



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG

V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



GASLIGHTING: AS MULHERES ESTÃO LOUCAS?

Claudia Armiliato^a, Cássia Ferraza Alves^{a*}

a) FSG Centro Universitário

Informações de Submissão

*Autor correspondente (Orientador)
Cássia Ferraza Alves, endereço: Rua Os
Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Gaslighting. Violência psicológica e mulher.
Violência doméstica e mulher.

Resumo

O *gaslighting* é um fenômeno que tem sido compreendido como um tipo de violência psicológica, cada vez mais visível na sociedade contemporânea, que acomete especialmente mulheres. Considerando este aspecto, este estudo tem por objetivo investigar o efeito *Gaslight*, buscando compreender o fenômeno na violência contra a mulher em relações íntimas heterossexuais. Foi realizada uma pesquisa de revisão de literatura, utilizando artigos pesquisados nas bases de dados Scielo e Lilacs, tendo como palavras chave: *gaslighting*, violência psicológica e mulher, violência de gênero e mulher. Foram localizados 177 artigos, sendo nove analisados na íntegra. A partir da análise, foram construídas as categorias: Violência psicológica como antecedente das demais violências; *Gaslighting* como primeira violência?; Relações de gênero e poder como mantenedoras da violência e do *gaslight*. Destaca-se que não foram encontradas produções específicas sobre a temática, o que evidenciou a necessidade de olhar para a importância de discutir as relações de gênero e compreensão do fenômeno.

1 INTRODUÇÃO

A temática da violência contra a mulher tem sido discutida cada vez mais nos últimos anos. Ato violento são manifestados de variadas formas, porém, a violência física ainda é a mais representativa e presente na mentalidade da população, pelo fato de ser notoriamente mais visível. Entretanto, não é a única: existem outras tantas maneiras de violência que vão bem além do espancamento e do estupro, e que, muitas vezes, são tão ou mais graves do que as agressões físicas e podem deixar marcas profundas na vida da mulher que sofre com elas (BRASIL, 2015).

Não raro, seus parceiros têm atitudes que promovem a humilhação e deboche, o controle de seu dinheiro e de seu trabalho, a opressão, a exposição da sua vida íntima, o impedimento para usar métodos contraceptivos e fazer a mulher achar que está ficando louca, para citar alguns exemplos de agressões morais e emocionais. Quanto ao último exemplo, existe, inclusive, um nome próprio que o define: o *gaslighting* (ou o efeito *Gaslight*), que é uma perversa forma de abuso emocional que consiste em, por meio de

um jogo de manipulação, fazer a mulher achar que está ficando louca, que pode levar a vítima ao desgaste a ponto de deixá-la questionando-se sobre suas atitudes (STERN, 2007).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo o DATASUS, é possível identificar que, no período de 2014, foram notificados 198.113 casos de violência doméstica no Brasil, sendo que destas, 143.953 foram de mulheres e apenas 54.049 de homens. A região Sudeste foi a que mais recebeu notificações, com 69.172 dos casos; já a região Norte foi a que menos teve relatos, contando com 10.063 notificações. Quanto aos números da violência psicológica e moral, objeto de estudo deste trabalho, foi possível identificar, no mesmo período, que 46.355 mulheres relataram agressões, contra 8.211 de homens. Os números podem ser ainda mais assustadores quando percebemos que a violência é subnotificada.

Conforme afirma Araújo (2008), a concepção do termo “violência contra a mulher” comumente aproxima-se dos conceitos de violência de gênero e violência doméstica. A partir da década de 90, quando os estudos de gênero estavam em avanço, estudiosos começaram a utilizar o termo “violência de gênero” como um conceito mais abrangente que o de “violência contra a mulher” (SAFFIOTI; ALMEIDA, 1995), pois a literatura traz que a violência do homem contra a mulher é uma das mais notáveis maneiras de violência de gênero (ARAÚJO, 2008).

De acordo com a Lei Maria da Penha (nº 11.340/2006), “é considerada violência doméstica contra a mulher qualquer ação, baseada no gênero, que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”, que ocorra no âmbito doméstico, da família ou em qualquer relação íntima de afeto. Portanto, as formas de abuso contra a mulher podem ser agrupadas em cinco categorias: violência física, violência sexual, violência patrimonial, violência moral e violência psicológica. A violência física pode ser entendida como qualquer ação que cause lesão ao corpo da mulher. A violência sexual é definida como qualquer tentativa de ato sexual que não seja consentida, assim como comentários e investidas sexuais indesejadas. Pode-se caracterizar a violência patrimonial como qualquer ação que possa destruir ou reter os objetos, ferramentas de trabalho, documentos, bens e dinheiro, entre outros. A violência moral, refere-se às calúnias, difamação e injúrias. E, por fim, considera-se violência psicológica qualquer atitude que possa causar danos à saúde mental e diminuição da

autoestima, como humilhações, constrangimentos, intimidações, extorsões, perseguições, etc.

Geralmente, a violência contra a mulher acaba sendo encoberta por diversos fatores, tais como medo, culpa ou questões culturais, mas o *gaslighting* é ainda mais perigoso porque a pessoa que é acometida por ele geralmente não percebe que está sofrendo um abuso, podendo causar inúmeras consequências em sua vida, problemas de autoestima e até mesmo transtornos mentais. Trata-se de um viés da violência psicológica que, muitas vezes, é velada, pois a pessoa acostuma-se ao que vivencia e não percebe que está num relacionamento abusivo.

Mas, afinal, o que é o *Gaslighting*? De acordo com Stern (2007), psicanalista e estudiosa americana sobre o tema, podemos definir o *gaslight* como um jogo de poder, que pode existir em diferentes contextos (como no ambiente profissional, nas relações afetivas e no ambiente familiar, para citar alguns exemplos), onde o mais poderoso exerce uma manipulação psicológica com a vítima, que passa a duvidar de si mesma e de suas atitudes e sanidade, achando que enlouqueceu. Para a mesma autora, o *gaslight*:

“resulta do relacionamento entre duas pessoas: um *gaslighter*, que precisa estar certo, a fim de preservar seu próprio senso de si e de poder no mundo; e o *gaslightee*, que permite ao *gaslighter* definir seu senso de realidade porque o idealiza e busca sua aprovação. *Gaslighters* e *gaslightees* podem ser de ambos os gêneros, e o *gaslight* pode ocorrer em qualquer tipo de relacionamento (Stern, 2007, p. 12).

