

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

Gaslighting: “Você está ficando louca?”

As Relações Afetivas e a Construção das Relações de Gênero

Cristina Pereira de Souza

Porto Alegre - RS

2017

Cristina Pereira de Souza

Gaslighting: “Você está ficando louca?”

As Relações Afetivas e a Construção das Relações de Gênero

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Psicologia – noturno da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Neuza Maria de Fátima Guareschi

Comentadora: Paula Sandrine Machado

Porto Alegre – RS

2017

Agradecimentos

Os agradecimentos deste trabalho são direcionados a todas e a todos que, mesmo não citados, sintam-se implicados neste processo de escrita. Dessa forma, vai além de um trabalho de minha autoria, pois estes escritos estão repletos de outras vozes, emoções, vivências. Sobretudo, está carregado de histórias de mulheres que me fazem querer continuar a estudar e lutar.

Primeiramente, agradeço à minha orientadora Neuza Maria de Fátima Guareschi, a qual, além de me orientar de maneira leve e inteligente, apostou neste trabalho. Além disso, Neuza mostrou-me, nesses anos de graduação, o quão é possível uma psicóloga ser dotada de um vasto conhecimento e, ao mesmo tempo, ser uma profissional sensível, tornando-se assim uma fonte de inspiração.

Além do mais, agradeço por ter tido contado com as discussões feitas pela professora Paula Sandrine Machado durante as aulas da graduação, pois me fizeram pensar e repensar, auxiliando-me na instrumentalização teórica e fomentando meu interesse para compor esta monografia.

Agradeço às mulheres da minha vida: Minha mãe, Mary, por tamanha fortaleza, amor, bom humor e coragem que carrega, fazendo com que a admire tanto; À minha irmã, Luciana, que, além de ser uma amiga maravilhosa, é um grande exemplo de uma mulher confiante, que conquista seus sonhos; Minha avó, Leda, por ser um exemplo de luta e por transbordar amor a todos os que se aproximam, e à minha tia, Ieda, pela doçura, garra e ao mesmo tempo sensibilidade que encantam.

Agradeço ao James, meu pai, o qual deixou somente ótimas lembranças em minha memória, com uma infância cheia de afetos e felicidade. Ao Márcio, meu irmão, pela sua inteligência, pela nossa parceria desde sempre e por acreditar em mim. Ao Sérgio, meu tio, que, mesmo residindo em terras distantes, faz-me lembrar o quanto a vida pode ser leve.

Ao meu querido amigo Cristiano, pela nossa forte amizade e por sempre estar por perto me dando todo apoio e me incentivando sempre a conquistar meus sonhos.

Às minhas amigas Eliane, Franciele, Janice e Taiane por tantos anos de aprendizado, loucuras e muito afeto.

À minha grande amiga Carol por ser pura inspiração de ética, força e luta para mim.

Aos meus grandes amigos Fábio, Jéssica, Raissa e Robson os quais, desde o início da faculdade, engrandeceram meus dias, fizeram-me sentir querer ser sempre uma pessoa melhor e tornaram todo este percurso leve, lindo e repleto de risadas e aprendizados.

Resumo

Esta monografia tem como ponto de partida o interesse em investigar sobre o *Gaslighting*, um tipo de violência psicológica. Delimitou-se o estudo a relações heterossexuais, refletindo o efeito ocorrendo do homem para a mulher. Porém, sem negar a existência do *Gaslighting* nas mais diferentes composições e direções. Esse objeto de estudo foi pensado a partir das dinâmicas das relações de gênero. Para tanto, foram trazidas autoras como Joan Scott, Simone Beauvoir, Heleieth Saffioti e outras para construir as reflexões do trabalho.

Palavras-chave: Relações de gênero, abuso emocional, violência psicológica, *Gaslighting*.

