



## GASLIGHTING

**Gaslighting** é o termo usado para definir uma tática utilizada por uma pessoa para ganhar mais poder. Isso ocorre por meio de artimanhas psicológicas, as quais tendem a **fazer com que a vítima passe a duvidar de sua própria memória e de sua capacidade de percepção.**

É caracterizado como “abuso psicológico”, portanto trata-se de situação de “violência” gerada por atos de manipulação e persuasão com intencionalidade de rebaixar, diminuir, invalidar, humilhar, dominar, menosprezar e ridicularizar a vítima que se pretende manter e/ou usar, para interesses egoístas e algumas vezes, perversos.

Para isso, a pessoa que pratica o **gaslighting** costuma usar informações distorcidas, inventadas, ou devidamente selecionadas, as quais **deixam a vítima desorientada.**

### **Onde é possível encontrar pessoas que praticam o *gaslighting*?**

É possível se deparar com pessoas manipuladoras no dia a dia em ambientes de trabalho, nas relações sociais de um modo geral, nos relacionamentos afetivos com ou sem sexo, entre amigos, podendo estar associado ao machismo, racismo, misoginia (aversão, repulsa ou desprezo pelas mulheres e valores femininos) entre outras formas de crime, preconceito e discriminação.

Exemplos de como age quem pratica o **gaslighting**:

#### **1) Colocam a culpa na vítima**

É comum que as pessoas que cometem o gaslighting **colocar a culpa na vítima**, quando questionadas sobre algo. Normalmente, fazem isso através de frases como "você está ficando louca" ou "você está fora de controle". Tendem a banalizar situações consideradas sérias, afirmando que a vítima está exagerando, que está agindo de maneira sensível ou sem refletir corretamente.

#### **2) Contam (e negam) mentiras com convicção**

"Eu jamais disse isso" é um exemplo de um argumento comum. A vítima sabe que está ouvindo uma mentira; mas, mesmo assim, o autor do abuso fala com convicção e desse modo, em meio a tantas histórias falsas, a vítima pode se confundir e não saber discernir, ao final, o que é realidade do que é falso.

Além disso, o autor do abuso pode negar algo que já disse, mesmo diante de provas, questionando a veracidade de informações advindas de outras pessoas, o que também contribui para confundir os pensamentos de quem sofre o **gaslighting**.

#### **3) Afetam a autoestima da vítima**

Diante da confusão mental que vai se formando pouco a pouco, é normal que a pessoa que convive com o **gaslighting** passe a ver sua autoestima diminuída. Sua autoconfiança se perde e ela passa a acreditar que já não é mais capaz de fazer algo sozinha, que não é boa o suficiente.

Em casos assim, a pessoa se sente insegura em dizer como se sente para aqueles que convive, seja nas relações de trabalho, familiares ou sociais, afetando o próprio comportamento por meio da redução de sua produtividade, criatividade e agir no mundo.

#### 4) Criam dependência

A perda da autoestima faz com que a pessoa se torne dependente, pois tende a acreditar que algo somente pode ser alcançado com a ajuda do outro. A pessoa que sofre com o **gaslighting** passa a evitar até mesmo decisões consideradas simples, por acreditar que não consegue fazer algo de maneira satisfatória.

É comum que a vítima comece a se apegar cada vez mais ao autor dos abusos, criando um **vínculo de difícil rompimento** e assim, gerando um ciclo repetitivo de manipulação e co-dependência.

#### 5) Usam pessoas próximas para ampliar o controle e a manipulação

Quem pratica o **gaslighting** geralmente usa pessoas próximas da vítima para **desestabilizar sua autoconfiança**, dizendo que a vítima não é boa o suficiente, que não faz nada certo, ou que vive cometendo erros, por exemplo. O mesmo pode ocorrer com vínculos familiares, de amigos e também nos ambientes de trabalho, seja nas relações entre pares (colegas de trabalho) e/ou com figuras de autoridade (líderes, gestores entre outros)

#### Como perceber se você pode estar sofrendo abuso por gaslighting?

Observar, compreender e aceitar os sinais mencionados. Também é necessário prestar atenção se as dúvidas, medos e sentimentos negativos passam a fazer parte do dia a dia com mais frequência, como:

- medo de falhar ao agir sozinho;
- se perguntar se está agindo de maneira excessivamente emotiva;
- não se sentir feliz, mesmo percebendo que as coisas aparentemente estão bem;
- estar sempre se desculpando ao autor dos abusos e a seus potenciais apoiadores;
- estar constantemente justificando suas ações aos amigos, a família e/ou colegas de trabalho;
- começar a mentir para si mesmo, para amigos e família que as coisas andam bem, criando uma falsa ilusão, muitas vezes por sentir medo, culpa ou vergonha;
- passar a esconder informações da relação abusiva com outras pessoas para não ter que se explicar;
- se questionar constantemente se é suficientemente bom no que faz;
- se sentir confuso e com dúvidas sobre si mesmo a todo o momento;
- acreditar ser responsável pelos problemas que sofre, sentindo-se merecedor por sofrer abuso psicológico.

#### O que fazer se perceber que está sofrendo abuso por gaslighting?

- Aproximar-se de pessoas importantes, que geram segurança, conforto e com baixa probabilidade de culpabilização, decorrente de tradições sociais e culturais que reforçam o preconceito, a discriminação, o racismo e o machismo por exemplo.
- Buscar ajuda e apoio com pessoas esclarecidas e com boa capacidade de escuta SEM JULGAMENTOS e com elas conversar sobre suas dúvidas e seus sentimentos.
- Buscar conhecer a opinião das pessoas de sua confiança sobre as experiências que tem vivido.
- Buscar ajuda profissional.

É comum em situações de convívio de forma obrigatória e repetitiva com perfis abusadores, a vítima do **gaslighting** desenvolver alterações emocionais e de comportamento como ansiedade, pânico, medo extremo, depressão entre outras formas de adoecimento físico e/ou mental.

Elaborado por Fernanda Ramos Ferreira, psicóloga. DRHS - Saúde do Trabalhador.