O termo não foi escolhido por acaso. O filme *Gaslight*, de 1944, narra a história de Paula, uma jovem cantora (interpretada pela atriz Ingrid Bergmann), que se casa com Gregory (representado pelo ator Charles Boyer). A trama mostra o processo onde Gregory tenta enlouquecer Paula, no intuito de interná-la em uma instituição mental para, assim, roubar sua fortuna (herança de uma tia já falecida): ele continuamente diz à esposa o quanto ela é frágil; troca os objetos de casa de lugar e a acusa de ter feito isso, que não lembra; e, principalmente, manipula a iluminação da época, a gás, para que fique mais enfraquecida no intuito de perturbar a esposa, que quando percebia, negava a mudança.

O filme, apesar de antigo, acaba elucidando muitos dos acontecimentos que ocorrem atualmente em relacionamentos abusivos. Pode-se fazer um contraponto com as situações em que mulheres ouvem de seus companheiros: “Isso é coisa da sua cabeça”, “Você deve estar ficando louca”, mesmo quando a mulher está certa sobre determinado

assunto. A mulher acaba questionando suas próprias certezas, imaginando que o companheiro está certo sobre o que diz dela.

Como fica evidenciado no filme *Gaslight*, a insegurança de Paula e sua idealização sobre o marido perfeito são aspectos que ajudam a construir um cenário ideal para a manipulação. A crença na superioridade dos homens sobre as mulheres está presente há muito tempo na maneira em que a sociedade foi sendo organizada: por conta de influências do sistema patriarcal, os homens ocupam a maior parte dos espaços de poder, enquanto que às mulheres são relegados os espaços domésticos, sendo vetados todos os outros (a rua, o trabalho, a escola, os espaços de fala). Este movimento reforça ainda mais a imagem estereotipada que a sociedade tem do homem e da mulher. Esta ideologia de gênero é o principal motivo pelo qual muitas mulheres “internalizam a dominação masculina como algo natural e não conseguem romper com a situação de violência e opressão em que vivem” (ARAÚJO, 2008).

Desse modo, a questão norteadora que aqui reflete-se é: “as mulheres em relações abusivas estão loucas, como alguns de seus parceiros afirmam?”. Buscando compreender este fenômeno, o objetivo geral deste trabalho consiste em investigar o efeito *Gaslight*, buscando compreender o fenômeno na violência contra a mulher. Verifica-se a importância deste trabalho, pois, na busca de referências sobre o assunto (como em ARAUJO, 2008; CARDOSO, 2008; GREGORI, 1993; SCHMITT, 2016; GIFFIN, 1994; STREY, 2004, entre outros), são encontradas muitas leituras sobre a violência doméstica e relações de gênero, e algumas aproximam-se o *gaslighting* da violência psicológica em geral. Entretanto, identifica-se que são poucos materiais que tratam especificamente da temática (SOUZA, 2017; STERN, 2007). A importância deste estudo refere-se justamente ao fato de olhar para esta lacuna e propor uma reflexão a respeito, uma vez que é um assunto ainda pouco abordado no Brasil, embora ocorra com muita frequência e as mulheres não saibam diferenciar o fenômeno.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa refere-se a um estudo exploratório e de revisão de literatura. De acordo com Gil (1999), a pesquisa exploratória tem como principal objetivo desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores. Cerro e Bervian (2002) afirmam que a pesquisa de revisão de literatura procura esclarecer uma temática a partir

de referências teóricas publicadas em arquivos, que pode ser realizada como componente de uma pesquisa descritiva. Estes conceitos confirmam que é possível agregar um bom conhecimento em relação à informação desejada, permitindo-nos recorrer a todas as fontes para analisar quanto ao assunto em pauta. No caso deste estudo, foram utilizados apenas artigos publicados em bases de dados.

Assim, a revisão foi realizada em duas etapas: a primeira, onde foi realizada a pesquisa em artigos nas bases de dados Scielo - Scientific Electronic Library e Lilacs, considerando as seguintes palavras chave: “*gaslighting*”, “violência psicológica e mulher”, “violência doméstica e mulher”. Nesta primeira etapa, os resumos foram analisados considerando o seguinte critério de inclusão: trabalhos publicados nos últimos 15 anos, que abordem a temática do *gaslighting* ou violência psicológica contra a mulher (tendo em vista que o *gaslighting* configura uma forma de violência psicológica); artigos escritos em português e inglês; artigos publicados nas demais línguas foram excluídos da análise. Foram localizados 177 artigos nas bases de dados, onde os seus resumos foram analisados. A partir da inclusão dos artigos, foi realizada a segunda etapa da revisão de literatura, isto é, a leitura de seu texto completo. Restaram nove artigos para análise na íntegra, os quais foram analisados conforme os objetivos, métodos e principais resultados dos estudos realizados. A Figura 1 descreve as etapas da revisão de literatura realizada.

