

Gaslighting e seus efeitos psicológicos: Revisão Sistemática de Literatura

Ester Brígida Dourado de Pádua Tavares

Guilherme Noleto Gouvêa

Ilana Kisney Pereira Morais Moreira e Santos

Isabela Dias Constante Cestari

Prof. Me. Ana Luísa Cabral

Universidade Evangélica de Goiás - UniEvangélica

Nota do Autor

Ester Brígida Dourado de Pádua Tavares, graduanda do curso de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica; Guilherme Noleto Gouvea, graduando do curso de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica; Ilana Kisney Pereira Morais Moreira e Santos, graduanda do curso de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica; Isabela Dias Constante Cestari, graduanda do curso de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica; Prof. Me. Ana Luísa Cabral orientadora e professora do curso de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica.

Resumo

Sabe-se que a violência contra as mulheres remete à violação de direitos bem como caracteriza-se como uma problemática de cunho social e de saúde pública. A violência psicológica faz parte do amplo espectro da violência doméstica sendo uma de suas manifestações a qual se dá de forma silenciosa, na medida em que ganha um status quase que de normalidade, sendo negligenciada. Portanto, na presente revisão sistemática, objetiva-se analisar o fenômeno Gaslighting e seus efeitos psicológicos, dando ênfase nas mulheres vítimas de violência psicológica no contexto de relacionamentos amorosos heterossexuais abusivos, assim como suas possíveis estratégias de enfrentamento. Foram analisados 14 artigos das bases de dados SCIELO e BVS-Lilacs, após serem aplicados os critérios de inclusão e exclusão, os quais levantaram debate para as seguintes discussões: visão turva e passividade, associados à dinâmica da violência de gênero dificultando o reconhecimento e ações propositivas por parte das vítimas; a violência emocional e seus desdobramentos psicossomáticos; fatores sociodemográficos associados à violência de gênero e a progressão da violência psicológica indo até a violência física. Acredita-se que há associação entre a violência psicológica e desdobramentos psicossomáticos, comprometendo a saúde não só física, mas também mental das vítimas.

Palavras-chave: gaslighting, violência psicológica, mulheres

Abstract

It is known that violence against women refers to the violation of rights and is characterized as a social and public health problem. Psychological violence is part of the broad spectrum of domestic violence, being one of its manifestations which occurs silently, as it gains an almost normal status, being neglected. Therefore, in this systematic review, the objective is to analyze the gaslighting phenomenon and its psychological effects, with emphasis on women victims of psychological violence in the context of abusive heterosexual love relationships, as well as their possible coping strategies. Fourteen articles from the SCIELO and BVS-Lilacs databases were analyzed, after applying the inclusion and exclusion criteria, which raised debate for the following discussions: blurred vision and passivity associated with the dynamics of gender violence,

hindering recognition and purposeful actions by the victims; emotional violence and its psychosomatic consequences; sociodemographic factors associated with gender-based violence and the progression of psychological violence to physical violence. It is believed that there is an association between psychological violence and psychosomatic consequences, compromising not only the physical but also the mental health of the victims.

Keywords: gaslighting, psychological violence, women

Absortos, paralisados, olhando para as sombras projetadas no fundo da caverna como se essas fossem, de fato, a realidade. Essa poderia ser a descrição do mito da caverna de Platão, mas pode ser também usada como uma alegoria para ilustrar a perplexidade diante dos variados aspectos que a violência contra a mulher se desdobra. Assim, quando se versa sobre a violência de gênero, não se trata apenas de violência física, que é notória na percepção da sociedade, mas também se engloba um tipo de violência silenciosa, que é mais comum, justamente por assumir um caráter próximo da “normalidade”, nesse sentido fala-se de violência psicológica.

Dessa forma, a violência psicológica, que somente é percebida quando os prejuízos são vivenciados, é também um tipo de violência que, gradualmente vai minando a autoestima da mulher, assim como sua confiança, liberdade, paz e vontade de viver. Assim, a violência psicológica desdobra-se em várias facetas, que vão desde as agressões verbais, calcadas na opressão; diminuição sistemática do outro e tentativa de controle sobre a volição da mulher e seus comportamentos até os menos notáveis, mas tão nocivas quanto (Minayo, 2006; OMS, 2002), como é o caso do Gaslighting. Nesse ponto, a prática do gaslighting é tão destrutiva quanto os outros tipos de violência, sendo que se caracteriza como uma violência emocional executada pela via da manipulação psicológica que, conseqüentemente leva a vítima e as pessoas que a circundam a duvidarem da sua própria sanidade mental e capacidades (Stocker & Dalmaso, 2016).

Assim sendo, o termo gaslighting provém do filme *Gaslight* (1944), na trama a qual o homem realiza ações de forma proposital para enlouquecer a esposa e fazer com que os outros acreditem que ela está “louca”, para que assim o mesmo adquira ganhos financeiros (Bernardes, 2016). Segundo Neves (2021), antes do filme existiu uma peça teatral chamada “GasLight” em 1938, e uma primeira adaptação para o cinema em 1940. Por conta dessas obras, o termo passou a caracterizar todo e qualquer abuso por meio da manipulação psicológica a fim de alterar a percepção da realidade, sendo incorporado ao “Oxford English Dictionary”, em 2004, como tal (Bernardes, 2016).

