vai depender das idiosincrasias e força individual para renascer como novas pessoas pra fora do círculo de violência.

<http://mariangelesalvarez.com/igualdad/relacion-de-control-o-igual/la-indefension-aprendida/>

retirado de um texto que se chama "Efeitos Psicológicos nas Vítimas de Tráfico Sexual":

1. Síndrome da Indefensividade Adquirida
2. Síndrome do Estresse Pós-traumático

3. 3. A Síndrome de Estresse Pós-traumático em vítimas de tráfico sexual

1. Síndrome de indefensividade adquirida

Quando uma pessoa não mantém durante muito tempo uma relação de violência em quaisquer de suas formas, onde nada do que faça tem o efeito esperado, termina por não saber como atuar. Isto provoca desalento, perda da confiança em si mesma e outros efeitos imprevisíveis. A Indefensividade Adquirida é um estado anímico em que a mulher aprende a acreditar que não tem nenhum controle sobre a situação em que se encontra e que qualquer coisa que faça é inútil. Como resultado de um processo sistemático de violência, a vítima se torna muito submissa, não expressa raiva para evitar os conflitos. A complexidade do tema não permite aos profissionais compreender claramente o que é que ocorre na mente das pessoas submetidas à violência constante, mas sem dúvida esta síndrome se manifesta como uma saída que encontram as vítimas para processar tanta dor. Desde fora a pessoa dá a impressão de não querer remediar o problema. A realidade é que ela tenta adaptar-se aos requerimentos da pessoa violenta para não ser maltratada, assumindo um papel de subordinação, com as falsas expectativas de que se se comporta bem não dará lugar a que se possa maltratá-la. Quando se sofreu violência, ao fracassar nas tentativas por conter as agressões e em um contexto de baixa auto-estima, as vítimas assumem que isso lhes passa como um castigo merecido. A intermitência das agressões e a passagem constante da violência ao afeto, reforça a relação de dependência, que pioram quando a submissão o é também no plano econômico. A vítima chega à síndrome quando ao longo do tempo, se ocuparam de destruir totalmente sua auto-estima, através do terror, o desalento, a desconfiança, a ameaça e a suspeita.

2. Síndrome de Estocolmo

A Síndrome de Estocolmo é um estado psicológico no qual a vítima de sequestro, ou pessoa detida contra sua própria vontade, desenvolve uma relação de cumplicidade com seu sequestrador. Em ocasiões, os prisioneiros podem acabar ajudando aos captores a alcançar seus fins ou fugir à polícia.

Segundo a corrente psicanalítica, a síndrome de Estocolmo seria então um tipo de mecanismo de defesa inconsciente do sequestrado, que não pode responder à agressão dos sequestradores e que se defende também da possibilidade de sofrer um choque emocional. Assim, se produz uma identificação com o agressor, um vínculo no sentido de que o sequestrado começa a ter sentimentos de identificação, de simpatia, de agrado pelo seu sequestrador.

Origem

A síndrome foi chamada desta forma desde o assalto ao banco Kreditbanken em Norrmalms (Estocolmo), Suécia, que transcorreu de 23 ao 28 de agosto de 1973. Neste caso, as vítimas – três mulheres e um homem – defenderam a seus captores inclusive depois de terminado o sequestro, que durou seis dias. Mostraram também uma conduta reticente ante os procedimentos legais. Se diz inclusive que uma das mulheres sequestrada se havia envolvido com um de seus captores. O termo foi acunhado pelo criminólogo e psicólogo Nils Bejerot, colaborador da polícia durante o roubo, ao referir-se à síndrome em uma emissão de notícias. Foi então adotado por muitos psicólogos em todo o mundo.

Causas

Tanto a vítima como o autor do delito perseguem a meta de sair ilesos do incidente, por isso cooperam. Os reféns tratam de proteger-se, no contexto de situações incontroláveis, onde tratam de cumprir os desejos de seus captores. A perda total do controle que sofre o refém durante um sequestro, é difícil de digerir. Se faz suportável no momento em que a vítima se identifica com os motivos do autor do delito.