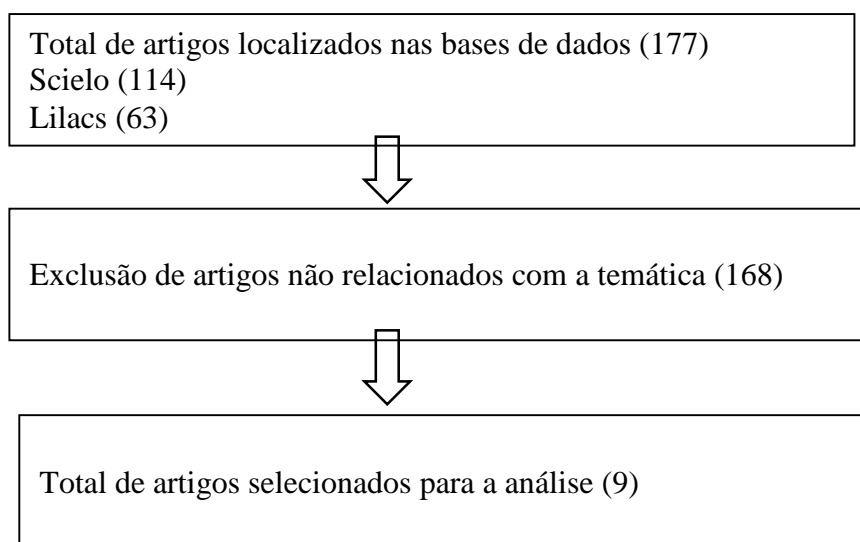


Figura 1. Etapas da revisão de literatura.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Não foram encontrados artigos que abordem especificamente sobre a temática do *gaslighting* durante o período pesquisado, o que demonstra ser necessário produzir estudos nesta esfera, no intuito de aprofundar a compreensão sobre o assunto. Além disso, a identificação do fenômeno não é clara e geralmente não é consciente, pois acaba sendo encoberto por diversos fatores, visto que a pessoa que está vivenciando o *gaslighting*, em geral, não percebe o abuso que sofre. Por conta destes fatores, pode-se dizer que existe uma correlação com a subnotificação dos casos. Entretanto, por se tratar de uma modalidade de violência psicológica, foram utilizados materiais que analisam a violência doméstica por esta perspectiva. Os estudos foram analisados considerando os objetivos, método e principais resultados, conforme demonstrado na Tabela 1.

Constatou-se que os artigos selecionados para esta análise foram, em sua maioria, estudos qualitativos, realizados por meio de entrevistas semi-estruturadas, empreendidos entre os anos de 2004 a 2019. Em sua maioria, os estudos abordam a questão da violência psicológica constatada em relações heterossexuais, onde a mulher foi vítima de seu parceiro, bem como representações sociais daquilo que se considera aceitável dentro de relacionamentos afetivo-sexuais. Alguns estudos abordam a questão das humilhações e de ameaças como sendo o primeiro passo das demais violências, salientando a importância de identificar os comportamentos mais sutis ainda em seu estágio embrionário. Um estudo aborda os motivos pelos quais as mulheres continuam inseridas dentro destas relações violentas.

Foram considerados os principais resultados dos estudos que abordassem a violência psicológica e *gaslighting*. Assim, foram construídas as seguintes categorias: Violência psicológica como antecedente das demais violências; *Gaslighting* como primeira violência?; Relações de gênero e poder como mantenedoras da violência e do *gaslight*.

Tabela 1. Estudos selecionados para a revisão de literatura.

Autores	Objetivo	Método	Principais resultados
Schraiber et al. (2007)	Analisar os estudos do WHO sobre a prevalência da violência contra a mulher por parceiros íntimos encontradas no Brasil.	Estudo transversal realizado em 10 países entre os anos de 2000 e 2003, com mulheres de 15 a 49 anos que tiveram um parceiro afetivo-sexual alguma vez na vida, utilizando questionário	As mulheres relataram ter sofrido violência psicológica de seus parceiros ao menos uma vez na vida. Houve sobreposição dos tipos de violência, que parecem estar associadas às formas mais graves de violência.

		estruturado.	
Kronbauer e Meneghel (2005)	Verificar a prevalência e o perfil da violência de gênero perpetrada contra a mulher pelo parceiro atual ou passado.	Estudo transversal realizado em UBS, onde os dados foram coletados por meio de questionário, constituído por 251 mulheres de 18 a 49 anos que consultaram o serviço entre outubro e novembro de 2003.	O estudo encontrou a prevalência de violência psicológica (55%). Algumas variáveis foram estatisticamente associadas a violência, como a idade e escolaridade das mulheres e de seus companheiros, a classe social, os anos de união, a ocupação dos companheiros, o número de gestações e prevalência de distúrbios psiquiátricos menores.
Jong et al. (2008)	Descrever a experiência de mulheres vítimas de violência doméstica que desistiram do processo contra seu agressor.	Pesquisa qualitativa, onde foram entrevistadas 12 mulheres que registraram queixa na Delegacia Policial de Defesa da Mulher, orientadas pela pergunta: “Como foi sua experiência de desistir da denúncia contra seu agressor?”.	Dos depoimentos das participantes, emergiram sentimentos ambíguos em relação ao agressor: afetividade, raiva, humilhação e medo; reconhecendo que são humilhadas e dominadas. Noções de justiça e igualdades não foram citadas. A desistência do processo pode ser entendida na reprodução da estrutura familiar, condicionada a fatores econômicos e sociais.
Alves e Diniz (2005)	Analisar a violência conjugal a partir das representações masculinas.	Estudo qualitativo, com base na Teoria das Representações Sociais. Participaram dez homens, que tiveram um relacionamento conjugal de no mínimo dois anos, que responderam a entrevista semi-estruturada.	Observou-se que os sujeitos apoiam-se no processo de socialização do homem e da mulher, para definirem o modo de ser marido e mulher, numa perspectiva assimétrica e hierarquizada onde os referenciais de masculinidade definidos pela sociedade.
Zancan et al. (2013)	Compreender a concepção de mulheres sobre a violência sofrida pelo parceiro íntimo.	Abordagem qualitativa, desenvolvida com 4 mulheres que responderam ficha de dados pessoais e sociodemográficos e uma entrevista semiestruturada. Os conteúdos foram codificados e realizada análise de conteúdo.	Identificou-se que a violência representa para as mulheres o medo das constantes ameaças, e que a permanência no relacionamento ocorre devido à esperança de mudança de comportamento do cônjuge. O uso de álcool e drogas, o ciúme por parte do parceiro, e a presença de violência na família de origem são fatores associados à violência atual.
Fonseca et al. (2012)	Verificar as representações sociais das mulheres que sofrem ou sofreram algum tipo de violência de seus companheiros.	Entrevista semi-estruturada com 12 participantes, análise de conteúdo de Bardin (2002), baseada na Teoria das Representações Sociais de Moscovici.	Constatado que a maior violência é a psicológica. Verificou-se que o ciclo de violência é alimentado pela tolerância e autoculpa e pela má compreensão da mesma.
Silva et al. (2007)	Estudo sobre violência doméstica com enfoque sobre violência psicológica.	Estudo de revisão de literatura.	Foi constatada a importância de identificar as violências sutis que ainda estão em estágio embrionário. No entanto, aponta-se como um grande problema a dificuldade de identificação

