

GASLIGHTING, ATÉ ONDE A MANIPULAÇÃO PODE CONTROLAR SUA VIDA

Leticia Avila Calgaro¹

Cristiane Schmitz Rambo²

INTRODUÇÃO

Gaslighting, que é comum, porém extremamente complicada de ser percebida. Muitas vezes a pessoa que é *gaslightee*, não compreende o quão maléfica essa manipulação psicológica pode ser e quantas pessoas podem ser atingidas de forma negativa, com uma doença que é tão pouco caracterizada e explanada.

É de extrema importância social analisar os dois lados, discorrer sobre a pessoa *gaslightee*, mas nunca esquecer de traçar características e trejeitos que a pessoa *gaslighter* possui em sua personalidade, até mesmo compreender se é possível a ressocialização do mesmo na sociedade, depois de identificado e tratado.

METODOLOGIA

Este resumo possui método de abordagem de cunho dedutivo, procedendo à pesquisa de modo histórico e analítico, bem como o método de pesquisa documental indireto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Embora o uso documentado da palavra *Gaslighting* (manipulação) e de suas variantes remonte a 1952, o termo, definido como um tipo de abuso ou manipulação psicológica, só foi adicionado ao Oxford English Dictionary em dezembro de 2004. Tornou-se amplamente conhecido com a peça de teatro *Gaslight* (Luz de Gás), de 1938, posteriormente virou filme intitulado *Gaslighting*, dirigido por George Cukor. No filme, o marido tenta convencer sua esposa de que ela está ficando louca.³

Gaslighting é um tipo de abuso que atinge em sua maioria as mulheres, mas não é restrito a elas, homens também sofrem. Começa de uma forma sutil e vai

¹ Acadêmico(a) do Curso de Graduação em Direito do Centro Universitário FAI – UCEFF Itapiranga. E-mail: leticiacalgaro@gmail.com.

² Professor (a) do Curso de Graduação em Direito do Centro Universitário FAI – UCEFF Itapiranga. E-mail: cristianerambo@uceff.edu.br.

³ SARKIS, Stephanie Moulton. **O fenômeno Gaslighting: a estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle**. S/n. Tradução: Denise de Carvalho Rocha. - São Paulo: Cultrix, 2019.

tornando-se grave. Trata-se de uma manipulação psicológica, para obter controle sobre a pessoa, ao ponto de anulá-la, gerar inseguranças, dúvidas e medos.⁴

O *gaslighter* utiliza de técnicas que sobrepõem desde a negação dos fatos, até passar de forma banal pelos sentimentos da *gaslightee*, fazendo com que a mesma acredite que não é normal sentir alguns sentimentos ao extremo, ache que é exagero, que é equivocada, e tão pouco é suficiente para ser esposa, funcionária, mãe, amiga, entre outros.⁵

Ocorre, que a pessoa *gaslighter* tem alguns traços em sua personalidade que parecem normais, mas nestes é sobressaltada, a confiança em si mesmo, querer sempre estar no poder, e a autoridade do ambiente é sempre dele. Todo este conjunto o deixa autoconfiante, ao ponto de anular pessoas ao seu redor, muitas vezes, sem nem perceber.⁶

Uma das maiores características encontradas na pessoa manipuladora, como é o caso do *gaslighter*, é o quão maleável sua opinião pode ser dependendo da situação que se encontra, para assim conseguir de forma rápida alcançar seus objetivos, colocando então em prática a distorção mental e a exploração emocional.⁷

Para tratar um indivíduo *gaslighter*, é necessário que após o mesmo aceitar que é acometido desta doença, prefira a ajuda psicológica e psiquiátrica, assim conseguindo trabalhar consigo mesmo seus dilemas internos, entendendo a necessidade e obrigatoriedade do acompanhamento psicológico com profissionais capacitados.⁸

⁴ REIF, Laura. **Você não está louca! Entenda como funciona o gaslighting: o abuso psicológico acontece de maneira sutil e pode ser difícil se libertar do abusador.** AzMina. 03 jul. 2019. Disponível em: <https://azmina.com.br/reportagens/voce-nao-esta-louca-entenda-como-funciona-o-gaslighting/>. Acesso em: 20 ago. 2020.

⁵ ONDDA, Fernanda Vicente no. **14 sinais de que você é vítima de abuso psicológico – o Gaslighting.** 2016. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/14-sinais-de-que-voce-e-vitima-de-abuso-psicologico-o-gaslighting/>. Acesso em: 01 set. 2020.

⁶ ALMEIDA, Jessica. Gaslighting: o machismo que violenta a mente feminina. **O Tempo.** Belo Horizonte – MG.. 21 jun. 2016. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/interessa/gaslighting-o-machismo-que-violenta-a-mente-feminina-1.1326272>. Acesso em: 03 set. 2019.

⁷ SANTANA, Sumaia. **Como reconhecer e tratar um manipulador.** [20--]. Equipe Eu sem fronteiras. Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/como-reconhecer-e-tratar-um-manipulador/>. Acesso em: 09 set. 2020.

⁸ MÔNICA, Hospital Santa. **Pessoas manipuladoras: como saber se você está lidando com uma?** 2019. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/pessoas-manipuladoras-como-saber-se-voce-esta-lidando-com-uma/>. Acesso em: 09 set. 2020.

CONCLUSÃO

A caracterização do *gaslighting* é de difícil compreensão a todos, *gaslightee* e *gaslighter* demoram até perceber que estão sofrendo deste mal, por ser pouco estudado e comentado, esta prática leva pessoas a uma anulação completa de si mesmo, com grandes dificuldades de entender a realidade, é tão maléfico quanto silencioso sofrer deste efeito.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jessica. Gaslighting: o machismo que violenta a mente feminina. **O Tempo**. Belo Horizonte – MG.. 21 jun. 2016. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/interessa/gaslighting-o-machismo-que-violenta-a-mente-feminina-1.1326272>. Acesso em: 03 set. 2019.

MÔNICA, Hospital Santa. **Pessoas manipuladoras: como saber se você está lidando com uma?** 2019. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/pessoas-manipuladoras-como-saber-se-voce-esta-lidando-com-uma/>. Acesso em: 09 set. 2020.

ONDDA, Fernanda Vicente no. **14 sinais de que você é vítima de abuso psicológico – o Gaslighting**. 2016. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/14-sinais-de-que-voce-e-vitima-de-abuso-psicologico-o-gaslighting/>. Acesso em: 01 set. 2020.

REIF, Laura. **Você não está louca! Entenda como funciona o gaslighting: o abuso psicológico acontece de maneira sutil e pode ser difícil se libertar do abusador**. **AzMina**. 03 jul. 2019. Disponível em: <https://azmina.com.br/reportagens/voce-nao-esta-louca-entenda-como-funciona-o-gaslighting/>. Acesso em: 20 ago. 2020.

SANTANA, Sumaia. **Como reconhecer e tratar um manipulador**. [20--]. Equipe Eu sem fronteiras. Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/como-reconhecer-e-tratar-um-manipulador/>. Acesso em: 09 set. 2020.

SARKIS, Stephanie Moulton. **O fenômeno Gaslighting: a estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle**. S/n. Tradução: Denise de Carvalho Rocha. - São Paulo: Cultrix, 2019.