Segundo Kosak, Pereira e Inácio (2021), uma tática utilizada pelo homem no filme é reduzir a quantidade do gás que alimenta as luzes da casa, o que causa o enfraquecimento das mesmas. Quando a mulher alude às luzes esmaecidas, o homem declara que não tem nada de errado com a iluminação, conseqüentemente o filme adquire este nome, traduzido como “À Meia Luz” (Devulsky, 2016). Além disso, o agressor, no

filme, opera outras estratégias como fazê-la não encontrar objetos e pensar ter escutado passos no sótão vazio. Sendo assim, a vítima começa a pressupor que está “perdendo a sanidade” e que tem alucinações, ao passo que o marido incentiva a segregação da mulher declarando que seu “estado alterado” não é propício ao relacionamento com outras pessoas (Kruger, 2016).

Ademais, partindo do pressuposto de que esse tipo de violência se dá de forma velada, já que suas marcas não são aparentes e por isso pode passar despercebido para a sociedade, urge a necessidade não somente de assinalar, mas de expor exaustivamente esse assunto, o nomeando, o descrevendo e o explicitando. Dentro dessa realidade, na medida em que o ser humano, naturalmente se apropria das coisas ao nomeá-las, a conceituação e disseminação do fenômeno como o é, corrobora para a facilitação da identificação por parte da vítima de que está sofrendo tal abuso, traçar um plano de ação com saída viável e executá-lo na prática. Além disso, “dar o nome” às coisas é crucial, tendo em vista que a esmagadora maioria das mulheres que sofrem esse tipo de violência nem mesmo se percebem como vítimas (Araújo, 2008).

Assim sendo, reputa-se como imperativo avaliar a influência desse fenômeno nas relações afetivas, especialmente nas configurações heterossexuais, haja vista que reverbera fortemente na sanidade mental da vítima, tal como no equilíbrio e harmonia dessas relações. Por ser um tipo de violência psicológica tipifica-se como crime de acordo com o código penal, sob pena de 06(seis) meses a 02(dois) anos de reclusão, não sendo incomum que esse abuso emocional evolua para violência física (Silva, Coelho & Caponi, 2007). Desse modo, a presente abordagem contribui invariavelmente para a compreensão desse fenômeno no concernente ao bem-estar biopsicossocial das mulheres, tal qual para a emancipação psicológica dos sujeitos em questão.

Em suma, faz-se importante ponderar sobre os impactos da violência psicológica que recaem na autonomia, empoderamento, autovalorização e saúde mental das mulheres em decorrência da prática abusiva de gaslighting, além de considerar os aspectos relativos à violação de direitos e saúde pública. O presente estudo apresenta uma temática contemporânea e circunscrita em produções científicas, particularmente no concernente à psicologia. Outrossim, os resultados servirão de subsídios para posteriores estudos das ciências sociais e indicações para relacionamentos mais saudáveis. Assim, poder-se-á contribuir para o alcance da igualdade, autonomia e liberdade na dinâmica das relações afetivas.

A presente revisão tem como objetivo apresentar uma síntese das produções científicas a respeito da violência psicológica e fatores associados que contribuem para sua manutenção. Objetiva-se analisar o fenômeno Gaslighting e seus efeitos psicológicos, dando ênfase nas mulheres vítimas de violência psicológica no contexto de relacionamentos amorosos heterossexuais abusivos, bem como suas possíveis estratégias de enfrentamento, com base na literatura no período de janeiro de 2015 a setembro de 2022.

Método

Seguindo a proposta deste trabalho de analisar o fenômeno do Gaslighting de forma teórica, entretanto sem desconsiderar seus impactos concretos no cotidiano, foram analisados 14 artigos, submetidos aos critérios de inclusão e exclusão a partir do formato de revisão sistemática, uma vez que atende a essas demandas supracitadas.

Nesse sentido, com a finalidade de atingir os objetivos almejados será utilizada a revisão sistemática de artigos científicos enquanto metodologia, visto que possibilita a obtenção de conhecimentos resultantes da área de forma sistematizada e estruturada, por conseguinte permitindo ao leitor o acesso a um complexo escopo de informações importantes, num intervalo de tempo reduzido. Assim, para o alcance do objetivo proposto nesse projeto, será aplicada como metodologia a revisão sistemática de literatura, uma vez que ela “é um recurso importante da prática baseada em evidências, onde os resultados de pesquisas são coletados, categorizados avaliados e sintetizados” (Galvão, Sawada, Trevizan, 2004, p. 550).

Para a consecução da exploração bibliográfica foram utilizadas tradicionais e confiáveis bases de estudos científicos, a saber: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) - Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), utilizando como palavras-chave os termos “gaslighting”, “manipulação”, “abuso emocional”, “violência psicológica”, “estratégia de controle”. Estes descritores foram aplicados individualmente e com a utilização do operador booleano AND e OR, sendo: gaslighting, gaslighting AND manipulação, gaslighting AND abuso emocional, gaslighting AND violência psicológica, gaslighting AND estratégia de controle, manipulação, manipulação AND abuso emocional, manipulação AND violência

psicológica, manipulação AND estratégia de controle, abuso emocional, abuso emocional OR violência psicológica, abuso emocional AND estratégia de controle, violência psicológica, violência psicológica AND estratégia de controle e estratégia de controle.

Foram definidos os seguintes critérios de inclusão: artigos dos últimos 8 anos (de 2015 a 2022), publicados no Brasil, em português, completos e disponíveis na base de dados. Foi encontrado um total de 3958 artigos, sendo 740 do SciELO, 82 do PePSIC e 3136 do BVS-Lilacs.

Tabela 1- Resultados iniciais por base de dados.