			da violência psicológica doméstica, em razão de esta aparecer diluída em atitudes aparentemente não relacionadas ao conceito de violência.
Colossi e Falcke (2013)	Investigar o modo como as conjugalidades se estabelecem e se perpetuam, considerando a dinâmica conjugal estabelecida nos contextos de violência psicológica.	Investigação qualitativa, através de estudos de casos com 3 casais heterossexuais, com identificação de violência psicológica. Entrevista semiestruturada com o casal, entrevista para a resolução de dilemas, genograma familiar e entrevista individual. A análise dos dados baseou-se na teoria familiar sistêmica-	As relações conjugais revelaram-se marcadas por intenso conflito, comunicação inadequada e baixa expressão da afetividade. Os resultados reforçam a importância de tratar a relação conjugal em seus aspectos estruturantes e relacionais, visando extinguir a violência psicológica como expressão relacional.
Porto e Bucher-Maluschke (2014)	Identificar o que pensam as psicólogas que atendem ou atenderam mulheres em situação de violência conjugal, e as motivações para permanência de algumas delas nessa situação.	Estudo qualitativo, com entrevistas semiestruturadas com 12 participantes e análise de conteúdo.	Os resultados apontam como motivação para as mulheres permanecerem em situação de violência: a força do patriarcado, as marcas identitárias do amor romântico, e os ganhos secundários das mulheres na experiência vivida. As psicólogas também consideram a determinação sociocultural do fenômeno da violência contra as mulheres na construção do sofrimento psíquico e da intervenção proposta.

4.1 Violência psicológica como antecedente das demais violências

Esta categoria apresenta estudos que abordaram a temática da violência psicológica como precursora das demais violências. O assunto pode ser evidenciado nos estudos de Alves e Diniz (2005), Fonseca et al. (2012), Kronbauer e Meneghel (2005), Schraiber et al. (2007), Silva, Coelho e Caponi (2007) e de Zancan et al. (2013).

Na pesquisa de Schraiber et al. (2007), foi constatado que, em 90% dos casos estudados, a violência psicológica acompanhou outras formas de violência (física e sexual), além de ser a forma que apresenta maior taxa de ocorrência exclusiva. A pesquisa também apurou que a ocorrência da violência geralmente se apresenta de uma maneira progressiva. O estudo de Silva et al. (2007) também evidencia que existe a conexão entre a violência psicológica e a violência física quando se analisa a violência doméstica, entendendo que existe uma progressão em intensidade e consequências. Dando ênfase aos relatos de vítimas, as autoras dizem que “parece evidente que a violência psicológica é

uma condição para deflagração da violência física” (p.101).

A insegurança e a idealização sobre o companheiro perfeito são aspectos que ajudam a construir um cenário ideal para a manipulação das mulheres, como fica evidenciado no filme *Gaslight*, por exemplo. Araújo (2008) também lista outros motivos para a permanência das mulheres nestas relações, como a dependência econômica ou emocional; as idealizações que fazem sobre o amor, a família e o matrimônio; o medo e desamparo para defrontar situações cotidianas sozinha, especialmente quando não tem redes de apoio. A existência da mulher sempre esteve relacionada a depender de algo ou alguém; portanto, a dependência afetiva também vem do processo de socialização que recebem como mulheres. Buscar promover o reconhecimento deste tipo de agressão como podendo ser o início de outros tipos de violência pode ser uma informação útil para que se possa identificar seus sintomas desde o início, uma vez que a mulher normalmente busca ajuda apenas quando ocorrem casos mais graves.

Do mesmo modo, diante dos casos estudados por Kronbauer e Meneghel (2005), foi observado que mais da metade das mulheres (55%) relataram ter sofrido violência psicológica de seu companheiro ao menos uma vez na relação. Essa violência parece ser uma constante nos relacionamentos, de acordo com os relatos dos homens participantes na pesquisa de Alves e Diniz (2005). As narrativas do estudo mostram que a violência psicológica é tratada como banal, pois muitos não a reconhecem como sendo um ato agressivo. Entretanto, alguns sujeitos relatam o uso da violência física contra suas companheiras, o que vem a corroborar com o que Miller (1999) afirma: que a violência psicológica pode ser um precedente da violência física.

O entrelaçamento da violência psicológica com a violência física e sexual também foi demonstrado na pesquisa de Zancan et al. (2013). As mulheres entrevistadas referem que sofreram com golpes, empurrões, socos e até facadas, mas atitudes de humilhação, amedrontamento, provocações e insultos sempre estiveram presentes. Como afirmam Silva et al. (2007), apesar de existirem diferentes tipos de violência, elas se misturam entre si. Refletindo sobre as características da violência psicológica, que decorre de gestos, xingamentos e humilhações (ou mesmo atitudes bem mais sutis), ela geralmente não é percebida e vai avançando de tal modo que pode progredir para episódios de violência física.

O estudo de Fonseca et al. (2012) também demonstrou que a violência psicológica é a mais prevalente. As autoras descrevem o fenômeno como sendo de natureza

progressiva e que ocorre durante todo o ciclo, sendo incorporadas outras formas de agressões a ela. As mulheres do estudo relatam que consideram o sofrimento psíquico, decorrente de humilhações e xingamentos, muito pior do que a ocorrência de violência física. O companheiro usa deste tipo de agressão para diminuí-la e denegrir sua imagem, o que pode causar angústia e aflição na vítima, causando intenso sofrimento. As autoras ainda afirmam que estes comportamentos a que são submetidas podem fazer com que a mulher acabe perdendo sua autoestima gradativamente, desenvolva doenças psicossomáticas ou psicopatologias.

Como o *gaslight* possui a característica de ser um abuso velado, onde a vítima quase nunca tem a consciência de estar sendo agredida, seria também o *gaslighting* um ponto de partida da violência psicológica, antes das demais formas de violência?

4.2 *Gaslighting* como primeira violência?

