



## **ENTRE O DEVER E O SER: O IMPACTO DAS NORMAS SOCIAIS NA DINÂMICA DOS RELACIONAMENTOS TÓXICOS**

**Fernanda Maria Jacinto**

**Sidney dos Santos Souza**

**Juliana Ferreira Felipe**  
Prof. Orientadora

### **RESUMO**

O artigo averigua o impacto das normas sociais na dinâmica dos relacionamentos tóxicos, discute o conflito entre o dever de conformidade social muitas vezes impostas e a busca pela autenticidade/reconhecimento pessoal. Em conformidade com a revisão teórica e uma análise qualitativa, o estudo analisa como as normas sociais coopera para a reprodução de comportamentos abusivos e para a manutenção de relacionamentos prejudiciais. Os resultados sugerem que as perspectivas sociais rígidas podem submeter os indivíduos a papéis rudimentares, complicando a saída de relacionamentos tóxicos. As considerações finais ressaltam a necessidade da transformação cultural e a relevância dos avanços em autoconhecimento como mecanismos para adquirir relacionamentos saudáveis. O artigo também explora como as normas sociais podem silenciar as vozes de quem sofre em relacionamentos abusivos, criando um ciclo de dependência emocional e medo de retaliação. Muitas vezes, a sociedade reforça estereótipos que perpetuam a ideia de que manter uma relação, mesmo tóxica, é preferível a enfrentar o julgamento social que pode vir com o rompimento. Esse ciclo de conformidade pode levar à normalização de comportamentos prejudiciais, tanto para quem sofre quanto para quem perpetua o abuso. Além disso, o estudo destaca que o isolamento emocional é um fator-chave que impede o indivíduo de buscar ajuda ou reconhecer sua própria autonomia dentro da relação. A transformação cultural mencionada no artigo sugere a importância de questionar e reformular essas normas, promovendo uma sociedade que valorize a saúde mental e emocional. Para isso, a educação e a conscientização social sobre os sinais de relacionamentos abusivos são cruciais na prevenção de novas dinâmicas tóxicas.

**Palavras-chave:** Relacionamentos tóxicos, Normas sociais, Comportamentos abusivos.

### **1 INTRODUÇÃO**

As interações humanas são regidas e entrelaçadas por uma complexa rede de normas sociais, que moldam expectativas, comportamentos e, muitas vezes, estipulam o que é julgado como aceitável ou inaceitável em diferentes contextos. Embora destinadas a reforçar a coesão e a funcionalidade social, essas normas podem, por outro lado, perpetuar práticas prejudiciais, notadamente em relacionamentos pessoais afetivos, onde o Dever e o Ser muitas vezes entram em conflito.



A essência desta pesquisa está na investigação das normas sociais que podem perpetuar ou intensificar a toxicidade em relações interpessoais. O conceito de relacionamento tóxico descreve dinâmicas entre parceiros que envolvem padrões persistentes de comportamento prejudicial, caracterizadas por abuso emocional, manipulação, dependência excessiva e padrões de controle.

De acordo com Judith Orloff (2010), os relacionamentos tóxicos são aqueles que drenam a energia emocional e deixam as pessoas se sentindo esgotadas e desvalorizadas. Orloff observa que essas relações podem manifestar-se de diferentes formas, como abuso emocional ou manipulação, e têm o potencial de causar sérios danos à saúde mental e emocional dos indivíduos envolvidos.

A toxicidade nessas relações não aparece isoladamente; ela é muitas vezes estimulada por questões culturais, papéis de gênero estritamente definidos e normas sociais que, seja de forma consciente ou inconsciente, favorecem a perpetuação de certos comportamentos destrutivos para garantir uma conformidade social.

Este artigo tem como objetivo explorar a convergência entre normas sociais e a dinâmica dos relacionamentos tóxicos, analisando como essas normas afetam tanto a percepção quanto a experiência de comportamentos abusivos. A pesquisa procura compreender como as expectativas sociais, frequentemente internalizadas, podem prender indivíduos em ciclos de abuso e manipulação, mantendo um estado contínuo de dependência emocional e psicológica.