BASE DE DADOS	DESCRITORES	RESULTADOS
SciELO	“gaslighting, gaslighting AND manipulação, gaslighting AND abuso emocional, gaslighting AND violência psicológica, gaslighting AND estratégia de controle, manipulação, manipulação AND abuso emocional, manipulação AND violência psicológica, manipulação AND estratégia de controle, abuso emocional, abuso emocional OR violência psicológica, abuso emocional AND estratégia de controle, violência psicológica, violência psicológica AND estratégia de controle e estratégia de controle”	740
PePSIC	“gaslighting, gaslighting AND manipulação, gaslighting AND abuso emocional, gaslighting AND violência psicológica, gaslighting AND estratégia de controle, manipulação, manipulação AND abuso emocional, manipulação AND violência psicológica, manipulação AND estratégia de controle, abuso emocional, abuso emocional OR violência psicológica, abuso emocional AND estratégia de controle, violência psicológica, violência psicológica AND estratégia de controle e estratégia de controle”	82
BVS - LILACS	“gaslighting, gaslighting AND manipulação, gaslighting AND abuso emocional, gaslighting AND violência psicológica, gaslighting AND estratégia de controle, manipulação, manipulação AND abuso emocional, manipulação AND violência psicológica, manipulação AND estratégia de controle, abuso emocional, abuso emocional OR violência psicológica, abuso emocional AND estratégia de controle, violência psicológica, violência psicológica AND estratégia de controle e estratégia de controle”	3136
Total de resultados: 3958		

Em virtude das produções sobre o assunto específico, Gaslighting e Violência Psicológica, não apresentarem uma amostra representativa, foram incluídos nesta pesquisa estudos de todos os delineamentos; abrangendo estudos quantitativos, qualitativos e de diferentes abordagens teóricas, técnicas ou interventivas. Inicialmente foram utilizados critérios de exclusão deveras específicos, porém foram encontrados apenas 2 artigos os quais enquadravam no tema proposto, demonstrando a necessidade de serem realizadas mais pesquisas baseadas nesse tema.

Portanto, foi necessária a alteração dos critérios, sendo eles: artigos que não falem a respeito do público-alvo (mulheres vítimas de violência psicológica em relacionamentos heterossexuais); que tratam apenas de outras violências e não falam sobre a violência psicológica; os que possuem foco apenas nas notificações de violência; aqueles que focam apenas na intervenção; que retratam casos específicos de gestantes e puérperas; os quais o título não é em língua portuguesa; aqueles que focam no perfil do autor da violência e os artigos que se distanciam significativamente da pergunta de pesquisa desta revisão.

Tabela 2 - Critérios de Inclusão e Exclusão.

BASE DE DADOS	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO
Scielo	<ul style="list-style-type: none"> - Artigos publicados entre os anos 2015 a 2022; - Artigos em português; - Artigos publicados no Brasil; - Artigos completos disponíveis na base de dados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de acesso restrito ou incompletos (resumos); - Artigos que não tratam do público-alvo: mulheres vítimas de violência psicológica em relacionamentos heterossexuais; - Artigos focados apenas em retratar as notificações de violência ou somente na intervenção ou apenas no perfil do autor de violência; - Artigos que somente tratam de outros tipos de violência que não seja a psicológica; - Estudos que não atendessem, em nenhum aspecto, ao objetivo da pesquisa; - Artigos que retratam sobre violência contra gestantes e puérperas; - Artigos que possuem título em inglês.
PePSIC	<ul style="list-style-type: none"> - Artigos publicados entre os anos 2015 a 2022; - Artigos em português; - Artigos publicados no Brasil; - Artigos completos disponíveis na base de dados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de acesso restrito ou incompletos (resumos); - Artigos que não tratam do público-alvo: mulheres vítimas de violência psicológica em relacionamentos heterossexuais; - Artigos focados apenas em retratar as notificações de violência ou somente na intervenção ou apenas no perfil do autor de violência; - Artigos que somente tratam de outros tipos de

		violência que não seja a psicológica; - Estudos que não atendessem, em nenhum aspecto, ao objetivo da pesquisa; - Artigos que retratam sobre violência contra gestantes e puérperas; - Artigos que possuem título em inglês.
BVS-Lilacs	- Artigos publicados entre os anos 2015 a 2022; - Artigos em português; - Artigos publicados no Brasil; - Artigos completos disponíveis na base de dados.	- Trabalhos de acesso restrito ou incompletos (resumos); - Artigos que não tratam do público-alvo: mulheres vítimas de violência psicológica em relacionamentos heterossexuais; - Artigos focados apenas em retratar as notificações de violência ou somente na intervenção ou apenas no perfil do autor de violência; - Artigos que somente tratam de outros tipos de violência que não seja a psicológica; - Estudos que não atendessem, em nenhum aspecto, ao objetivo da pesquisa; - Artigos que retratam sobre violência contra gestantes e puérperas; - Artigos que possuem título em inglês.

Após serem aplicados os critérios de exclusão e efetuada a leitura dos títulos e resumos dos artigos, foram selecionados 12 do SciELO, 0 do PePSIC e 12 do BVS-Saúde. Foram retirados 10 artigos por se encontrarem duplicados nas plataformas, restando, assim, 14 artigos usufruídos nessa revisão.

Tabela 3 - Estudos Selecionados para Leitura e Análise na Íntegra.