No *gaslighting*, a sanidade da vítima é colocada à prova persistentemente: ela é questionada sobre seus pensamentos, suas atitudes, seus sentimentos e até seu estado de espírito. O *gaslighter* manipula a vítima e ela, por não compreender as atitudes como agressões, acaba duvidando de si e acreditando no que o agressor afirma sobre ela. Mesmo com o termo não sendo muito conhecido e divulgado atualmente, é possível fazer uma correlação deste tipo de manipulação para com a violência psicológica. Estas familiaridades foram encontradas nos estudos de Alves e Diniz (2005), Colossi e Falcke (2013), Fonseca, Ribeiro e Leal (2012), Kronbauer e Meneghel (2005), Schraiber et al. (2007), Silva et al. (2007) e Zancan et al. (2013).

Uma constatação do estudo de Kronbauer e Meneghel (2005) foi que as mulheres entrevistadas não percebem a ocorrência dos eventos violentos que sofrem, visto que os naturalizam e, por consequência, não os reconhecem como tal. Alves e Diniz (2005) corroboram com a afirmação, pois revelam que a violência emocional não é notada como tal, possivelmente porque acaba passando despercebida. Este ponto também é percebido no trabalho de Schraiber et al. (2007), que aponta que as mulheres que sofrem este tipo de violência têm pouca compreensão sobre o que pode ser a violência conjugal.

De acordo com Miller (1999), a violência emocional acaba não sendo reconhecida justamente por ser manifesta de formas muito sutis, característica do *gaslight*. Quando a mulher é exposta pelo companheiro a situações vexatórias, onde ele busca menosprezá-la e diminuí-la, faz com que ela acredite que de fato aquilo que o companheiro diz dela

está certo, justificando o seu comportamento e, assim, contribuindo para a manutenção do *gaslight*.

O trabalho de Zancan et al. (2013), que estudou a violência doméstica a partir dos discursos de mulheres violentadas, evidenciou que o dia a dia destas mulheres envolve subjugação, diminuição e indiferença (características expostas pela presença da violência psicológica), mas que não são percebidas como tal, uma vez que elas não reconhecem seus parceiros como agressores. No estudo apresentado por Silva et al. (2007), as estratégias que os companheiros utilizam para chegar à manipulação das companheiras são muitas, como utilizar de “chantagens para que troquem de roupa, mudem a maquiagem, deixem de ir a algum lugar previamente combinado, desistam do programa com amigas ou parentes, fazendo com que deixem de traçar metas pela certeza de que não dará certo, de que não conseguirão realizar seus objetivos” (p. 99). Assim, elas não conseguem perceber o quão constrangidas são pelos parceiros.

Na pesquisa de Colossi e Falcke (2013), aparecem recortes dos relatos de mulheres como: “Pode ser forte a palavra, mas é quase uma violência que o Léo faz.” (p.315). Neste sentido, Monteiro e Souza (2007) afirmam que a pouca compreensão das mulheres contribui para que elas mantenham-se presas em relacionamentos violentos, sendo que se sentem humilhadas e envergonhadas por permanecerem neles.

Um fator predominante encontrado nos relatos do estudo de Zancan et al. é a prevalência do ciúme, que pode ser entendido como uma prática de domínio do homem sobre a mulher. Como o ciúme geralmente proporciona uma inquietude entre o casal, aumenta a sensação da mulher estar em constante enclausuramento, relacionado à perda de autonomia em decorrência da dominação do outro, o que também configura como característica do *gaslight*. O desejo do homem querer manter a companheira como uma propriedade exclusiva por meio do ciúme, acaba sendo imposto como forma opressora sobre o indivíduo. Fonseca et al. (2012) tem a mesma compreensão sobre o ciúmes, afirmando que os jogos de poder são as causas mais comuns associadas à possessividade do companheiro.

Além disso, como trazem Fonseca et al. (2012), aquela que é acometida pela violência psicológica tende a desenvolver sentimentos de inadequação e autodepreciação, que podem levar a vítima a ter uma compreensão distorcida de si mesma. Além disso, as vítimas do estudo descrevem que, muitas vezes, acabam tendo uma vida marcada pela reclusão, limitando-se a ter uma vida social considerada normal (sair de casa, ver as

amigas, visitar os familiares), pois se sentem envergonhadas e culpadas, uma vez que acreditam naquilo que os maridos dizem delas, o que é uma particularidade muito vista no *gaslight*. É interessante observar que estas mulheres, ao mesmo tempo em que percebem seu agressor como “canalha” e “doente”, também relatam que veem seus companheiros como uma “pessoa boa”, “simpático”, “brincalhão”. A presença deste duplo padrão, de acordo com Goleman (2003), pode ser compreendida como uma estratégia de negação para encobrir o agressor e o ato violento. Por conta deste fato, o ciclo da violência pode perpetuar por muitos anos.

Colossi e Falcke (2013) pesquisaram casais onde foi constatada a prevalência de violência psicológica, sendo comuns as referências de humilhação, distorção dos fatos e intimidação por parte do parceiro. As mulheres referem que sua participação é pequena nas decisões (pois a última palavra é sempre a do companheiro). Referem também que se sentem com medo pela maneira que os maridos as tratam (com gritos e atitudes prepotentes), além de relatos dos próprios companheiros, alegando para a companheira que é a ele quem a mulher deve dar valor, e não à família e amigos, demonstrando uma tentativa de isolar a esposa do convívio social.

Contribuindo com este pensamento, Silva et al. (2007), reiteram que a violência psicológica nem sempre é identificada pela vítima, portanto, é negligenciada. Isto ocorre porque o que a mídia geralmente divulga como sendo um ato violento está em desacordo ao que ocorre de fato: é dada muita ênfase à violência física e sexual como sendo formas de violência contra a mulher, porém nem sempre é percebido que a violência doméstica ocorre no âmbito familiar e de variadas formas, incluso, aqui, a violência psicológica. Outro ponto que as autoras apresentam é que existem poucos estudos que citam a prevalência da violência psicológica, mesmo sendo a forma de maior ocorrência. As mulheres de seu estudo, por exemplo, relatam que “o pior da violência é a tortura mental e convivência com o medo e terror” (p. 99).