Ademais, o conflito entre os deveres impostos pelas expectativas sociais e culturais e a busca de cada indivíduo pela verdadeira natureza e suas necessidades individuais pode gerar uma tensão interna que afeta a saúde emocional e a capacidade de formar relações autênticas.

O estudo visa oferecer uma análise crítica sobre o papel desses fatores na perpetuação de relacionamentos tóxicos. A análise busca investigar e esclarecer os processos ou fatores que estão por trás de uma situação específica, entendendo como e por que certos padrões ou dinâmicas se formam e funcionam.

Em conformidade com a revisão teórica e uma análise qualitativa com ênfase bibliográfica, o estudo analisa como as normas sociais cooperam para a reprodução de comportamentos abusivos e para a manutenção de relacionamentos prejudiciais.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O fenômeno da conformidade social, em que os indivíduos ajustam seus comportamentos, crenças ou atitudes para se alinhar às normas de um grupo, mesmo quando essas normas contradizem suas próprias crenças, tem sido amplamente estudado na psicologia social. Dois dos principais autores que contribuíram para a compreensão desse processo foram Solomon Asch e Stanley Milgram, cujas pesquisas demonstram como o desejo de pertencimento social pode influenciar comportamentos individuais de maneira profunda e, por vezes, preocupante.



Solomon Asch conduziu, em 1951, um dos experimentos mais célebres sobre conformidade. Em seu estudo, Asch reuniu grupos de participantes para realizar uma tarefa simples: identificar qual das três linhas apresentadas em um cartão era do mesmo comprimento que uma linha padrão. O que os participantes não sabiam era que todos os outros membros do grupo, exceto eles, eram cúmplices do experimento, instruídos a dar respostas erradas em determinados momentos.

Os resultados mostraram que, quando os cúmplices davam unanimemente respostas erradas, cerca de 75% dos participantes experimentais também davam a mesma resposta incorreta em pelo menos uma das tentativas, apesar de ser evidente que estavam errados. Asch concluiu que a pressão social, mesmo em situações em que a verdade é clara, pode levar os indivíduos a se conformarem com o grupo. Isso sugere que o medo de ser visto como diferente ou a necessidade de aceitação pode prevalecer sobre a evidência objetiva ou sobre as crenças pessoais do indivíduo.

Asch identificou dois tipos principais de influência social que podem explicar essa conformidade: a influência normativa e a influência informacional. A influência normativa refere-se ao desejo de ser aceito e evitar o desconforto social, enquanto a influência informacional surge quando os indivíduos acreditam que o grupo detém informações corretas e eles, não.

Enquanto Asch focava na conformidade a normas sociais em situações de grupo, Stanley Milgram, em 1963, investigou um fenômeno relacionado: a obediência à autoridade. Seu experimento, inspirado pelos horrores do Holocausto e a defesa de muitos perpetradores de que estavam "apenas cumprindo ordens", buscou compreender até que ponto as pessoas obedeceriam instruções de uma figura de autoridade, mesmo que isso significasse causar dor a outro ser humano.

No estudo, participantes foram designados a administrar choques elétricos (que, na verdade, eram falsos) a um "aprendiz" sempre que este errasse uma resposta. Apesar dos gritos de dor do aprendiz (um ator), a maioria dos participantes continuou administrando choques em níveis cada vez mais elevados quando incentivados por uma figura de autoridade (o experimentador). Surpreendentemente, 65% dos participantes obedeceram às ordens até o nível máximo de choque, mesmo quando expressavam desconforto e hesitação.

Os resultados de Milgram revelam que a obediência a figuras de autoridade pode levar indivíduos a agir de maneiras contrárias às suas convicções morais e pessoais. Assim como no experimento de Asch, o poder do contexto social e das figuras de autoridade demonstra a força com que as normas podem moldar o comportamento humano, mesmo quando tais normas entram em conflito com crenças individuais.

Tanto os experimentos de Asch quanto os de Milgram demonstram que o contexto social e a dinâmica de grupo têm um impacto significativo sobre o comportamento individual. A conformidade e a obediência emergem, muitas vezes, de uma necessidade psicológica de aceitação e de evitar o



conflito, seja com o grupo, como no caso de Asch, ou com uma figura de autoridade, como no caso de Milgram.