BASE DE DADOS	TIPOS DE TRABALHO	RESULTADOS
SciELO	Artigos	12
PePSIC	Artigos	0
BVS-Lilacs	Artigos	12
Publicações duplicadas		10
		TOTAL = 14

Os artigos foram estruturados em fichamentos através de uma planilha no Excel com os seguintes tópicos: título do artigo, autores, data de publicação, base de dados encontrado, objetivo, instrumentos, amostra, resultados alcançados e resumo do estudo.

Tabela 4- Artigos utilizados na Revisão Sistemática.

TÍTULO	DATA	AUTORES	BASE DE DADOS
--------	------	---------	---------------

Violência Psicológica contra mulheres usuárias da Atenção Primária à Saúde	2018	Siqueira, V. B.; Leal, I. S.; Fernandes, F. E. C. V.; Melo, R. A. & Campos, M. E. A. L.	BVS-Lilacs
Violência contra mulher no namoro: percepções de jovens universitários	2018	Souza, T. M. C.; Pascoaletto, T. E. & Mendonça, N. D.	BVS-Lilacs
Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial	2021	Teixeira, J. M. S. & Paiva, S. P.	BVS-Lilacs
Por que eles permanecem juntos? Contribuições para a permanência em relacionamentos íntimos com violência	2017	Razera, J. & Falcke, D.	BVS-Lilacs
Experiências de violência e distúrbios psicológicos sofridos por mulheres violentadas pelo ex-parceiro	2021	Silva, K. V.; Moreira, F. T. L. S.; Alves, H. L. C. & Albuquerque, G. A.	BVS-Lilacs
Experiências de Mulheres Vítimas de Violências	2021	Lima, A. J. V.; Ribeiro, L. B.; Andrade, C. M. V.; Silva, G. S. & Salles, L. C. B.	BVS-Lilacs
Estratégias de enfrentamento adotadas por mulheres vítimas de violência	2018	Costa, L.; Lordes, R. G.; Fraga, D.; Santana, N. M. T.; Bubach, S. & Leite, F. M. C.	BVS-Lilacs
A violência psicológica na mulher sob a luz da psicanálise: um estudo de caso	2019	Ferreira, E. S. & Danziato, L. J. B.	BVS-Lilacs
Violência contra a mulher na vida: estudo entre usuárias da Atenção Primária	2020	Santos, I. B.; Leite, F. M. C.; Amorim, M. H. C.; Maciel, P. M. A. & Gigante, D. P.	Scielo
Violência psicológica contra a mulher praticada por parceiro íntimo: estudo transversal em uma área rural do Rio Grande do Sul, 2017*	2021	Oliveira, A. S. L. A.; Moreira, L. R.; Meucci, R. D. & Paludo, S. S.	Scielo BVS-Lilacs
Associação entre a violência e as características socioeconômicas e reprodutivas da mulher	2021	Leite, F. M. C.; Venturin, B.; Amorim, M. H. C.; Bubach, S. & Gigante, D. P.	Scielo
Violência por parceiro íntimo e resiliência em mulheres da Amazônia ocidental brasileira	2022	Valenzuela, V. V.; Vitorino, L. M.; Valenzuela, E. V. & Vianna, L. A.	Scielo BVS-Lilacs
Regulação Emocional, Sintomas de Ansiedade e Depressão em Mulheres com Histórico de Violência Conjugal	2018	Zancan, N. & Habigzang, L. F.	Scielo
Análise das notificações de violência por Parceiro íntimo contra mulheres, Brasil, 2011–2017	2020	Mascarenhas, M. D. M.; Tomaz, G. R.; Meneses, G. M. S.; Rodrigues, M. T. P.; Pereira, V. O. M. & Corassa R. B.	Scielo
Total de resultados: 14			

Resultados e Discussão

Com vistas a trazer didática e organização aos estudos encontrados e elaborar as constatações de forma nítida e sistemática, resolveu-se estruturar tais achados dentro de eixos epistemológicos que esclarecem a relação entre as palavras-chave orientadoras da pesquisa e suas principais relações.

Dessa forma, discute-se resultados e implicações dentro dos títulos que se seguem como preditores, o curso e desdobramentos da violência psicológica, efetuada pela via do abuso emocional, a saber: o modo como esse tipo de violência dificulta a percepção e tomada de medidas autônomas por parte das vítimas; os desdobramentos psicossomáticos; fatores sociodemográficos associados à violência de gênero e a progressão da violência- partindo da violência psicológica e chegando à violência física.

Visão turva e passividade: a dinâmica da violência de gênero que dificulta o reconhecimento e ações propositivas por parte das vítimas

Indubitavelmente, a violência de gênero, é um fenômeno complexo e multifacetado, por conseguinte, tornando-se de difícil percepção. Neste recorte de discussão, almeja-se analisar, de acordo com o aporte teórico fundamentado por diversos autores, a dificuldade das vítimas para o reconhecimento desse tipo de violência, bem como a resistência de tomarem medidas efetivas para sair do relacionamento, quando se percebem nesse relacionamento abusivo, geralmente relacionados à dependência financeira e/ou emocional. Assim, esse cenário corrobora para que o ciclo da violência se estruture de modo fluído e orgânico.

Nesse ponto, é incontestável que a violência psicológica se configura como um fenômeno intrincado, tornando sua identificação embaraçosa. Essa premissa ratifica-se nas pesquisas realizadas por Razera e Falcke (2017); Costa et al. (2018); Siqueira et al. (2018) e Ferreira e Danziato (2019), apontando para o cenário de que, diante de relacionamentos abusivos, especificamente dentro do recorte de violência psicológica, há significativa dificuldade por parte da vítima de se perceber na dada situação. Tal conjuntura, é resultado evidente da própria característica desse tipo de violência, tendo em vista que por se tratar de violência de gênero, não se está falando de uma manifestação que é visível aos olhos da sociedade, entretanto trata-se de uma violência silenciosa, que

adquire caráter quase de “normalidade”, de modo que só é percebida como violência quando os estragos já foram feitos.

