**COMO SE SENTE A VÍTIMA?**

Ser vítima de violência por parte de uma pessoa que escolhemos para ser nosso/a namorado/a pode ser, por várias razões, uma experiência complicada de resolver e de ultrapassar:

* Nem sempre é fácil perceber que o que está a acontecer é uma forma de violência.
  + Por exemplo: “*O/A meu/minha namorado/a não me deixa estar com os meus amigos quando ele/ela não está presente. Isto é ciúme ou é violência?*”
* Pode ser difícil compreender (e acreditar) que alguém de quem se gosta seja capaz de nos fazer mal e magoar.
* Apesar de o/a nosso/a namorado/a nos maltratar continuamos a gostar-se dele/a.
* Não o/a queremos magoar, desiludir, nem prejudicar.
* Não queremos ficar sozinhos/as ou temos medo que a relação acabe.
* Temos vergonha de contar o que se está a passar e de pedir ajuda.
* Temos medo que ninguém acredite em nós ou que ninguém nos consiga ajudar.
* Temos medo que o/a nosso/a namorado/a nos faça mal ou faça mal a si próprio/a se contarmos o que está a acontecer.
* Temos esperança que ele/ela mude ou ele/ela promete que vai mudar.
* Desculpamos ou entendemos o comportamento dele/a por causa do ciúme ou pelo facto de gostar de nós.

Separador  
  
Estas indecisões e inseguranças são naturais. Em [**O QUE FAZER?**](http://apavparajovens.pt/pt/go/o-que-fazer1) encontras mais informação que te pode ajudar a tomar a decisão mais acertada.

|  |  |
| --- | --- |
| como se sente a vítima de violência no namoro | Há vítimas de violência no namoro que se sentem:   * sozinhas; * assustadas; * envergonhadas; * culpadas; * desconfiadas; * inseguras; * confusas; * tristes; * ansiosas. |

Separador

Estes sentimentos e reações são naturais. Muitos jovens que já passaram por situações destas também se sentiram desta forma.

**SE CONHECERES ALGUÉM QUE É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA:**

* Conversa num local privado, para garantires que o teu/tua amigo/a se sente seguro/a e confortável para falar.
* Escuta com atenção o que te está a contar.
* Mostra preocupação e interesse pelo que te está a contar.
* Mostra que acreditas no que estás a ouvir.
* Não faças juízos de valor, nem perguntas do tipo “porquê?”. O teu/tua amigo/a não tem culpa do que aconteceu.
* Convence-o/a a contar o que se passa a algum adulto de confiança: aos pais; a um professor; ao diretor de turma ou outro responsável da escola.
* Diz-lhe que pode contactar a APAV. Vai a [**COMO E ONDE PROCURAR AJUDA?**](http://www.apavparajovens.pt/como-e-onde-procurar-ajuda8) para mais informações. A APAV presta apoio gratuito e [**CONFIDENCIAL**](http://apavparajovens.pt/pt/go/menu-footer-confidencialidade)a todas as vítimas, independentemente de terem ou não denunciado a situação às autoridades. Apoia-o/a e mantém-te ao lado dele/a quando nos quiser contactar.

**Separador  
  
SE CONHECERES ALGUÉM QUE ESTÁ A SER AGRESSIVO/A NOS SEUS RELACIONAMENTOS (DE AMIZADE, DE NAMORO, OU EM OUTRA RELAÇÃO QUALQUER):**

* Ajuda-o/a a perceber que os seus comportamentos têm consequências negativas para as outras pessoas: diz-lhe “Como é que te sentias se fosses tratado assim por outra pessoa?”.
  + Ter consciência desse impacto pode ser um importante passo para a mudança.
* Diz-lhe que é importante assumir a responsabilidade pelos seus comportamentos: pedir desculpa à pessoa que foi alvo do seu comportamento agressivo, por exemplo.
* Desafia-o/a a experimentar comportamentos alternativos à violência:
  + “Virar costas” para evitar a situação que o/a deixou irritado/a;
  + Respirar fundo, contar até 10 e tentar resolver os problemas através do diálogo.
* Aconselha-o/a a procurar ajuda para mudar a forma como se relaciona com as outras pessoas. Os professores, o psicólogo da escola estão sempre disponíveis para dar conselhos e acompanhar este tipo de situações. Se achas que ele/a necessita de ajuda para tomar a decisão de procurar ajuda, mantém-te presente nessa altura.