Esses estudos levantam questões importantes sobre a autonomia individual e os limites da influência social. Em contextos onde as normas sociais ou as ordens das autoridades são eticamente questionáveis, como em regimes autoritários ou em dinâmicas de grupo que promovem a discriminação, o poder da conformidade pode ter consequências graves.

A pesquisa sobre conformidade social, iniciada por Asch e expandida por Milgram, continua relevante nos dias de hoje, pois aborda questões centrais sobre a natureza da interação humana e a influência do contexto social no comportamento. Entender como e por que as pessoas se conformam, mesmo contra suas crenças pessoais, é crucial para lidar com problemas sociais que envolvem preconceito, obediência cega e manipulação em massa. Dessa forma, ao analisar o comportamento humano à luz das normas sociais, somos incentivados a promover uma cultura de questionamento, resistência a injustiças e respeito à individualidade.

## 2.1 A INFLUÊNCIA DAS NORMAS SOCIAIS NA PERCEPÇÃO DOS RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS E TÓXICOS

As normas sociais desempenham um papel fundamental na forma como os indivíduos percebem e se comportam dentro de relacionamentos íntimos. Essas normas são compreendidas como regras e expectativas implícitas que regulam o comportamento social, orientando o que é considerado aceitável ou inaceitável dentro de uma determinada cultura ou contexto social. No que se refere a relacionamentos amorosos, as normas sociais influenciam as concepções de relacionamentos saudáveis e tóxicos, moldando as expectativas, comportamentos e dinâmicas entre os parceiros.

Relacionamentos saudáveis são frequentemente idealizados a partir de normas sociais que promovem a igualdade, o respeito mútuo e a comunicação aberta. Essas normas, em muitos contextos, baseiam-se em princípios de reciprocidade e parceria equitativa. Segundo Nascimento (2014, p. 28), “as normas que regulam os relacionamentos saudáveis envolvem a promoção de comportamentos de suporte, cooperação e a capacidade de lidar com conflitos de forma construtiva”. No entanto, essas normas são profundamente influenciadas por fatores culturais e sociais, o que significa que diferentes sociedades podem ter expectativas diversas sobre o que constitui um relacionamento saudável.

A literatura aponta que normas sociais positivas, como as que enfatizam a importância do diálogo e da resolução pacífica de conflitos, estão associadas a níveis mais altos de satisfação conjugal e à longevidade das relações (Souza & Hutz, 2008). Por outro lado, a ausência de tais normas pode contribuir para a manutenção de comportamentos disfuncionais, onde a comunicação é escassa e os conflitos são mal resolvidos, predispondo o relacionamento à toxicidade.



As normas sociais também desempenham um papel fundamental na formação e perpetuação de relacionamentos tóxicos, especialmente em contextos onde há uma ênfase em papéis de gênero tradicionais ou em hierarquias de poder desiguais. Normas patriarcais, por exemplo, podem contribuir para a aceitação de comportamentos abusivos, justificando o controle, a submissão e a violência dentro do relacionamento. Segundo Andrade e Garcia (2011, p. 58), “normas culturais que favorecem a dominação masculina e a passividade feminina podem legitimar a violência doméstica, tornando difícil para as vítimas reconhecerem os sinais de abuso e buscarem ajuda”.

Em muitos casos, as normas sociais que perpetuam desigualdades de gênero podem moldar as expectativas de comportamento dentro do relacionamento, sugerindo que o homem deve ser o “provedor” e o “autoridade” na relação, enquanto a mulher deve ser submissa e complacente (Grossi, 2013).

Essa dinâmica pode levar à perpetuação de relacionamentos tóxicos, onde a violência ou o controle emocional são naturalizados como parte das interações cotidianas. A interiorização dessas normas pode levar a uma tolerância maior a comportamentos abusivos, tornando difícil para as vítimas reconhecerem o relacionamento como tóxico ou se desvincularem da relação.