Dessa forma, de acordo com o Ministério da Saúde “a violência psicológica consiste em qualquer conduta moral ou verbal que intimide a vítima, de maneira que a desvalorize, produzindo sentimento de culpa ou sofrimento”. Assim sendo, do ponto de vista social, esse tipo de violência é o mais difícil de identificação, uma vez que as marcas que essa conduta deixa não são aparentes. Nesse sentido, a violência pode ocorrer de forma diluída e, conseqüentemente não ser reconhecida por se associar a fenômenos emocionais e atravessamentos sociais, relacionados com frequência a consumo de álcool, perda de emprego, problemas familiares, luto e demais situações de crise (Souza, Pascoaletto & Mendonça, 2018; Lima et al., 2021; Oliveira et al., 2017).

Ademais, nessa linha de raciocínio, autores como Ferreira e Danziato (2019), Silva et al. (2021) e Valenzuela et al. (2022) destacam que para além das dificuldades de percepção da violência perpetrada, quando ocorre das vítimas se enxergarem nessa situação, há resistência em tomarem medidas de finalizar o relacionamento abusivo, bem como realizarem denúncias, sobretudo em virtude de estarem emocional e financeiramente dependentes. Ferreira e Danziato (2019), enfatizam que, tal panorama pode ser compreendido na constatação de que a natureza da relação entre vítima e agressor pode implicar na tomada de uma decisão importante, haja vista que a intimidade entre vítima e agressor, não raramente, resulta no silêncio da mulher e dos familiares, ou mesmo na retirada de queixas policiais, quando essas eventualmente acontecem. Conseqüentemente, esse tipo de violência torna-se grande fonte de angústias e sofrimentos, na medida em que esses abusos se dão de forma recorrente e não identificada (Ferreira & Danziato, 2019).

No concernente as estratégias de enfrentamento vale pontuar que, segundo Costa et al. (2018), as mulheres vítimas de violência fazem uso de variadas estratégias a fim de lidar com a violência vivenciada. Dessa forma, algumas delas reagem pela via da denúncia formal aos seus agressores e, assim buscando ajuda para sair de relacionamentos abusivos. Contudo, outras permanecem na relação por anos a fio, mesmo sob situação de violência, nutrindo a expectativa de que um dia as agressões cessem. Nesse contexto, o grande entrave é que com o decorrer do tempo, a violência passa a ser banalizada e ocorre um processo de naturalização do abuso, haja vista que de acordo com a autora, a recorrente exposição à violência dilui a autoestima e capacidade de ponderar e reagir e,

desta forma, a esperança de mudança de comportamento acaba dando lugar ao conformismo (Costa et al., 2018).

A violência emocional e seus desdobramentos psicossomáticos

Mediante ao panorama da violência de gênero, teóricos como Costa et al. (2018), tal como Razera e Falcke (2017), descrevem desdobramentos prementes, numa série de desordens na esfera emocional, social e psicológica. Assim sendo, transcendendo ao fato de ser uma violação de direitos inerentes à condição humana, a violência psicológica causa danos bastante acentuados às vítimas, trazendo assim, consequências para o bem-estar biopsicossocial, assim como para a saúde dessas mulheres. Além disso, Zancan e Habigzang (2018), relatam que os danos da violência psicológica não se concentram apenas nas vítimas, mas também reverberam para todos que presenciam ou convivem com a situação de violência.

Outrossim, no tocante aos desdobramentos psicossomáticos, Zancan e Habigzang (2018), asseveram algumas disfunções nesse aspecto, a saber: distúrbios alimentares, dores crônicas, cefaleias, problemas na coluna cervical, náuseas, tonturas e picos hipertensivos. Assim também, muitas mulheres relatam problemas na ordem psicológica como: menor satisfação com a vida, com o corpo, vida sexual, redução da qualidade de vida, síndrome do pânico, depressão e tentativa de suicídio. Em suma, há uma correlação direta entre violência psicológica e sentimentos de tristeza e depressão (Zancan & Habigzang, 2018). Ademais, nessa mesma linha de raciocínio, Santos et al. (2018), apontam que há relação já estabelecida e consolidada entre violência psicológica e baixa estima ou autoestima insatisfatória.

Em consonância com a literatura, o estudo de Zancan e Habigzang (2018) descrevem que, esse cenário ocorre em função do mecanismo desse tipo de manipulação psicológico, já que o abusador distorce os fatos e omite informações para provocar na vítima dúvidas concernentes a sua memória e sanidade. Assim, nesse tipo de violência, a mulher se vê como incapaz, passando a duvidar do seu próprio senso de realidade e percepção, fomentando uma alteração estrutural na autoimagem e autorrealização. Como resultado, vão sendo criados bloqueios e inseguranças que fazem com que muitas mulheres tenham medo de participar da vida social, de maneira que acabam por aceitar

diversas formas de desvalorização e rebaixamento, sejam estes na esfera intelectual, emocional ou profissional, dentre outros (Zancan & Habigzang, 2018).