Situações

De acordo com o psicólogo Nils Bejerot, a Síndrome de Estocolmo é mais comum em pessoas que foram vítimas de algum tipo de abuso, tal é o caso de: reféns, membros de seita, abuso psicológico de crianças, prisioneiros de guerra, prostitutas, prisioneiros campos de concentração, vítimas de incesto, e violência doméstica.

Estresse Pós-traumático

O transtorno de estresse pós-traumático se origina depois de haver sofrido ou observado um acontecimento altamente traumático (atentado, estupro, assalto, sequestro, acidente, etc.), em que está em jogo a vida das pessoas. As imagens da situação traumática voltam a serem re-experimentadas uma e outra vez (flashback), contra a própria vontade, apesar do passar do tempo, imaginando-o com todo luxo de detalhes, acompanhado de intensas reações de ansiedade (preocupação, medo intenso, falta de controle, alta ativação fisiológica, evitação de situações relacionadas, etc.) Tudo isso gera um forte estresse, esgotamento, emoções intensas, e pensamentos irracionais que aumentam a intensidade desse estresse, do esgotamento, das emoções intensas...

O estresse pós-traumático se caracteriza porque se concede muita importância a essas imagens e à ansiedade que provocam. Se desenvolvem muitos pensamentos relacionados com o acontecimento traumático e com suas consequências. Se concede muita importância também a estes pensamentos, que geram mais ansiedade, mais estresse, mais insegurança. O mundo se percebe como altamente perigoso. Costuma-se perder a sensação de controle sobre a segurança própria. Se recordam muitos detalhes da situação, ou as sensações vividas nos momentos do sucesso, com grande vividez, com grande intensidade, e com uma alta frequência. Essas sensações visuais, auditivas, tácteis ficam profundamente gravadas na memória e possuem uma alta relevância entre qualquer outra recordação.

As imagens e as sensações podem se tornam intrusivas (acudem uma e outra vez à mente, produzindo mal-estar), especialmente se se pretende evitá-las. Quando queremos evitar um pensamento aumenta a frequência deste pensamento não desejado e se torna mais estressante.

Depois do trauma (atentado, estupro, assalto, sequestro, acidente, etc.) o pensamento, o diálogo interno do indivíduo, não somente provoca mais ansiedade, senão que tende a gerar sentimentos de culpa, por aquilo que se fez, pelo que não se fez, porque não se esteve às circunstâncias, por haver-se salvado, por... toda uma série de motivos pouco realistas, bastante irracionais, e de excessiva auto-exigência. Se vai tecendo assim uma rede cada vez mais elaborada na qual estão relacionados todos estes elementos que mudam na mesma direção: provocar mais estresse.

SINTOMAS DO TRASTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Poderíamos agrupar a sintomatologia associada mais comum em três grandes blocos:

A.- Reexperimentação do evento traumático. Flashbacks. Sentimentos e sensações associadas pelo sujeito à situação traumática Pesadelos. O evento ou outras imagens associadas ao mesmo ocorrem frequentemente em sonhos. Reações físicas e emocionais desproporcionais ante acontecimentos associados à situação traumática.

B.-Incremento, ativação. Dificuldades de conciliar o sono. Hipervigilância. Problemas de concentração. Irritabilidade/ Impulsividade/ Agressividade.

C.- Condutas de evitação e bloqueio emocional. Intensa evitação/fuga/rejeição do sujeito à situações, lugares, pensamentos, sensações ou conversações relacionadas com o evento traumático. Perda de interesse. Bloqueio emocional. Isolamento social.

Os três grupos de sintomas mencionados são os que em maior medida se apresentam na população afetada pelo transtorno por estresse pós-traumático, porém é comum observar na prática clínica outros problemas associados ao mesmo.

Entre os TRANSTORNOS mais comumente associados destacam-se:

Ataques de pânico

Os indivíduos que experimentaram um trauma têm possibilidades de experimentar ataques de pânico quando são expostos à situações relacionadas com o evento traumático. Estes ataques incluem sensações intensas de medo e angústia acompanhadas de sintomas como taquicardias, suores, náuseas, tremores...