Sumário

1	Introdução	6
2	A violência nas relações afetivas	7
2.1	<i>Violência não é somente física</i>	8
2.2	<i>Violência contra a mulher: uma realidade difícil de negar</i>	8
2.3	<i>Violência Psicológica: uma sutileza devastadora que precisa de atenção</i>	9
3	Gaslighting: Alguém está enlouquecendo você?	10
3.1	<i>Afinal, o que é Gaslighting?</i>	11
3.2	<i>As relações de gênero e a construção da subjetividade</i>	13
4.	Efeito Gaslight: Alguém está enlouquecendo você?	17
4.1	<i>“Você está louca!”</i>	18
4.2	<i>“Tem certeza? A sua memória é meio ruim!”</i>	19
4.3	<i>Você está muito neurótica! Precisa de tratamento!</i>	21
5.	Será que somos ensinadas a nos anular?	22
	Referências Bibliográficas	25

1 Introdução

No dia que for possível à mulher amar em sua força e não em sua fraqueza, não para fugir de si mesma, mas para se encontrar, não para se renunciar, mas para se afirmar, nesse dia o amor tornar-se-á para ela, como para o homem, fonte de vida e não perigo mortal.

Simone de Beauvoir.

A construção deste trabalho iniciou bem antes de escrevê-lo. Através de leituras feministas e aproximações de vivências e experiências cotidianas de outras mulheres deparei-me constantemente com um assunto: relacionamento abusivo. Nesse sentido, tornou-se comum encontrar grupos virtuais em redes sociais compostos por mulheres predominantemente heterossexuais as quais vivenciam ou vivenciaram uma relação problemática.

Dado o exposto, apesar de compreender a singularidade das experiências a serem consideradas, depara-se com relatos de emoções e comportamentos recorrentes nessas relações, tanto de quem comete diferentes tipos de violências quanto por aqueles que são acometidos. Além disso, parece existir predominância de mulheres sendo alvo dessas relações tóxicas. Será que há influência das relações de gênero? E se houver, por que isso acontece?

No presente trabalho, destaca-se o conceito de gênero, sem desconsiderar a existência e a relevância de outros marcadores sociais como, por exemplo, raça ou classe social e, defende-se a inviabilidade do gênero como uma categoria isolada. Ainda, considera-se importante apontar a presença de não apenas um Movimento Feminista unificado auxiliando nas reflexões, mas de Feminismos, repleto de pluralidades, com inúmeras maneiras de atuar, compondo campos teóricos divergentes, de lutas e de vivências, onde questões epistemológicas diferem, mudando o olhar e a forma como se percebe determinados assuntos. (Dell’Aglia, 2016).

Além do mais, entende-se o quanto as novas composições da sexualidade e da família revelam em nossa cultura a limitação do modelo binário e hierárquico, no qual existem o “homem” e a “mulher”, que já não é o suficiente para o entendimento e para o acolhimento das subjetividades e identidades (Pombo, 2017). Assuntos como a transexualidade, as sexualidades queer, as famílias mono, multi e homoparentais, entre tantas outras temáticas presentes no campo das sexualidades e do gênero são altamente relevantes de serem investigadas. Contudo, apesar de todas essas diversidades e mudanças, o discurso binário composto por “feminino” e “masculino”, com o viés da heteronormatividade, ainda rege muitas das regras na sociedade, na qual preceitos estruturados por uma sociedade machista e

sexista fomentam costumes e práticas naturalizadas dentro do contexto social, expandindo-se nas mais variadas esferas, como na jurídica. Toda essa conjuntura reflete na criação dos vínculos afetivos, desenhando o modo como relações vão sendo construídas.

Nesse cenário, surge o meu interesse por entender um dado fenômeno inserido em relações abusivas e hierárquicas. O conceito que suscita a minha curiosidade é o denominado *Gaslighting*, compreendido como uma forma de abuso psicológico, em que informações são distorcidas ou omitidas para fazer com que a vítima comece a duvidar de si mesma, da sua memória, percepção e até mesmo da sua sanidade (Stocker & Dalmaso, 2016). Ao pensar em estudar a respeito do *gaslighting*, outros componentes teóricos foram surgindo e se tornando material para contribuir na investigação de como se formam essas relações desiguais e o porquê de algumas características forjadas contribuírem com determinadas violências.