## 2.2 A EXPECTATIVA DE ROMANTIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DO RELACIONAMENTO

Outra norma social que influencia a percepção de relacionamentos é a romantização do amor e a ideia de que relacionamentos devem ser mantidos a qualquer custo. Ferreira (2012, p. 35), argumenta que “a romantização das relações amorosas, enraizada em narrativas culturais e midiáticas, tende a glorificar o sacrifício e a tolerância, muitas vezes promovendo a ideia de que o sofrimento é uma parte natural do relacionamento amoroso”. Essa norma pode ser especialmente perigosa em contextos de relacionamentos abusivos, pois reforça a ideia de que o parceiro deve ser “salvo” ou que o amor verdadeiro é aquele que resiste a todas as adversidades, mesmo que essas adversidades incluam comportamentos prejudiciais.

A expectativa de que as mulheres, em particular, devem ser as “guardadoras” dos relacionamentos também é reforçada por normas sociais que romantizam o papel de cuidadora e de pacificadora. Esse fenômeno foi descrito por Diniz (2009, p. 42), onde ressalta que “as normas que definem o papel da mulher como aquela que deve suportar e consertar a relação podem levar à perpetuação de relacionamentos tóxicos, nos quais o sofrimento emocional e até físico é visto como parte do processo de amadurecimento amoroso”.

A citação acima, destaca a falsa crença de que o sofrimento emocional e até mesmo físico é uma parte inevitável e necessária do amor. Essa visão romantizada do sofrimento pode levar a uma minimização da gravidade de situações abusivas.



Historicamente, a mulher tem sido vista como a responsável por manter a harmonia e resolver os conflitos em um relacionamento. Essa expectativa pode levar a um desequilíbrio de poder e a uma dinâmica em que a mulher acaba suprimindo suas próprias necessidades.

As expectativas e regras sobre como homens e mulheres devem se comportar em um relacionamento amoroso são profundamente enraizadas na cultura e influenciam as dinâmicas entre os parceiros.

Ao normalizar o sofrimento e a tolerância a comportamentos abusivos, essas normas contribuem para a manutenção de relacionamentos tóxicos. A ideia de que o amor é sinônimo de sofrimento pode fazer com que as mulheres permaneçam em relações abusivas por mais tempo.

A teoria feminista (Bem, 1993; Fraser, 1997) argumenta que as normas de gênero tradicionais perpetuam desigualdades de poder, frequentemente colocando as mulheres em posições de submissão e aceitação de comportamentos abusivos, enquanto os homens são socializados para dominar.

A expectativa de romantização e manutenção do relacionamento aponta para um problema social e cultural, a perpetuação de relacionamentos tóxicos, em parte, decorre de normas de gênero que colocam um peso desproporcional sobre as mulheres, levando-as a aceitar comportamentos abusivos como parte do amor.

### 2.3 NORMAS SOCIAIS E A DISSONÂNCIA COGNITIVA EM RELACIONAMENTOS

Na dissonância cognitiva (Festinger, 1957) é um conceito relevante para entender a dinâmica das atribuições em relacionamentos tóxicos. Quando a pessoa sofre abuso e se vê diante de comportamentos que claramente contradizem suas expectativas de um relacionamento saudável, pode ocorrer uma tensão psicológica. Para aliviar essa tensão, o indivíduo pode alterar suas crenças ou atribuições, justificando ou minimizando o comportamento abusivo para manter a coerência interna.

A dissonância cognitiva também pode surgir como consequência do conflito entre as normas sociais internalizadas e a realidade do relacionamento tóxico. Ela ocorre quando os indivíduos experimentam desconforto ao perceber que suas expectativas ou crenças sobre o relacionamento (influenciadas por normas sociais) não correspondem à realidade vivida. Festinger (1957) propõe que os indivíduos tentam reduzir essa dissonância ajustando suas crenças ou comportamentos para se alinharem às normas sociais internalizadas.

Nos relacionamentos tóxicos, a dissonância cognitiva pode levar as vítimas a racionalizar comportamentos abusivos como "normais" ou "aceitáveis" dentro do contexto social, dificultando a identificação do abuso e a busca por ajuda. Em estudo com mulheres vítimas de violência, Souza (2015, p. 28) relata que "as vítimas tendem a minimizar a gravidade do abuso, reinterpretando as ações do agressor como um reflexo de estresse ou frustração, em vez de uma característica persistente de toxicidade no relacionamento".