Depressão

Muitas pessoas sofrem episódios depressivos posteriores, perda de interesse, descenso da auto-estima e inclusive nos casos de maior gravidade, ideações suicidas recorrentes. Estudos recentes mostram, por exemplo, que aproximadamente 50% das vítimas de estupro mostram idéias recorrentes de suicídio.

Ira e agressividade

Se tratam de reações comuns e, até certo ponto lógicas, entre as vítimas de um trauma. Porém, quando alcançam limites desproporcionais, interfere de forma significativa com a possibilidade de êxito terapêutico assim como no funcionamento diário do sujeito.

Abuso de drogas

É frequente o recurso à drogas como o álcool para tratar de fugir/esconder a dor associada. Em ocasiões esta estratégia de fuga distancia o sujeito de receber a ajuda adequada e não faz mais que prolongar a situação de sofrimento.

Condutas extremas de medo / evitação

A fuga/evitação de tudo aquilo relacionado com a situação traumática é um signo comum

na maioria dos casos, não obstante, em ocasiões este intenso medo e evitação se generaliza a outras situações, em princípio não diretamente associadas com a situação traumática o que interfere de forma muito significativa com o funcionamento diário do sujeito.

Estes e outros sintomas, na maioria dos casos, diminuem de maneira significativa durante o tratamento, porém, em ocasiões, e dada sua gravidade, podem requerer intervenções adicionais específicas.

A síndrome de estocolmo em mulheres vítimas de tráfico com fins de exploração sexual

Por Nora Blanco

DISTORÇÕES EMOCIONAIS: ELA POTENCIA AS EMOÇÕES POSITIVAS:

O anseio de sobrevivência leva a procurar com avidez qualquer expressão de bondade, empatia ou afeto à ela na conduta do seu maltratador. Se chega a percebê-la se enche de esperanças pensando que ele não vai a maltratá-la mais.

ELA NEGA SUAS EMOÇÕES NEGATIVAS: Nega e minimiza o abuso, nega o terror, porque reconhecê-lo a paralisaria e precisa "puxar a carroça" da família e dos filhos. O pânico, o sentimento de aniquilamento psíquico, a deixariam sem resposta e não pode permitir isso. Nega também a ira e a raiva, se a expressa convidaria o agressor a tomar represálias. Uma resposta defensiva direta poderia colocar em risco a sua sobrevivência. Se torna muito submissa, tem dificuldade em expressar raiva, evita conflitos. Torna-se indecisa e passiva.

DISTORÇÕES COGNITIVA. MUDA SEU PONTO DE VISTA PARA O DO MALTRATADOR

SOBRE NO MUNDO: a vítima inconscientemente tentar ver o mundo e a si mesma como o agressor vê, para antecipar e mantê-lo contente com suas necessidades satisfeitas. Aceita as abordagens políticas, sociais ou de gênero dele. Se ele milita em um partido político que ela acaba militando no mesmo partido e se torna a partidária mais fanática. Ele é sexista e ela se converte na primeira inimiga das mulheres que se destacam, falam ou opinam por si mesmas. A mulher maltratada não quer se identificar com o seu próprio grupo. É demasiado dura e crítica com as outras mulheres. Gosta de competir com elas e desqualificá-las.

SOBRE SI MESMA: a mulher maltratada se vê através dos olhos do maltratador e aceita sua culpa pelo maltrato. Pensa que se fosse uma pessoa ou mulher melhor, não seria maltratada. Quanto menos controle real tem a vítima e mais graves são as consequências de não ter controle (ou seja, quão mais severo o abuso), é mais provável que a vítima se autculpe. Se reconhece como inferior. Bajular e cuida o ego masculino em detrimento de si mesma. Assume a posição de "capacho" para os homens. Se rebaixa e despreza a si mesma humoristicamente. Ele odeia as partes de si mesma que o maltratador despreza ou às quais dirige sua cólera. Pensa que tem que ser perfeita e que não vale nada, motivo pelo qual merece o maltrato. Pensa que não merece o amor de outras pessoas. Projeta sua própria condição de vítima no agressor, como se ele fosse inocente e estivesse sendo

influenciado pela maldade de outras pessoas. A mulher não quer que outros se inteirem de como a trata o agressor, cafetão ou proxeneta. Oculta isso do mundo e de si mesma. Sistemáticamente, toma partido dele frente a outras pessoas, mesmo que elas a estejam defendendo dele!