Ainda, as autoras referem que, no decorrer do tempo, as agressões seguem sendo sutis, mas tornam-se mais manifestas: o companheiro a “xinga” em público, expondo-a a situações humilhantes. Estes comportamentos fazem com que a mulher sinta vergonha perante os demais, e tende a desculpar-se pelas atitudes do companheiro. Nem sempre estas atitudes são perceptíveis, tanto para o agressor quanto para a vítima, e, assim, a mulher acaba concordando com aquilo que o parceiro diz dela, acobertando-o e utilizando de frases como: “Ele só falou aquilo pois estava nervoso”, “Ele tinha razão de reclamar

de minha roupa”, “Ele tem razão”, ou seja, consente e justifica as atitudes do companheiro que a agride. Estas atitudes contribuem para que o *gaslight* se instaure e desenvolva-se cada vez mais.

4.3 Relações de gênero e poder como mantenedoras da violência e do *gaslight*

Diante dos artigos estudados, nota-se que quase todos trazem a ideia da superioridade de gênero, do homem em relação à mulher, quando se analisa a perspectiva da violência doméstica. Considerando este aspecto, esta categoria foi construída a partir de estudos de Alves e Diniz (2005), Colossi e Falcke (2013), Fonseca, Ribeiro e Leal (2012), Jong, Sadala e Tanaka (2008), Kronbauer e Meneghel (2005), Porto e Bucher-Maluske (2014), Silva et al. (2007) e Zancan et al. (2013).

Cardoso (2008) afirma que “gênero e poder são duas categorias básicas que organizam as relações interpessoais e auxiliam na compreensão da violência conjugal em relação às mulheres”. A mulher, portanto, acaba sofrendo mais pela prática de violência doméstica, especialmente por conta das construções de gênero (COLOSSI; FALCKE, 2013; NARVAZ; KOLLER, 2006).

Uma hipótese para a manutenção da violência doméstica perpetrada pelo homem sobre a mulher, ganha força ao tratar sobre as relações de poder, históricas e culturais. Jong et al. (2008) falam sobre uma violência que é mantida no contexto familiar, pois penetra os relacionamentos nos campos social, político e econômico e acaba por ser reproduzido entre o casal. Este fato contribui para que a violência que a mulher sofre pelo companheiro acabe sendo naturalizada pelas vítimas, como se fosse parte da vida cotidiana. Seus estudos comprovam que a maioria das mulheres não reconhece a violência psicológica como tal, visto que, mesmo reconhecendo as situações de submissão e humilhações a que são submetidas, não compreendem a noção de igualdade entre marido e mulher.

Saffioti e Almeida (1995) conceituam gênero como uma aquisição cultural obtida pelo processo de sociabilização, que organiza os sujeitos para exercer os papéis sociais de acordo com o qual se espera segundo sua “natureza”, devido ao que se espera de cada sujeito de acordo com seu sexo. Segundo Strey (2004), há uma maneira esperada na qual os homens constroem sua masculinidade, forçando-os a ter determinados modos de pensar e de agir, para que se sintam verdadeiros homens perante a sociedade, bem como quem são as mulheres e de qual modo eles devem relacionar-se com elas.

Neste sentido, Alves e Diniz (2005, p. 390) afirmam que “a violência que afeta a mulher é, inevitavelmente, uma violência de gênero: uma violência masculina que se exerce contra a mulher pela necessidade de poder controlá-la e de exercer poder sobre ela”. Este modelo de comportamento é aprendido, mantido e, por isso, naturalizado pela sociedade. Em outras palavras, como traz Schmitt (2016), pode-se dizer que as reflexões machistas estão presentes e culturalmente consolidadas na sociedade, por conta de influências do patriarcado nas relações de gênero.

Evidenciando os dualismos que incentivam a manutenção do modelo binário de gênero, Giffin (1994) expõe que existe uma cultura de caracterização sobre o que é “ser mulher” e o que é “ser homem” na sociedade ocidental. Na medida em que as mulheres são consideradas emotivas e passivas, os homens são as figuras racionais e ativas. Os homens, desde pequenos, são incentivados a serem viris, enérgicos, provedores e fortes, não demonstrando afeto ou fragilidades; enquanto as mulheres são instigadas a serem sensíveis, frágeis, cuidadoras da casa e dos filhos. Ou seja, desde muito cedo, os papéis de cada gênero são pensados mediante características dicotômicas e oponentes. Contribuindo com este pensamento, Gregori (1993) afirma que a figura feminina venerada pela cultura machista é a mulher submissa ao homem. Esta mulher submissa está associada à herança da cultura patriarcal, que fomenta o preconceito e as práticas injustas dentro das relações, sendo um grande fator a ser considerado na manutenção do pensamento dualista e sexista.

Assim, podemos compreender a formação da subjetividade e do gênero por um viés que também é cultural. Com o passar das gerações, os pais (ou cuidadores) transferem para seus filhos sua visão de mundo (muitas vezes restritivas), por meio de uma educação baseada em princípios que eles próprios têm naturalizados em relação ao gênero como, por exemplo: dizem aos meninos que eles não podem abraçar ou demonstrar carinho, ou fazer determinados afazeres que remetam à fragilidade; e falam para as meninas que devem comportar-se “como uma mocinha”, e que elas devem obedecer e “dar o exemplo”. O machismo se repete na sociedade de diversas maneiras: nos discursos que vemos em filmes, nas relações pessoais, nas escolas e no trabalho. Com a repetição exacerbada destes discursos, o sujeito tem uma compreensão cada vez mais limitada do que é “ser homem” e “ser mulher”, corroborando com o reforço do que popularmente é entendido como gênero.

Soares (1999) entende que a violência pode ser diferente para homens e para

mulheres, pois, mesmo que, em quantidade, elas possam ser equivalentes, a mulher acaba sendo sempre a mais lesada. A autora traz a provocação no sentido de pensar que, mesmo quando um homem é atacado verbalmente, sofrendo provocações e insultos de sua companheira, é improvável pensá-lo como um sujeito que ficará perpetuamente abalado, estremeado e com a autoestima destruída, o que geralmente acaba ocorrendo com a mulher.

Neste sentido, em recortes de falas dos entrevistados por Alves e Diniz (2005) em seu estudo, é possível identificar que a mulher é vista pelos seus companheiros como um ser de pouco discernimento, suscetível, em especial quando está com amigas ou colegas de trabalho. Portanto, ela deve obedecer às ordens do marido, submetendo-se a fazer o que ele deseja.