Um estudo brasileiro sobre violência doméstica, Santos (2011, p. 38) relata que "as mulheres que permanecem em relacionamentos abusivos muitas vezes reinterpretam o comportamento do agressor como sendo 'menos grave' do que realmente é, uma forma de aliviar a dissonância entre sua percepção da relação e os comportamentos abusivos que experienciam". Essa estratégia de enfrentamento acaba funcionando como um mecanismo de sobrevivência emocional, mas que também dificulta a capacidade de romper com a relação.

Segundo Durkheim (1893), normas sociais são regras tácitas que orientam o comportamento dos indivíduos em uma sociedade, desempenhando um papel crucial na manutenção da ordem e da coesão social. Essas normas influenciam profundamente as interações interpessoais, estabelecendo expectativas sobre papéis de gênero, poder e comunicação.

As normas sociais desempenham um papel crucial na forma como os indivíduos percebem e experienciam os relacionamentos, moldando tanto as expectativas de um relacionamento saudável quanto as dinâmicas de um relacionamento tóxico.

Embora normas que promovam a equidade, o respeito e a comunicação sejam essenciais para o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis, normas patriarcais ou que incentivem a manutenção de relacionamentos a qualquer custo podem contribuir para a perpetuação de dinâmicas abusivas. Portanto, é fundamental que se desenvolvam intervenções sociais e educacionais que desafiem normas prejudiciais e promovam uma visão mais equilibrada e saudável dos relacionamentos.

## 2.4 ATRIBUIÇÕES CAUSAIS E RELACIONAMENTOS TÓXICOS

As atribuições causais influenciam diretamente a forma como os indivíduos percebem seu relacionamento. Em relacionamentos tóxicos, onde o abuso emocional ou físico está presente, o ciclo de justificativas para o comportamento abusivo contribui para a normalização da violência. Santos e D'Affonseca (2012, p. 58) destacam que "as atribuições distorcidas, como a culpabilização da vítima ou a externalização das causas do abuso, são estratégias inconscientes que facilitam a continuidade de comportamentos abusivos".

Além disso, o modelo cultural de relacionamento influenciado por normas patriarcais e expectativas de gênero também pode exacerbar essas atribuições disfuncionais. No Brasil, estudos sobre violência conjugal apontam que muitas vítimas tendem a aceitar o abuso como parte integrante da relação, seja pela dependência emocional ou pela pressão social para manter o casamento a qualquer custo (Grossi, 2013).

As atribuições causais em relacionamentos tóxicos desempenham um papel central na percepção do comportamento do parceiro e na manutenção da relação. Em muitos casos, as pessoas que estão em relações abusivas fazem atribuições distorcidas que justificam ou minimizam o comportamento do parceiro, perpetuando o ciclo de abuso. Essas atribuições são influenciadas por



fatores psicológicos, como a dissonância cognitiva e o desamparo aprendido, bem como por fatores culturais e sociais.

Walker (1979) define relacionamentos tóxicos como aqueles caracterizados por padrões destrutivos de comportamento, como abuso emocional, psicológico ou físico, que resultam em sofrimento para um ou ambos os parceiros. Esses relacionamentos são frequentemente mantidos por uma combinação de dependência emocional e pressões sociais.

Intervenções psicológicas em casos de relacionamentos abusivos devem, portanto, focar não apenas no comportamento do agressor, mas também nas atribuições que a vítima faz em relação ao abuso. Como apontam Falcke e Féres-Carneiro (2004, p. 85), "compreender e reestruturar as atribuições causais pode ser uma ferramenta eficaz para ajudar a vítima a romper com o ciclo de violência e a construir relações mais saudáveis".

A maneira como as pessoas atribuem causas ao comportamento de seus parceiros desempenha um papel crucial na forma como percebem e lidam com os problemas nos relacionamentos, especialmente quando estão em relacionamentos tóxicos. A teoria da atribuição, um conceito fundamental da psicologia social, ajuda a entender como os indivíduos explicam o comportamento alheio e como essas explicações influenciam as interações interpessoais. Em relacionamentos tóxicos, as atribuições podem ser distorcidas, levando à manutenção de ciclos de abuso e sofrimento.