APRENDE A CONHECER DETALHADAMENTE O COMPORTAMENTO DO MALTRATADOR: ela está muito familiarizada com seus hábitos e desejos, o que lhe permite antecipar seus possíveis rompantes de violência. Estuda cuidadosamente os pontos em que pode influenciar "o chefe", é muito atenta ao que ele gosta ou não gosta. Em casos extremos, até mesmo permite o abuso sexual de suas filhas, ou se comporta como se não soubesse o que está ocorrendo (negação). O homem é o deus a quem há de se render culto e dar tudo o que pede, ainda que sacrificando crianças, sobretudo as meninas.

ACREDITA QUE AMA APAIXONADAMENTE O AGRESSOR: Está muito pendente dele, é submissa a ele, acelera o coração quando ele chega. É fácil de interpretar essa excitação fisiológica e conduta como indicadores de fortes sentimentos positivos em relação a ele. A falsa atribuição da vítima que atribui ao amor e não o terror seu entusiasmo é uma distorção cognitiva que se desenvolve nas vítimas que não vêem modo de escapar. Quanto mais excitação, mais forte o vínculo experimentado pelas vítimas. Quanto mais hipervigilantes estão as vítimas à amabilidade do agressor, se interpreta que mais forte o vínculo. Quanto mais duro tenha que trabalhar a vítima para ganhar o agressor, mais forte o vínculo. Uma vez que identificou a experiência como o amor, é para ela amor. Nossa cultura nos apresenta um modelo do masculino violento e dominante, os heróis de ficção vencem por meio da agressão, e não por meio da resolução pacífica de conflitos. São competitivos, soberbos e sexualidade está perto de uma violação. Essa perspectiva reforça a vivência interna da mulher maltratada sobre seu companheiro, a convence de que isso que ocorre entre ambos é um amor apaixonado e fatal, e que o que passa a seu companheiro é que "é muito macho". Ela em contraposição deverá ser muito feminina e deixar-se ser protegida por ele.

DISTORÇÕES COMPORTAMENTAIS

ELA DESENVOLVE CONDUTAS DEFENSIVAS ANTE A VIOLÊNCIA

- Simulação: simula um prazer sexual que não sente, e admiração inexistente por ações medíocres ou sem mérito. Maneiras deferente. Bajulação. Dissimulação de sentimentos reais. "Artimanhas femininas." É importante para a segurança da vítima que o ego do maltratador esteja satisfeito
- Procura ganhar a sua compaixão: "Colapsos nervosos", desmaios, somatizações. É uma forma primitiva de dizer ao agressor "não me bata, você não vê que eu me sinto mal"
- Tenta tranquilizá-lo por meio de um comportamento infantil. A mulher capturada se comporta como uma criança frágil e indefesa, para que o agressor não veja nela um inimigo. Se faz de palhaço, sorri e ri sem sentido. Usa um tom de súplica ou infantil com entonação característica acabada em inflexão ascendente. Olha humildemente olhar para baixo. Faz falsas demandas de ajuda. Sua aparência é indefesa. Se mostra dependente, com falta de iniciativa, incapaz de decidir ou pensar por si mesmas. Se não se infantiliza em sua comunicação, ele pode interpretar suas afirmações como oposição ou rivalidade. Tem que demonstrar que ela não está contra ele, e que ele não tem nada a temer dela. Tem que demonstrar que não compete com ele, que não é uma "machona". Entra em seu papel e acaba vendo ao captor como uma figura paterna, sentindo-se como uma criança em frente a ele.

