

GASLIGHTING E PSICOTERAPIA: UM ESTUDO DE REVISÃO SOBRE A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM MULHERES E O MANEJO CLÍNICO

Karin Lidiany dos Santos, Jhenifer Prescilla Dias Fuzinelli, e-mail:
psico.karinsantos@gmail.com.br

1 INTRODUÇÃO

A violência psicológica, uma forma grave de agressão emocional, é muitas vezes mais prejudicial do que a violência física. Essa forma de violência engloba ações como ameaças, rejeição, humilhação, manipulação e perseguição constante, frequentemente praticadas por parceiros do sexo masculino motivados por uma mentalidade machista. Um termo chave nesse contexto é o "*gaslighting*", que se refere a um tipo de abuso psicológico em que o agressor distorce informações para beneficiar a si mesmo, levando a vítima a questionar sua própria sanidade. Isso ocorre em relacionamentos amorosos, profissionais e amigáveis, fundamentados em desigualdades de gênero (SILVA; COELHO; CAPONI; 2007).

A origem do termo "*gaslighting*" é explicada, tendo surgido em uma peça de teatro, que posteriormente virou filme, em que um personagem manipula sua esposa para fazê-la duvidar de sua percepção da realidade. Esse termo é agora utilizado para descrever comportamentos manipulativos que levam alguém a questionar sua própria percepção da verdade. O fenômeno é também associado a consequências negativas na saúde mental das vítimas, incluindo depressão e ansiedade (ZLOTNICK *et al.*, 2018).

A importância da psicoterapia deve ser ressaltada, como uma maneira de auxiliar as vítimas a identificarem e lidarem com os efeitos da violência psicológica. Destaca-se também, que a violência psicológica é considerada crime no Brasil, de acordo com a Lei Maria da Penha e o Código Penal, e aponta-se a necessidade de conscientização e intervenção para abordar esse problema (BRASIL, 2006). Além disso, a violência contra as mulheres é um problema global, sendo observado o aumento dos casos durante a pandemia da Covid-19. No presente estudo, será explorado a temática do *gaslighting* e o

manejo clínico no tratamento das vítimas, com foco nas técnicas utilizadas e nos fatores que influenciam a permanência das mulheres em relacionamentos abusivos.

2 MÉTODO

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória da literatura, de cunho qualitativa. Segundo Gil (2002), este tipo de pesquisa é desenvolvida com base em material já elaborado, adquirido principalmente de livros e artigos científicos, visando promover uma maior familiaridade com o tema através de aspectos subjetivos. A busca dos artigos foi realizada no primeiro semestre de 2023, por meio da base de dados *Google Scholar*. Foi utilizado um conjunto de palavras-chave: “*gaslighting*” and “violência” and “psicologia” and “psicoterapia clínica”.

Os critérios de inclusão adotados foram os seguintes: a) artigos e trabalhos acadêmicos (trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses) em português; b) artigos publicados entre 2018 e 2022; c) estudos que abordem sobre o fenômeno do *gaslighting* na psicoterapia. Os critérios de exclusão estabelecidos foram: a) duplicidade; b) artigos e trabalhos acadêmicos que não estejam em português; c) artigos e trabalhos acadêmicos publicados fora do período analisado; d) artigos e trabalhos acadêmicos de outros temas e que não abordem sobre o manejo psicoterápico; e) acesso indisponível.

Foram encontrados 52 arquivos ao todo, entre artigos e trabalhos acadêmicos, os quais, após analisados com base nos critérios de inclusão, 44 foram retirados, tendo em vista que um arquivo estava indisponível e 43 não abordavam o tema. Sendo assim, foram selecionados oito artigos. Os materiais selecionados podem ser visualizados no Quadro 1, a seguir.

Quadro 1 – Apresentação dos materiais analisados

ID	Título	Autores	Ano	Tipo de material
1	Fenômeno <i>Gaslight</i> : da manipulação psicológica ao empoderamento feminino.	Adriele Pureza Chagas e Maria das Graças Teles Martins	2022	Artigo

2	Violência contra a mulher: vitimização secundária e Gestalt terapia.	Leda Mendes Gimbo	2021	Artigo
3	A violência psicológica nas mulheres que vivenciam relacionamento abusivo, a partir da perspectiva gestáltica.	Polyanna Bittencourt Correia	2022	Trabalho de Conclusão de Curso
4	Como a terapia cognitivo comportamental pode auxiliar em casos de mulheres com consequências psicológicas negativas após vivenciarem um relacionamento abusivo.	Leticia Nayara da Silveira Martins	2021	Trabalho de Conclusão de Curso
5	Violência doméstica contra a mulher: o impacto psicológico na saúde mental.	Sabrina de Oliveira Ferreira	2022	Artigo
6	Uma análise da violência contra as mulheres universitárias na região metropolitana de São Paulo.	Oswaldo Riboldi Junior	2021	Dissertação
7	Você vai se arrepender de levantar a mão para mim: as potencialidades dos grupos reflexivos no enfrentamento à violência doméstica e familiar contra a mulher.	Mariana De Freitas Barbosa	2021	Trabalho de Conclusão de Curso
8	Masculinidades e psicologias nos trabalhos com grupos de homens autores de violência contra mulheres.	André Masao Peres Tokuda	2021	Tese

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presença de um psicólogo e a implementação de um manejo clínico adequado são essenciais para auxiliar as vítimas de *gaslighting* a recuperarem sua saúde mental e autoconfiança. Na fase inicial da recuperação, as vítimas frequentemente se encontram confusas e questionando a realidade devido à manipulação constante. Um psicólogo especializado desempenha um papel crucial, ajudando as vítimas a compreenderem a dinâmica do *gaslighting* e validando suas experiências. Ter um profissional imparcial e capacitado para ouvir e validar os sentimentos da vítima é fundamental para restaurar sua autoestima e autoconfiança (CHAGAS; MARTINS, 2022).