Fatores sociodemográficos associados à violência de gênero

A literatura indica que há diversos fatores associados à dinâmica da violência de gênero. Nesse ponto, conforme estudos realizados por Leite et al. (2021) e Teixeira e Paiva (2021), constataram que há ligação correlata entre dados sociodemográficos e econômicos, como baixa renda, baixa escolaridade, ter presenciado ou vivenciado violência pregressa e violência emocional. Assim também, esteve relacionado o uso de álcool, uso de tabaco, uso de tranquilizantes e outras drogas como elementos associados ao perfil do abusador e a esse tipo de violência. Outrossim, fatores como distúrbios de ansiedade, do sono, estresse e transtornos alimentares também são preditores que influenciam diretamente para a consecução desse tipo de violência (Leite et al., 2021).

Dessa forma, nessa mesma linha de pesquisa, tal estudo supracitado desenha um perfil social e demográfico das mulheres vítimas desse tipo de violência de gênero, a saber: faixa etária entre 18 e 45 anos de idade, sendo que, na esmagadora maioria, exercem atividade do lar, são casadas, de maneira que o tempo de convivência com o cônjuge mantêm-se entre 9 e 18 anos de relacionamento, sendo que possuem filhos, sendo estes, geralmente, menor de idade quando a violência psicológica ocorre (Leite et al., 2021). Em um estudo anterior realizado por Mascarenhas et al., (2019) ratifica-se o mesmo perfil das vítimas de violência emocional, como mulheres jovens, de baixa escolaridade e renda, casadas e do lar, de modo que muitas mulheres são dependentes financeiramente, não dispendo de renda própria. Assim também, as mulheres em idade reprodutiva foram as principais vítimas (Leite et al., 2021).

Assim, oferecendo uma abordagem explicativa sobre esse padrão de comportamentos supra referenciado, um estudo desenvolvido por Silva et al. (2021) endossa que o baixo grau de instrução desfavorece a melhor qualificação profissional, corroborando, em alguma medida, para a situação de desemprego dessas mulheres. Tal como, há similarmente, casos em que a mulher abandona os estudos para se dedicar ao cuidado da família, passando a depender economicamente do marido, por conseguinte contribuindo para aumentar sua vulnerabilidade e dificultar o rompimento do ciclo de violência. Consequentemente, essa realidade tonifica a permanência das vítimas nessa

relação conjugal emocionalmente abusiva, uma vez que para além da dependência econômica, emocional e afetiva do companheiro, as vítimas experienciam medo de perder os filhos, exposição ao “escândalo” diante dos amigos e familiares, culpa por não conseguir manter o relacionamento, incapacidade financeira de manter-se independentemente e, finalmente as próprias ameaças realizadas pelo agressor (Silva et al., 2021).

Em contrapartida a essa realidade Souza, Pascoaleto e Mendonça (2018) verificaram através de sua pesquisa quanti-qualitativa a maior prevalência de violência psicológica em relacionamentos afetivo-sexuais (namoro) em jovens universitários entre 20 a 23 anos em detrimento dos relacionamentos legalmente reconhecidos como casamento ou união estável como os citados anteriormente. Oliveira et al. (2021) compartilham esse ponto de vista, visto que em seu estudo transversal de base populacional em uma área rural do Rio Grande do Sul realizado em 2017, foi possível verificar que as mulheres solteiras, separadas, divorciadas ou viúvas apresentaram maior probabilidade de terem sido vítimas de violência psicológica contra a mulher praticada por parceiro íntimo na vida, em comparação àquelas que estavam casadas ou que viviam com o companheiro.

A progressão da violência: da psicológica à física

Isto posto, é perceptível como a violência de gênero desenvolve-se numa progressão de comportamentos violentos, de tal maneira que, na esmagadora maioria dos casos, inicia-se de forma silenciosa, tornando-se, muitas vezes, imperceptível. Assim sendo, de acordo com Lima et al. (2021), os primeiros sinais de violência do agressor são mais brandos e, muitas vezes, progride concebendo violência mais aguda e grave. O perpetrador da violência, inicialmente, não faz uso de agressões físicas, todavia começa com a privação da liberdade da vítima, evoluindo para atos de humilhações e constrangimento. Exemplo claro dessa realidade, pode ser verificada nas estratégias desses autores de violência, como, fazer chantagens e insinuações como dissuadir à vítima a trocar de vestimentas, maquiagens, proibições de frequentar lugares, assim como se esforçam para desestimulá-las a frequentarem eventos com amigos e familiares, tal como desistir de elaborar metas e buscar suas apreensões (Lima et al., 2021).

Dessa maneira, com o transcorrer do tempo, os padrões de insinuações e chantagens vão progredindo e tornando-se cada vez mais evidentes, mesmo que sutis. Assim, a violência psicológica materializa-se em agressões verbais, através de humilhações privadas ou públicas, exposição da parceira a situações de zombarias e ridicularizações com o corpo da vítima, assim como apelidar ou chamar por características que causam angústia e sofrimento. Nesse mesmo teor, no estudo supracitado de Razera e Falcke (2017), na maioria das vezes, essas ações sistemáticas e recorrentes, corroboram diretamente para que a vítima comece a se justificar e se retratar diante do agressor. É importante pontuar que, não raramente, essa dinâmica da violência é invisível aos olhos da vítima, de modo que a vítima acaba por tentar validar os comportamentos do agressor, a partir de desculpas injustificáveis, como estresse, uso de substâncias, bem como, por vezes, culpabilizando-se pelos comportamentos dele. Assim, a violência se instala, mantém e progride numa frequência e intensidade cada vez mais nociva (Razera & Falcke, 2017).