2 A violência nas relações afetivas

Segundo Schraiber et al. (2007), a violência vivenciada pelas mulheres é uma questão de saúde pública, sendo comumente realizada por parceiros íntimos. É um problema complexo, o qual exige uma prática interdisciplinar de diferentes segmentos da sociedade (de Souza & Da Ros, 2006).

O documento que auxilia na inibição da violência contra mulher, mais conhecido como a Lei Maria da Penha, carrega esse nome por conta da história de violência vivida pela cearense Maria da Penha Maia Fernandes. Penha foi violentada em sua própria casa, localizada na cidade de Fortaleza, pelo professor universitário e até então marido Marco Antônio Heredia Viveros por diversas vezes. As violências mais severas ocorreram em 1983, em dois momentos em que Marco tentou matá-la. Na primeira tentativa, em que o marido simulou um assalto, ela ficou tetraplégica em razão de um tiro recebido nas costas, por ele, enquanto Maria dormia. Depois de alguns dias do ocorrido, o marido tentou eletrocutá-la enquanto tomava banho. Nesse período, ela tinha 38 anos, sendo uma profissional respeitada, farmacêutica bioquímica, esposa e mãe de três filhas as quais, na época, tinham entre dois e seis anos. Existiam denúncias, contudo o caso foi para julgamento somente após 19 anos. Nesse contexto, ela obteve coragem para se separar e assim proteger as três filhas do casal (Papadopoulos, 2016). Até hoje, Maria da Penha luta em prol dos direitos das mulheres.

A Lei nº 11.340 de 2006, Lei Maria da Penha, estabeleceu importantes ferramentas a fim de coibir a violência familiar e contra a mulher, estipulando punições aos agressores e criando juizados e redes de apoio às vítimas. No artigo 5º dessa lei, violência doméstica é considerada aquela inserida em uma **unidade doméstica** entendida como “o espaço de

convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas”, no **âmbito da família** entendida como “a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa” e em **qualquer relação íntima de afeto**, em que “o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação.” (Gomes, Diniz, Araújo, & Coelho, 2007).

2.1 Violência não é somente física

A violência contra a mulher significa todo ato violento baseado no gênero, resultando em dano físico, sexual, psicológico ou em sofrimento para a mesma. A violência sofrida pelas mulheres também é denominada de violência doméstica ou violência de gênero. Sendo um fenômeno de grande complexidade, no qual as mulheres em todas as partes do mundo são atingidas e possui raízes na inter-relação de diferentes fatores, como biológicos, econômicos, culturais, políticos e sociais. (Sá & Werlang, 2013).

Conforme a Lei Maria da Penha (2006) existem cinco categorias de violência: física, patrimonial, sexual, moral e psicológica. A Violência física consiste em ferir e causar danos ao corpo e é caracterizada por tapas, empurrões, chutes, murros, perfurações, queimaduras, tiros, dentre outros; Violência patrimonial refere-se à destruição de bens materiais, objetos, documentos de outrem; Violência sexual, entre outros tipos de manifestação, ocorre quando o agressor obriga a vítima, por meio de conduta que a constranja, a presenciar, manter ou a participar de relação sexual não desejada; Violência moral constitui qualquer conduta que caracterize calúnia, difamação ou injúria e a Violência psicológica ou emocional é considerada a mais silenciosa e menos explícita, porém possui muitas consequências deixando marcas profundas na vítima, tendo efeitos cumulativos, sendo definida por qualquer conduta que tenha como consequência um dano emocional como a diminuição da autoestima, coação, humilhações, imposições, jogos de poder, desvalorização, xingamentos, gritos, desprezo, desrespeito, entre outras.

2.2 Violência contra a mulher: uma realidade difícil de negar

Defende-se a importância de expor dados epidemiológicos ao tratar de violência doméstica. Visto que trazer números reafirmam a necessidade de efetuar ações contra este tipo de violência, ressaltando a relevância de um trabalho conjunto de diferentes áreas. Para tanto, destaca-se a seguir, segundo pesquisa realizada em 2017 pelo DataSenado, os percentuais referentes à violência doméstica.