O psicólogo desempenha um papel vital ao fornecer ferramentas que auxiliam a vítima a lidar com as consequências emocionais da violência, que podem incluir ansiedade,

depressão, baixa autoestima e isolamento social (CHAGAS; MARTINS, 2022). O manejo clínico envolve a aplicação de técnicas terapêuticas que ajudam a vítima a reconstruir sua autoimagem, desenvolver habilidades de enfrentamento saudáveis e recuperar o controle sobre sua própria narrativa (GIMBO, 2021).

Outra área essencial do trabalho do psicólogo no manejo de vítimas de *gaslighting* se refere à ajuda no estabelecimento de limites saudáveis e no reconhecimento de padrões de comportamento abusivo. Muitas vítimas têm dificuldade em identificar quando estão sendo manipuladas e em impor limites, o que pode perpetuar o ciclo de abuso. O psicólogo pode capacitar a vítima a reconhecer os sinais de *gaslighting*, ensinando-a a comunicar suas necessidades e a proteger sua saúde mental (GIMBO, 2021).

Além do suporte individual, a participação em terapias de grupo pode ser benéfica para vítimas de *gaslighting*. Integrar um grupo de apoio proporciona um ambiente seguro para compartilhar experiências, aprender com os outros e perceber que não estão sozinhas em suas lutas. A troca de histórias e estratégias de enfrentamento pode ser profundamente terapêutica e empoderadora (CHAGAS; MARTINS, 2022).

A atuação do psicólogo na clínica são peças fundamentais no processo de recuperação de vítimas de *gaslighting*. Por meio desse suporte, as vítimas podem se recuperar e se empoderar. Ademais, ao colaborar com outras áreas e contribuir para políticas públicas, a psicologia fortalece ainda mais o processo de promoção do bem-estar das vítimas e na responsabilização dos agressores (ACOSTA *et al.*, 2015 apud CHAGAS; MARTINS, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo explorou o fenômeno do *gaslighting*, uma forma insidiosa de manipulação psicológica que tem impactos profundos na saúde mental das vítimas, frequentemente mulheres em relacionamentos desiguais. Observou-se que a psicologia e a psicoterapia são fundamentais para auxiliar as vítimas em sua jornada de recuperação.

O manejo clínico empregado pelo psicólogo abrange a reconstrução da autoimagem da vítima, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis e a identificação

de padrões de comportamento abusivo. Estabelecer limites saudáveis e aprender a comunicar necessidades são passos cruciais para romper o ciclo de abuso. A terapia individual proporciona um espaço seguro para explorar essas questões, enquanto as terapias de grupo permitem a troca de histórias e estratégias, promovendo um senso de comunidade e empoderamento.

A conscientização sobre essa forma de abuso é essencial para identificar os sinais precocemente e buscar ajuda. O envolvimento da psicologia em colaborações interdisciplinares, políticas públicas e sistemas de apoio fortalece ainda mais o esforço para criar ambientes seguros e responsabilizar os agressores. Por fim, o *gaslighting* exige uma abordagem holística no manejo clínico, na qual a intervenção do psicólogo desempenha um papel central.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça (CNJ). **Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006.**

Lei Maria da Penha. Brasília, DF: 2006. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 04 abr. 2023.

CHAGAS, Adrielle Pureza; MARTINS, Maria das Graças Teles. Fenômeno *Gaslight*: da Manipulação Psicológica ao Empoderamento Feminino. **Revista Ibero - Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.8, n. 3, pp. 579-596, 2022. Disponível em:

<https://doi.org/10.51891/rease.v8i3.4617> Acesso em: 03 jun. 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIMBO, Leda Mendes. Violência contra a mulher: vitimização secundária e Gestalt-terapia. **Revista IGT na Rede**, v. 18, n. 35, pp.204 – 215, 2021. Disponível em:

<http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/623> Acesso em: 10 jun. 2023.

SILVA, Luciano Lemos da; COELHO, Elza Berger Salema; CAPONI, Sandra Noemi Cucurullo de. Violência Silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. **Interface-Comunic, Saúde, Educ.**, v.11, n.21, pp.093-103, Jan-Mar 2007.

ZLOTNICK Caron. *et al.* The relationship between dissociation, childhood emotional abuse, and depression in women with intimate partner violence. **Journal of trauma &**

dissociation, v.19, n.1, pp.46-60, 2018. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/toc/wjtd20/19/1>. Acesso em: 30 mar. 2023.