A teoria da atribuição, inicialmente proposta por Heider (1958), postula que os indivíduos tendem a buscar explicações para o comportamento das outras pessoas, categorizando essas explicações como internas (relacionadas a traços de personalidade ou intenções) ou externas (resultantes de circunstâncias situacionais). No contexto de relacionamentos íntimos, essas atribuições têm implicações profundas sobre a dinâmica do casal.

Segundo Souza e Gondim (2006, p. 85), "as atribuições causais em relacionamentos amorosos estão diretamente relacionadas à satisfação conjugal, pois influenciam a forma como os parceiros interpretam o comportamento um do outro, especialmente em situações de conflito". Em um relacionamento saudável, as pessoas tendem a fazer atribuições positivas para o comportamento do parceiro, enquanto, em relacionamentos tóxicos, as atribuições tendem a ser mais distorcidas, exacerbando a insatisfação e o conflito.

Em relacionamentos tóxicos, os parceiros geralmente fazem atribuições externas para comportamentos abusivos, justificando ou minimizando as ações prejudiciais do outro. Por exemplo, um indivíduo pode atribuir o comportamento agressivo do parceiro ao estresse ou a fatores externos, como problemas financeiros ou questões familiares, em vez de reconhecer o abuso como um padrão de comportamento.

De acordo com Dessen e Oliveira (2007, p. 85), "as vítimas de violência psicológica e física em relacionamentos íntimos frequentemente fazem atribuições situacionais, acreditando que o





comportamento do agressor é causado por fatores momentâneos e que ele pode mudar, o que contribui para a perpetuação do ciclo de abuso". Essa tendência de justificar o comportamento abusivo pode ser motivada por diversos fatores, como medo de rompimento, dependência emocional ou econômica, e até normas culturais que reforçam a manutenção do relacionamento a qualquer custo.

Outro padrão comum em relacionamentos tóxicos é a atribuição interna do parceiro vitimizado para o comportamento abusivo. Nesse caso, a pessoa que sofre abuso pode acreditar que suas próprias ações ou características são responsáveis pelo tratamento negativo que recebe. Essa autculpa é frequentemente reforçada pelo agressor, em uma dinâmica de manipulação emocional conhecida como *gaslighting*, onde a vítima começa a questionar sua própria percepção da realidade e a acreditar que é a causadora dos conflitos.

Segundo Falcke e Féres-Carneiro (2004, p. 72), "a culpabilização da vítima em relacionamentos abusivos é uma forma de manipulação que reduz a autoestima da pessoa, tornando-a mais vulnerável e dependente emocionalmente do parceiro, o que reforça a dificuldade em romper com a relação". Esse tipo de atribuição interna não apenas perpetua a dinâmica abusiva, mas também pode levar a sérios danos psicológicos, como ansiedade, depressão e desamparo aprendido.

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia adotada neste estudo fundamenta-se em uma abordagem qualitativa de caráter exploratório, complementada por uma pesquisa bibliográfica, com o objetivo de investigar, descrever e analisar os principais conceitos e teorias que permeiam o tema em questão. A escolha pela pesquisa qualitativa se justifica pela natureza subjetiva e interpretativa das especificidades investigadas, buscando compreender a complexidade dos significados, vivências e interações.

A pesquisa qualitativa, segundo Minayo (2010), tem como foco principal a compreensão das especificidades a partir de uma perspectiva interpretativa, valorizando as subjetividades e a complexidade das interações sociais. A abordagem qualitativa, neste contexto, não busca generalizar os resultados, mas sim compreender a profundidade das experiências e dos discursos apresentados nas fontes teóricas comprovadas.

Como aponta Flick (2009), uma pesquisa qualitativa é adequada quando o pesquisador está interessado em explorar significados atribuídos a determinadas especificações, e é particularmente útil em estudos exploratórios que exigem uma análise detalhada de conceitos ou vivências,

Dessa forma, o presente estudo se orienta pela investigação de trabalhos teóricos e empíricos que abordam o tema, realizando uma análise interpretativa do conteúdo encontrado, de modo a identificar os padrões, contradições, lacunas e contribuições existentes na literatura.

A pesquisa bibliográfica, conforme defendida por Gil (2002), consiste em um levantamento e análise de obras publicadas anteriormente sobre o tema de interesse, incluindo livros, artigos



científicos, dissertações, teses, periódicos e outros materiais relevantes. Este tipo de pesquisa se justifica quando se busca explorar de maneira aprofundada um tema a partir das contribuições já consolidadas na literatura, possibilitando uma visão mais ampla e crítica do estado da literatura.