Ainda, de acordo com o mesmo estudo, algumas atitudes podem justificar os motivos pelos quais exista a ocorrência da violência psicológica entre os casais participantes da pesquisa. Foi percebido que a mulher acaba assumindo um papel de intimidadora quando inserida no mercado de trabalho, uma vez que, trabalhando, ela pode ter condições de dar conta de sua vida financeira, além de ser possível o contato com pessoas que não fazem parte de seu seio familiar. Além disso, deve ser considerado que a construção do papel de “ser esposa e dona de casa” leva em conta que ela deva ser refém dos desejos do companheiro. Num relacionamento conjugal, isto acaba sendo visto como uma ameaça ao homem, pois fere os princípios historicamente construídos de que o papel de provedor é do homem e, portanto, é inadmissível que ele falhe em sua função. Por conta disso, a inserção da mulher em ambientes de trabalho é uma provocação ao homem, pois contribui para o enfraquecimento do papel de que apenas ele pode ser um provedor, marca primordial de sua masculinidade, e, mais do que isso, permitiria que a mulher também pudesse assumir um papel nas decisões e responsabilidades do casal (Butto, 1998).

Colossi e Falcke (2013), que realizaram sua pesquisa com casais, trazem, por meio das entrevistas que foram feitas com os participantes, falas onde é possível perceber o quão enraizada está a questão do gênero como mantenedora da violência psicológica. Uma das entrevistadas, afirma que, desde a sua família de origem, era comum acobertar a violência que a mulher sofria pelo companheiro, para evitar maiores problemas e minimizar conflitos. Já um entrevistado refere que considerava que os pais tinham um casamento feliz e saudável, mesmo afirmando que a voz predominante no ambiente

familiar era do pai: “o pai mandava e a mãe obedecia” (p. 315). É possível verificar que esta questão aparece também em outros entrevistados pelas autoras. Uma das mulheres reconhece que participava pouco das decisões tomadas em casa, visto que o marido é o responsável pela palavra final.

Resultados do estudo realizado por Fonseca et al. (2012) também corroboram com esta perspectiva. As mulheres entrevistadas demonstraram comportamentos de submissão, afirmando que sofrem humilhações de seu parceiro, mas ao mesmo tempo, os enxergam como “uma boa pessoa”. Essa dicotomia é explicada por Dantas-Berger e Giffin (2005) como um comportamento violento, moldado dentro de uma sociedade que aceita o sofrimento da mulher perante um relacionamento agressivo pode ser naturalizado. Ou seja, a mulher não percebe seu sofrimento e, muitas vezes, sente-se culpada, pois não vê o homem como um sujeito agressor, mas como uma pessoa de papel ativo dentro de uma representação do que é aceitável.

Logo, é possível identificar, a partir desta revisão, que as mulheres, desde muito cedo, são influenciadas pela cultura a serem submissas e não tomarem os lugares de fala e de poder, historicamente pertencentes aos homens. Quando se apropriam de seus discursos, não raro são mal vistas, taxadas de descontroladas e loucas, pois, mesmo nos dias atuais, é esperado que permaneçam num lugar familiar e de fragilidade emocional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além de não ser um conceito tão conhecido, o *gaslighting* é um fenômeno de difícil compreensão, especialmente pelo fato de a vítima não ter consciência sobre as agressões que sofre, tão sutis, e que ocorrem de forma gradual. Muitas vezes, as ofensas vêm disfarçadas de frases como: “Nada disso que você está dizendo aconteceu!”, “Sua memória está cada vez mais fraca, você não pode confiar nela...”, “Como você está sendo exagerada!” e, claro, “Você só pode estar ficando louca!”. A mulher que sofre com o *gaslighting* é frequentemente colocada em dúvida sobre tudo aquilo que faz e pensa, sente-se desesperançosa e desanimada. Seus pontos de vista e sentimentos são questionados e desprezados, fazendo com que a mulher acredite no que o parceiro diz sobre ela. Mesmo que, muitas vezes, o parceiro também não perceba que está praticando uma agressão, o *gaslighting* dá a ele muito poder. As atitudes para com sua companheira são capazes de gerar um intenso sofrimento às vítimas, que podem vir a ter atitudes de isolamento social e negação, e, inclusive, contribuir para a evolução de transtornos mais

severos. Além disso, uma vez que o *gaslighter* tenha alcançado com êxito que sua vítima tenha perdido a confiança em si mesma e em seu próprio julgamento, a mulher torna-se, cada vez mais, dependente de seu companheiro, por entender que ele, de fato, está certo. Por conta disso, é muito provável que ela permaneça no relacionamento abusivo.

É importante ressaltar que o não reconhecimento do *gaslighting* como uma forma de violência (bem como de outras formas de abuso psicológico), é difícil não apenas para a vítima, mas também para sua família e amigos. Isto corrobora também para o fato de ser ainda mais difícil de denunciar, uma vez que não deixa marcas físicas. Também é importante trazer que, tal como evidenciado na revisão realizada, o *gaslighting* está aparecendo como uma forma de violência psicológica que pode anteceder outras formas de violência.

Diante do estudo realizado, fica visível que, muitas vezes, as mulheres são “ensinadas” a se anular, especialmente pelo fato de viverem numa sociedade patriarcal, que ainda prioriza o poder do homem em detrimento da mulher. Os homens, em geral, são criados para acreditar que atitudes violentas ajudam a definir sua masculinidade. Por isso, é importante destacar que a cultura do machismo é prejudicial também ao homem, uma vez que, como ele precisa autoafirmar-se como o “macho” que não pode demonstrar sentimentos e falhas ou chorar, ele acaba, por diversas oportunidades, exercendo o seu poder erroneamente sobre sua companheira, cometendo atos violentos. Além do que, quando a mulher tenta ser protagonista de sua vida, muitas vezes é desmotivada, pois sente que não pode ser detentora do mesmo poder que o homem tem.