Considerações Finais

Este trabalho procurou abordar a reflexão sobre o gaslighting que, apesar de não ser um conceito tão frequente e apregoado, afeta muitos relacionamentos amorosos. Além disso, permitiu avaliar as questões de gênero que o perpassam, verificando que o modo de socialização desse tipo de relacionamento abusivo pode contribuir com a gênese e manutenção do gaslighting, haja vista que há uma “validação social” que corrobora para que mulheres se mantenham em situações que a prejudiquem numa perspectiva biopsicossocial. Por conseguinte, pretendeu-se contribuir para que determinados preceitos apresentados às mulheres sejam pensados e questionados, tendo em vista que ainda se vive em uma sociedade na qual a mulher ainda é vista como “o outro”, e esses ensinamentos, quando não interrogados, podem validar diferentes tipos de violências, como o abuso emocional, naturalizando-o.

Evidencia-se que, quando as buscas foram realizadas para a construção da presente revisão não foi detectado nenhum artigo referente ao fenômeno Gaslighting. Nessa análise, todos os artigos inclusos se referem à violência psicológica, mesmo que esse fenômeno tenha feito parte dos descritores nas buscas. Considera-se esse fato como um dado importante, pois demonstra a escassez de literatura e produções científicas

acerca dessa temática. Outra situação relevante notada pelos autores é a exiguidade de artigos sobre a violência psicológica perante o ponto de vista da psicologia. Por isso, salienta-se sobre a necessidade da construção de um aporte psicológico sobre esses fenômenos.

De acordo com o exposto nas discussões acima, acentua-se que: marcadores sociodemográficos e econômicos, como idade, escolaridade e/ou classe social, podem endossar essa violência, tal como as vítimas experienciam “não reconhecimento” e passividade frente a dinâmica da violência de gênero, dificultando assim ações propositivas por parte das vítimas, sendo que há diferentes estratégias de enfrentamento utilizadas pelas vítimas diante dessa realidade, girando em torno de dois eixos: “não ação” ou intervenção abrupta, desse modo também, os desdobramentos psicossomáticos estão presentes e associados à violência psicológica como exemplo a redução da qualidade de vida, redução da percepção de autoeficácia e estima, fazendo com que a vítima perca a confiança própria, acreditando, por vezes, que é incapaz de ser independente, por se achar inferior, além de depressão e tentativa de suicídio. Cabe pontuar que há uma clara progressão da violência psicológica desembocando até a física.

A violência é uma realidade vivenciada por todos, contudo, quando se trata da violência de gênero, outros contornos entram em cena. É crucial assinalar o fato de que a violência psicológica é negligenciada em nossa sociedade, pois as denúncias que são registradas através dos meios de comunicação tradicionais, dão ênfase a essa tipologia de violência somente quando a mesma se materializa de forma acentuada, isto é, quando a vítima sofre severos danos ou mesmo o óbito. Diante do exposto, é imperioso a necessidade de ações para mitigar a violência contra as mulheres, mediante ações preventivas e educativas que tenham como foco a valorização da mulher e da família, bem como a promoção ao diálogo e fortalecimento dos vínculos familiares, sendo crucial nessas intervenções inserir também os homens nas ações de combate e prevenção à violência contra as mulheres. Dessa maneira, a violência psicológica além de consistir em uma violação dos direitos humanos, configura-se também um entrave de saúde pública, tendo-se em vista as consequências nocivas a nível físico e psíquico das vítimas.

Assim sendo, a violência psicológica se dá de maneira silenciosa e pode passar despercebido aos olhos da sociedade. Em suma, torna-se imperativo, portanto, a luta pelos direitos da mulher, mas também ações que contribuam para o seu empoderamento e autonomia. Nesse contexto, são relevantes trabalhos que promovam a identificação

desse tipo de violência, pois em que pese sua conceituação, tornar-se mais fácil “falar sobre” e seu conseqüente confronto. Assim, poder-se-á vislumbrar nas luzes pujantes da realidade concreta e racional, o êxodo da caverna obscura e alienante da violência de gênero.

Referências

Araújo, M. de F. (2008). Gênero e violência contra a mulher: o perigoso jogo de poder e dominação. *Psicologia para América Latina*, (14) Recuperado em 09 de maio de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300012&lng=pt&tlng=pt.