O presente estudo delimitou-se seus objetivos à revisão da literatura científica brasileira e estrangeira publicadas a partir de 2003, com o intuito de compreender como o impacto das normas sociais na dinâmica dos relacionamentos tóxicos com relação ao poder e o dever influenciados na sociedade e nas famílias. Para tanto, foram realizadas buscas nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, empregando os descritores "Normas sociais e Relacionamentos tóxicos" e "Dever e Poder"..

A revisão abrangeu estudos online e gratuitos sobre o impacto dos relacionamentos tóxicos, à análise de estudos contemporâneos que expandem esse conhecimento para a área dos relacionamentos íntimos e a relação do dever e poder na sociedade e no âmbito familiar.

Para a seleção dos estudos, foram excluídos: artigos duplicados, aqueles que não se enquadravam nos objetivos da pesquisa, ou sem foco nos relacionamentos tóxicos baseados no dever e o poder.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os estudos de Solomon Asch e Stanley Milgram revelam um aspecto importante sobre a influência das normas sociais e da autoridade no comportamento humano, que vai além da simples conformidade ou obediência. Eles fornecem uma base sólida para entender como esses fatores podem afetar a percepção e as interações sociais, particularmente em situações de pressão social ou dinâmica de poder. Os resultados indicam que as normas e a autoridade não apenas orientam os comportamentos em direção à seleção, mas também podem desencadear respostas que contradizem como indivíduos, o que é especialmente preocupante quando se analisa a manutenção de relacionamentos.

A interseção entre a psicologia social e o estudo dos relacionamentos interpessoais é fundamental para compreender a complexidade do comportamento humano em contextos sociais. A tabela a seguir apresenta uma síntese de pesquisas que exploram como processos psicológicos, tais como a influência social e a dissonância cognitiva, moldam as dinâmicas de relacionamentos, especialmente aqueles caracterizados por abuso e controle. Os experimentos clássicos de Asch e Milgram servem como ponto de partida para a análise de fenômenos mais amplos, como a conformidade com normas sociais disfuncionais e a obediência a figuras de autoridade.

Aspectos	Estudo/Conceito	Descrição	Implicações
Conformidade	Asch (1951)	Em seus experimentos, 75% dos participantes conformaram-se à maioria do grupo, mesmo quando a verdade era evidente.	Indica a força da influência normativa, onde o desejo de pertencimento pode levar a ações contrárias às convicções pessoais

Obediência a autoridades	Milgram (1963)	65% dos participantes aplicaram choques em níveis máximos quando instruídos por uma figura de autoridade	Revela como a obediência a autoridades legitimadas pode levar indivíduos a agir contra seus princípios morais e éticos.
Influências Negativas	Normas Sociais	A conformidade pode ser influenciada por normas sociais que comprovem aceitação e pertencimento	Normas sociais disfuncionais podem perpetuar relacionamentos tóxicos e dinâmicas abusivas
Influências Informais	Normas Sociais	Indivíduos acreditam que o grupo ou a autoridade tem informações corretas que eles não conhecem	Pode levar a internalização de comportamentos abusivos reforçando a dinâmica do poder e controle
Normas sociais e Relacionamentos	Andrade & Garcia (2011)	Normas que normatizam o amor e enfatizam a harmonia a qualquer custo podem legitimar o sofrimento	Vítimas de abuso podem internalizar a culpa, dificultando a ruptura de relações abusivas
Dissonância Cognitiva	Festinger (1957)	Conflito entre crenças internalizadas e a realidade vivida, levando vítimas a justificar o comportamento do agressor	Justificativas distorcidas podem dificultar a percepção do relacionamento como tóxico e a busca pela ajuda
Reflexões Éticas	Impacto de Asch e Milgram	A vulnerabilidade à pressão social e à autoridade impacta o comportamento humano, especialmente em relações interpessoais	É crucial desafiar normas sociais e promover uma visão crítica das relações, defendendo a autonomia e o respeito mútuo

Tabela elaborada pela autora.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apresentado representa um passo importante na compreensão da complexa relação entre normas sociais e relacionamentos tóxicos. Ao explorar como as normas moldam as percepções e as expectativas dos indivíduos, a pesquisa oferece insights valiosos para a prevenção e o tratamento da violência doméstica.

