

EM DEFESA DAS MULHERES

Após morte covarde de juíza, na Barra da Tijuca, Cristiane Machado, ativista da causa contra a violência feminina, dá dicas de como agir para superar os relacionamentos abusivos. P.2



Cristiane Machado dá dicas para mulheres recuperarem a autoestima após relacionamentos abusivos

Hora de resgatar a autoestima

Ativista da causa da violência contra a mulher dá dicas de como superar relacionamentos abusivos

O feminicídio da juíza Viviane Vieira do Amaral Arronzenzi, morta a facadas, diante das três filhas, na noite de Natal, pelo ex-marido, o engenheiro Paulo José Arronzenzi, na Barra da Tijuca, causou revolta. Trata-se, infelizmente, de mais um caso de violência contra a mulher, algo inimaginável - mas comum - em pleno século 21. Tragédias assim, porém, despertam a solidariedade de outras mulheres, dispostas a se ajudarem e superarem traumas frequentes em relacionamentos abusivos. É o caso da atriz, jornalista e ativista da causa da violência contra a mulher, Cristiane Machado, que usa uma frase lapidar para lidar com tais situações: "Coragem acima de tudo!"

Cristiane mergulhou fundo no assunto e está cada vez mais tentando ajudar quem já passou e passa por esse problema, que atinge diversas mulheres. "É importantíssimo ajudar a essas vítimas, e até mesmo, quem acha que não está passando pelo problema e tem medo ou vergonha de denunciar. Precisamos mudar o comportamento da sociedade. A conscientização e a prevenção são os caminhos da mudança", afirma.

Segundo ela, resgatar a autoestima também é fundamental. "Autoestima é uma das palavras mais buscadas na internet. Extremamente comentada e uma profundamente perseguida. Palavra fácil de ser dita, mas difícil de ser conquistada. Pessoas que viveram traumas na infância ou na vida adulta, o caminho é justamente amar a si, antes de qualquer coisa. Não de uma forma egoísta, pelo contrário, é preciso exercitar o ouvido para escutar com generosidade e entusiasmo os seus "deslizes" e cada vez mais, olhar para si e dizer: 'eu me amo'. Não ame ninguém mais do que você", frisa a atriz.

Cristiane Machado é uma das primeiras mulheres autorizadas pela Justiça do Rio de Janeiro a usar um dispositivo que avisa sobre aproximação do acusado de violência doméstica. O aparelho, que funciona como um pager, recebe sinais (apita e vibra) da tornezeira eletrônica usada pelo agressor quando ele está perto da vítima.

"Uma das primeiras coisas que o agressor ou abusador faz é justamente isolar a vítima e atingir sua autoestima para que cada vez mais, ela se sinta diminuída e fique com seu amor próprio destroçado e consequentemente presa a ele. São muito comuns frases como: ninguém vai gostar de você desse jeito, só eu mesmo que aguento. Você está feia, se veste sempre muito mal, precisa mesmo de mim para te ajudar, mas faço porque te amo. E a mulher vai cada vez mais deixando de se amar e acreditando que seu abusador é uma pessoa tão boa e, por isso, fica com ela. Nesse momento, ela vai se tornando a presa ideal, porque tudo que ele sugere ou até mesmo dita, como roupas, os amigos ou, até mesmo, trabalhos, deixam de ser conduzidos pela própria mulher e sim, por ele", acrescenta Cristiane, que dá dicas para o resgate da autoestima depois de um relacionamento abusivo.

1) O primeiro passo da sua libertação é priorizar você. Talvez esse seja o passo mais difícil para ser dado. Fatalmente, carregamos a culpa de agradar aos outros, de receber a aceitação do outro.

2) Faça atividades físicas. Não fique ociosa. A atividade física, seja ela o que for, vai liberar uma série de hormônios e adrenalina que vão fazer ter mais ânimo e principalmente, ter um corpo saudável. Não falo de beleza, falo de saúde. Eu perdi com a depressão a vontade de ir para a academia, então passei a ir a terapia a pé, até que um dia fui à academia e cada dia é um novo desafio.

3) Tenha um tempo semanal para fazer algo por você. O que você fez hoje por você unicamente? Respeitar esse seu espaço, esse seu templo gradativamente abrirá mais espaço.

4) Não deixe a vaidade de lado. Acontece com a maioria das mulheres que sofrem relacionamentos abusivos porque a tristeza é tanta que ela passa a perder o gosto por ela. Não entregue o jogo.

5) Terapia. Essencial. A terapeuta especializada é a melhor profissional que pode orientar ao seu resgate.

6) Adote um bicho. Além de estar mais propensa a doar amor, esse bichinho fará você sair da dor do embate diário e mostrará a cada minuto a sutileza do amor e da espontaneidade.

7) Esteja o máximo de tempo com pessoas leais e confiantes.

8) Sempre que se sentir diminuída com a estima baixa, liste suas qualidades. Colocar no papel nos ajuda a perceber quem somos. Deixe esse papel guardado e olhe sempre. E quando evoluir, inclua mais qualidades aprendidas. Trabalhe para melhorar os defeitos porque todos nós temos defeitos e qualidades, mas priorize e saiba seu verdadeiro valor.

9) Se um novo amor chegar vá com calma, divida sua história com essa pessoa, se ela for realmente legal, mantenha na sua vida, caso contrário, deixe ela ir embora.

10) Fale sobre sua situação sem vergonha. A vergonha é exclusivamente do abusador e não sua.

11) Busque ser feliz e livre. A vida é só uma. Sempre.

Cristiane Machado é uma das primeiras mulheres autorizadas pela Justiça a usar dispositivo que avisa sobre aproximação do acusado de violência doméstica