- Bernardes, I. C. G. (2016). O operador do Direito da Defensoria Pública do Estado de São Paulo no atendimento à violência contra a mulher. *Dissertação (Mestrado em Psicologia Social). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC. São Paulo, 2016. Recuperado de: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/18839>.*
- Costa, L., Lordes, R. G., Fraga, D., Santana, N. M. T., Bubach, S. & Leite, F. M. C. (2018). Estratégias de enfrentamento adotadas por mulheres vítimas de violência. *Revista de enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, 2018; 26:e19334. <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2018.19334>.
- Ferreira, E. S. & Danziato, L. J. B. (2019). A violência psicológica na mulher sob a luz da psicanálise: um estudo de caso. *Cad. Psicanál. (CPRJ)*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 40, p. 149-168, jan./jun. 2019. Recuperado de: http://cprj.com.br/ojs_cprj/index.php/cprj/article/view/144/135.
- Galvão, C. M., Sawada, N. O. & Trevizan, M. A. (2004). Revisão sistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 12(3), 549-556. doi: 10.1590/S0104-11692004000300014.
- Kosak, M. M., Pereira, D. B. & Inácio, A. A. (2021) Gaslighting e mansplaining: As formas da violência psicológica. v. 5 n. 1 (2018). *Anais do V Simpósio Gênero e Políticas Públicas* p. 251-262. doi: 10.5433/SGPP.2018v5p251.
- Kruger, P. A. (2016). Penetrando o Éden: Anticristo, de Lars Von Trier, à luz de Brecht, Strindberg e outros elementos inquietantes. *Tese. Universidade de São Paulo. São Paulo: 2016. doi: 10.11606/T.8.2016.tde-20122016-152701*.
- Leite, F. M. C., Venturin, B., Amorim, M. H. C., Bubach, S. & Gigante, D. P. (2021). Associação entre a violência e as características socioeconômicas e reprodutivas da mulher. *Cad Saúde Colet*, 2021;29(2):279-289. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202129020387>.
- Lima, A. J. V., Ribeiro, L. B., Andrade, C. M. V., Silva, G. S. & Salles, L. C. B. (2021). Experiências de Mulheres Vítimas de Violências. *REVISA*. 2021; 10(Esp.2): 871-86. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v10.nEsp2.p871a886>.
- Mascarenhas, M. D. M., Tomaz, G. R., Meneses, G. M. S., Rodrigues, M. T. P., Pereira, V. O. M. & Corassa R. B. (2020). Análise das notificações de violência por parceiro íntimo contra mulheres, Brasil, 2011-2017. *Revista Brasileira de Epidemiologia [online]*. 2020, v. 23, n. Suppl 01 [Acessado 12 Novembro 2022] , e200007.SUPL.1. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720200007.supl.1>>. Epub 03 Jul 2020. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200007.supl.1>.
- Minayo, M. C. (2006). *Violência e Saúde*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2006. 132 p. (Coleção Temas em Saúde).
- Neves, C. (2021). O que é o gaslighting. *Jus Brasil*. Recuperado de: <https://jus.com.br/artigos/92086/o-que-e-o-gaslighting>.

- Oliveira, A. S. L. A., Moreira, L. R., Meucci, R. D. & Paludo, S. S. (2021). Violência psicológica contra a mulher praticada por parceiro íntimo: estudo transversal em uma área rural do Rio Grande do Sul, 2017*. *Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]*. 2021, v. 30, n. 4 [Acessado 12 Novembro 2022] , e20201057. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742021000400017>>. Epub 19 Nov 2021. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742021000400017>.
- Organização Mundial da Saúde (2002) Relatório mundial sobre violência e saúde. Recuperado em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2019/04/14142032-relatorio-mundial-sobre-violencia-e-saude.pdf>.
- Razera, J. & Falcke, D. (2017). Por que eles permanecem juntos? Contribuições para a permanência em relacionamentos íntimos com violência. *Psicologia Clínica*, 29(3), 543-562. Recuperado em 12 de novembro de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652017000300010&lng=pt&tlng=pt.
- Santos, I. B., Leite, F. M. C., Amorim, M. H. C., Maciel, P. M. A. & Gigante, D. P. (2020). Violência contra a mulher na vida: estudo entre usuárias da Atenção Primária. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. 2020, v. 25, n. 5 [Acessado 12 Novembro 2022] , pp. 1935-1946. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.19752018>>. Epub 08 Maio 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.19752018>.
- Silva, K. V., Moreira, F. T. L. S., Alves, H. L. C. & Albuquerque, G. A. (2021). Experiências de violência e desordens psicológicas sofridas por mulheres violentadas pelo ex-parceiro. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (26), 92-108. Epub 31 de dezembro de 2021. <https://doi.org/10.19131/rpesm.312>.
- Silva, L. L. dá, Coelho, E. B. S. & Caponi, S. N. C. de, (2007). Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 11, n. 21, p. 93-103, Apr.2007. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832007000100009&lng=en&nrm=iso.
- Siqueira, V.B., Leal, I.S., Fernandes, F.E.C.V., Melo, R.A & Campos, M.E.A.L. (2018). Violência Psicológica contra mulheres usuárias da Atenção Primária à Saúde. *Rev. APS*. 2018 jul/set; 21(3): 437 – 449. <https://doi.org/10.34019/18098363.2018.v21.16379>.
- Souza, T.M.C., Pascoaleto, T.E. & Mendonça, N.D. (2018). Violência contra mulher no namoro: percepções de jovens universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 10(3), 31-43. <https://dx.doi.org/10.20435/pssa.v10i3.695>.
- Stocker, P. C. & Dalmaso, S. C. (2016). Uma questão de gênero: ofensas de leitores à Dilma Rousseff no Facebook da Folha. *Rev. Estud. Fem. [online]*. 2016, vol.24, n.3, pp.679-690. V Simpósio gênero e políticas públicas Universidade Estadual de Londrina 13 a 15 de junho de 2018 ISSN 2177-8248. doi: 10.5433/SGPP.2018v5p251262.

- Teixeira, J.M.S. & Paiva, S.P. (2021). Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 31(2), e310214, 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312021310214>.
- Valenzuela, V. V.; Vitorino, L. M.; Valenzuela, E. V. & Vianna, L. A. (2022). Violência por parceiro íntimo e resiliência em mulheres da Amazônia ocidental brasileira. *Acta Paul Enferm.* 2022;35:eAPE0199345. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO0199345>.
- Zancan, N. & Habigzang, L. F. (2018). Regulação Emocional, Sintomas de Ansiedade e Depressão em Mulheres com Histórico de Violência Conjugal. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 23, n. 2, p. 253-265, abr./jun. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712018230206>.