A revisão da literatura é abrangente e bem fundamentada, porém, futuras pesquisas podem aprofundar a investigação sobre a influência de fatores culturais, socioeconômicos e de gênero nas dinâmicas de relacionamentos tóxicos. Além disso, estudos longitudinais e intervenções baseadas em evidências são necessários para avaliar a eficácia de diferentes estratégias de prevenção e tratamento. Ao continuar explorando este tema, os pesquisadores podem contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, onde a violência doméstica seja cada vez menos tolerada.

A pesquisa apresentada neste artigo demonstra a complexidade dos relacionamentos tóxicos e o papel crucial das normas sociais na sua perpetuação. Ao compreender como as normas moldam nossas percepções e comportamentos, podemos desenvolver estratégias mais eficazes para prevenir e combater a violência doméstica.

Este estudo, também evidenciou como as normas sociais influenciam negativamente a dinâmica dos relacionamentos tóxicos, perpetuando comportamentos abusivos e dificultando a saída de situações prejudiciais.



O conflito entre o dever de conformidade e a busca pela autenticidade pessoal emerge como um fator central que aprisiona os indivíduos em papéis insatisfatórios.

Tanto Asch quanto Milgram demonstram que as normas sociais e as figuras de autoridade têm um impacto profundo no comportamento humano. A compreensão desses mecanismos é essencial para abordar questões de conformidade e abuso em diversos contextos, como as relações interpessoais. Portanto, é necessário promover uma cultura de questionamento e resistência às injustiças, defendendo a autonomia individual e o respeito mútuo nas interações sociais.

Para promover relacionamentos mais saudáveis, é necessário um esforço conjunto para mudar as normas culturais que validam comportamentos tóxicos, além de incentivar o autoconhecimento e o empoderamento individual.

A educação e a conscientização sobre as desigualdades de gênero e o impacto das normas sociais são passos fundamentais para construir uma sociedade que valorize a autenticidade e a igualdade nos relacionamentos.

É fundamental que a sociedade como um todo se engaje na construção de uma cultura de respeito, igualdade e não tolerância à violência. Ao desafiar as normas que perpetuam a desigualdade e a violência, podemos construir um futuro mais justo e seguro para todos.



## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, F. G., & GARCIA, R. S. Gênero e violência: A influência das normas sociais nos relacionamentos abusivos. *Revista Psicologia em Estudo*, 16(2), 235-245. 2011.
- BAUMAN, Z. *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.
- BECK, A. T.; EMERY, G. *Ansiedade e fobias: uma perspectiva cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artemed, 2005..
- DINIZ, D. M. O papel social da mulher e sua influência na perpetuação de relacionamentos abusivos. *Revista Brasileira de Psicologia Social*, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 78-95, 2009.
- FERREIRA, M. L. O mito do amor romântico: Impactos nas relações contemporâneas. *Revista de Estudos sobre o Amor e Família*, 10(2), 102-118. 2012.
- FESTINGER, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- GIDDENS, A.. *A Transformação da Intimidade: Sexualidade, Amor e Erotismo nas Sociedades Modernas*. São Paulo:UNESP.1992
- GROSSI, M. P. A construção social da violência doméstica e as normas de gênero. *Revista Estudos Feministas*, 21(3), 789-801. 2013.
- HERMAN, J. *Trauma and recovery. The aftermath of violence: from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books, 1997.
- NASCIMENTO, P. S. Normas sociais e sua influência nos relacionamentos saudáveis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 500-510. 2014.
- SOUZA, A. S. A dissonância cognitiva em vítimas de relacionamentos abusivos: Um estudo sobre a racionalização do abuso. *Revista Brasileira de Psicologia Aplicada*, 27(1), 35-49. 2015.
- SOUZA, C. M., & Hutz, C. S. Normas sociais, suporte conjugal e satisfação no casamento. *Revista Psicologia Reflexão e Crítica*, 21(3), 489-496. 2008.
-