Estes pontos trazem uma reflexão importante a se fazer: por qual motivo a violência psicológica e o *gaslighting* não tem o devido reconhecimento e atenção, uma vez que produzem marcas profundas na vida das mulheres que sofrem sistematicamente com as agressões? Faz-se necessário pensar na violência psicológica como um problema de saúde pública e coletiva que traz efeitos devastadores para a saúde, onde possam existir (além de políticas que ajudem a combater este fenômeno) locais de fala que busquem fazer um trabalho de elucidação sobre aquilo que é violento e não é visto como tal. É essencial que os profissionais da saúde, em especial da Psicologia, tenham conhecimento adequado e saibam identificar os sinais do *gaslight*, para que possam orientar as mulheres que sofrem com a violência velada. Além disso, como foi possível perceber mediante a realização desta pesquisa, é importante cada vez mais propor estudos na área, para elucidar o fenômeno.

Este estudo também apresenta algumas limitações. A principal delas refere-se ao não uso de bases de dados internacionais que poderiam trazer outros resultados, especialmente, no que se tem investigado em outros países sobre a temática. Apesar disso, verifica-se que este fenômeno é também cultural, pois, como o *gaslighting* acontece numa sociedade estruturada machista, faz-se necessário abordar o assunto buscando elucidar os motivos pelos quais ele é reforçado, e dar voz às mulheres para que estas possam empoderar-se de si mesmas.

Termino com um pensamento que é atribuído a vários autores e parece fazer sentido ao que este trabalho diz respeito: “Se você repetir uma mentira com frequência suficiente, ela será aceita como a verdade”.

6 REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Violência contra mulher não é só física; conheça outros 10 tipos de abuso, 2015.** Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/12/violencia-contra-mulher-nao-e-so-fisica-conheca-10-outros-tipos-de-abuso>> Acesso em: out./2018
- ALVES, S. L. B.; DINIZ, N. M. F. Eu digo não, ela diz sim: a violência conjugal no discurso masculino. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 58, n. 4, p. 387-392, 2005.
- ARAÚJO, M. F. Gênero e violência contra a mulher: o perigoso jogo de poder e dominação. **Psicologia para América Latina**, v. 14, p. 1-10, 2008.
- BARROS, A. J. DA S.; LEHFELD, N. A. DE S. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3rd. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2007.
- BRASIL. **Lei Maria Da Pena: Lei Federal 11.340 de 07 de agosto de 2006.** Brasília: Diário Oficial da União, 2006.
- BRASIL. **Ministério da Saúde: DATASUS.** Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sinannet/cnv/violebr.def>> Acesso em: ago./2018
- CARDOSO, N. M. B. Psicologia e relações de gênero: a socialização do gênero feminino e suas implicações na violência conjugal em relação às mulheres. In: A V. Zanella (ed.). **Psicologia e Práticas Sociais**. (p. 260 – 272). Rio de Janeiro: Centro Edelstein, 2008.

- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5th.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- COLOSSI, P. M.; FALCKE, D. Gritos do silêncio: a violência psicológica no casal. **Psico**, v. 44, p. 310-318, 2013.
- DANTAS-BERGER, S. M.; GIFFIN, K. A violência nas relações de conjugalidade: invisibilidade e banalização da violência sexual?. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, p. 417-425, 2005.
- FONSECA, D. H.; RIBEIRO, C. G.; LEAL, N. S. B. Violência doméstica contra a mulher: realidades e representações sociais. **Psicologia & Sociedade**, v.24, p. 307-314, 2012.
- GIFFIN, K. Violência de gênero, sexualidade e saúde. **Cadernos de saúde pública**, v. 10, n. 1, p. 146-155, 1994.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.
- GREGORI, M. F. **Cenas e queixas: um estudo sobre mulheres, relações violentas e práticas femininas**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1993.
- IZUMINO W. P. **Justiça e violência contra a mulher: o papel do sistema judiciário na solução dos conflitos de gênero**. São Paulo (SP): Annablume/FAPESP, 1998.
- JONG, L. C.; SADALA, M. L. A.; TANAKA, A. C. D. Desistindo da denúncia ao agressor: relato de mulheres vítimas de violência doméstica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 4, p. 744-751, 2008.
- KRONBAUER, J. F. D.; MENEGHEL, S. N. Perfil da violência de gênero perpetrada por companheiro. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, n. 5, p. 695-701, 2005.
- MILLER M. S. **Feridas invisíveis: abuso não-físico contra mulheres**. São Paulo (SP): Summus, 1999.
- MONTEIRO, C. F. S.; SOUZA, I. E. O. Vivência da violência conjugal: Fatos do cotidiano. **Texto Contexto Enferm.**, v. 16, p. 26-31, 2007.
- NARVAZ, M. G.; KOLLER, S. H. Mulheres vítimas de violência doméstica: Compreendendo subjetividades assujeitadas. **Psico**, v. 37, p. 7-13, 2006.
- PORTO, M.; BUCHER-MALUSCHKE, J. S. N. F. A permanência de mulheres em situações de violência: considerações de psicólogas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, n. 3, p. 267-276, 2014.
- SAFFIOTI, H. I.B.; ALMEIDA, S. **Violência de gênero: poder e impotência**. Rio de Janeiro: Revinter, 1995.
-

SCHMITT, N. G. **A influência da cultura patriarcal na produção de violências e na construção das desigualdades entre homens e mulheres: um olhar dos profissionais que atuam na rede de proteção social no município de Araranguá/SC.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Serviço Social). Unisul, Araranguá, 2016.

SCHRAIBER, L. B. et al. Prevalência da violência contra a mulher por parceiro íntimo em regiões do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 797-807, 2007.

SILVA, L. L.; COELHO, E. B. S.; CAPONI, S. N. C. Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 11, n.21, p. 93-103, 2007.

SOUZA, C. P. **Gaslighting: “Você está ficando louca?” As Relações Afetivas e a Construção das Relações de Gênero.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Porto Alegre, 2017.

STERN, R. **The Gaslight Effect: How To Spot And Survive the Hidden Manipulations Other People Use To Control Your Life.** New York: Morgan Road Books, 2007.

STREY, M. Violência de gênero: uma questão complexa e interminável. In M. STREY, M. AZAMBUJA; F. JAEGER. (Eds). **Violência, gênero e políticas públicas** (p. 13 - 45). Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.

ZANCAN, N.; WASSERMANN, V.; LIMA, G. Q. A violência doméstica a partir do discurso de mulheres agredidas. **Pensando famílias**, v. 17, n.1, p. 63-76, 2013.