DURANTE O PROCESSO DE LIBERTAÇÃO A VÍTIMA SE OPÕE À JUSTIÇA:

Se assusta mais dos que a vem para resgatá-la que ao infrator. A mulher maltratada vê o maltratador como o "bom" e os que se opõem a ele como os "malvados". Lhe molesta as "intromissões" de estranhos que tentam libertá-la. Critica e zomba das feministas e diz que odeiam aos homens e elas invejam a superioridade destes. A mulher prostituída nega estar sendo abusada por cafetões, nega que o passa mal e não pode suportar as mulheres que querem abolir a prostituição dizendo que são moralistas e que ela "exerce livremente o seu ofício." Em casos de seqüestros de longa duração ou de mulheres maltratadas, a liberação ou separação do maltratador gera uma combinação paradoxal de gratidão e medo. A vítima acha psicologicamente difícil deixar o captor. Os ex-reféns visitam seus captores na prisão, retiram as queixas, e até mesmo pagam ao advogado que as defende. Minimizam os danos que eles lhes fizeram têm feito para eles e se recusar a cooperar com a justiça. A dinâmica cíclica do maltrato mantém a mulher atrapada num jogo desesperador. Seu impulso é ambivalente, por um lado quer se livrar do companheiro que a maltrata e ameaça, e por outra parte quer permanecer ao seu lado, última ironia do vínculo traumático. Há um desequilíbrio de poder na base desta atitude, isolada, mulher se sente totalmente dependente do homem, se valoriza pouco e está confusa com a natureza intermitente da maltrato. A mulher maltratada acredita que o agressor pode voltar a "sequestrá-la". Ela teme até mesmo os seus próprios pensamentos "desleais", vê o captor como onipotente e sente um profundo agradecimento por ele não a ter matado. A vítima permanece sendo leal ao agressor por muito tempo. Sabe que se ele a atrapa e a acusa de deslealdade, a punição será muito maior do que o maltrato anterior. Ele a ameaçou de encontrá-la se ela se vai, e de matar a ela e a seus filhos. Ela se acha capaz de fazê-lo e permanece leal em antecipação de sua volta. O estresse lhe faz perder a perspectiva de opções reais, o medo a paralisa e ademais disso, a vítima sabe que uma tentativa de denúncia ou fuga pode transformar uma violência tolerável em uma situação letal.

As sequelas mais graves a longo prazo da síndrome de estocolmo são:

GENERALIZAÇÃO: A vítima generaliza a psicodinâmica vítima/abusador a suas relações com outros. A mulher maltratada durante longo tempo, tenderá a vincular-se com outros homens da mesma maneira que com o maltratador, quer dizer somente porque sejam homens os tratará como seres de primeira classe e esperará deles a mesma exploração que recebeu do proxeneta. Lhe custará colocar limites e se sentirá responsável de que a relação funcione, embora para isso tenha que anular-se e se submeter. Acredita que o amor é um vínculo traumático e violento, em novas relações tentará recriar os intensos sentimentos que lhe inspirava o maltratador.

PERDA DA IDENTIDADE PRÓPRIA: Não sabe como é nem o que quer. Não se imagina no futuro. Está desorientada. Se sente incapaz de tomar decisões. Se ve a si mesma menos válida, e menos capaz que outros, culpável dos problemas do captor. Se sente indefesa e sem poder. Teme também perder a única identidade que conserva, seu eu tal como o vêem os olhos do abusador. Tem medo de ser abandonada, de estar sozinha, de não ser capaz de viver sem o agressor, de não saber quem é sem ele, de sentir-se vazia, etc.

A MALTRATADA APRENDE A MALTRATAR: A maltratada aprende a maltratar, a vítima se torna carrasco. A mulher maltratada durante longo tempo, desvia a raiva que de forma

natural se teria que dirigir ao agressor, a si mesma ou a outras pessoas que considera inferiores ao maltratador ou com pouco poder (mulheres, crianças). Tenta controlá-las para que não provoquem a ira do macho. Em algumas ocasiões mulheres resgatadas de situações de exploração se convertem em recrutadoras.