Logo, a violência física foi a que apresentou os maiores índices, sendo que 67% das respondentes disseram já ter sofrido esse tipo de agressão. Em segundo lugar, aparece a violência psicológica, com 47%. Ao passo que, as violências moral e sexual tiveram 36% e 15% das respostas, respectivamente. Esse resultado pouco se modificou desde a última edição da pesquisa, realizada em 2015. Não obstante, salienta-se que, ao longo das pesquisas realizadas, ocorreu um aumento significativo do percentual de mulheres que declararam ter sofrido violência sexual, passando de 5%, em 2011, para 15%, em 2017 (DataSenado, 2017). Além disso, o percentual de entrevistadas que disseram conhecer alguma mulher que já sofreu violência doméstica ou familiar aumentou, de 56%, em 2015, para 71% nesta edição da pesquisa. De uma maneira geral, o estudo tem avaliado também a percepção sobre a violência doméstica e contra a mulher. Assim, desde 2009, é questionado se as entrevistadas consideram que a violência aumentou, continuou igual ou diminuiu no último ano. Nesta edição, 69% disseram que aumentou. Tal índice é o mais alto observado entre todas as edições da pesquisa. Além de todos esses dados, 89% das entrevistadas disseram ter ouvido falar mais sobre o assunto no último semestre.

Nessa conjuntura, sublinha-se o quanto ainda é alto o número de mulheres as quais não denunciam os agressores e nem pedem ajuda. Por fim, enfatiza-se que, apesar da divisão didática da violência doméstica, com diferentes manifestações, elas não são formas excludentes, apresentando-se sobrepostas.

2.3 *Violência Psicológica: uma sutileza devastadora que precisa de atenção*

Ainda, segundo a Lei Maria da Penha (2006), a violência psicológica está inclusa na violência doméstica e familiar. Desta forma:

a violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

O objeto de estudo deste trabalho está incluso no que é entendido como violência psicológica e ou/emocional. O “*Gaslight*” ou “*Gaslighting*” é um dos mecanismos de abuso psicológico que poderá ter efeitos devastadores nas vítimas; utiliza-se, como umas de suas ferramentas de manipulação, do fato de tornar falsas informações ao interlocutor ou mesmo

omiti-las. Assim, a vítima inicia um processo em que questiona a própria memória, realidade e conduta.

3 *Gaslighting: Alguém está enlouquecendo você?*

Gregory: — Costuma cumprimentar quem não conhece?

Paula: — Foi sem pensar, não sei o porquê sorri para ele.

Gregory: — Como todas as outras coisas.

Paula: — Que coisas?

Gregory: — Nada, Paula.

(pequena pausa no diálogo...)

Gregory: — Tenho notado, Paula, que anda esquecida, ultimamente.

Paula: — Esquecida?

Gregory: — Perdendo coisas e... não fique preocupada. Não é nada. Você se cansa e...

Paula: — Deve ser isso. Cansaço.

O diálogo parece sutil, inocente, mas ilustra o objeto de estudo deste trabalho: *gaslighting*. Esse nome tem a sua origem devido à peça teatral *Gas Light* de 1938, traduzido como “meia luz”, tendo duas adaptações para o cinema; uma em 1940 e outra em 1944. A gênese desse nome ocorreu devido à manipulação psicológica sistemática utilizada pela personagem contra sua esposa. O nome é “meia luz”, visto que se refere a um tipo de iluminação da época, à gás, onde se poderia modificar a intensidade da luz. Isso era uma das situações que fazia parte do jogo de manipulação do marido para desestabilizar a sua esposa, pois ele diminuía e aumentava e quando ela percebia, ele negava a mudança.

Apesar de *Gaslight* ser um filme antigo, em preto e branco, dialoga perfeitamente com os dias atuais. Paula, estrelada pela atriz Ingrid Bergman, mudou-se de sua casa em Londres, onde a tia, mulher que a cuidou desde sempre, grande cantora de ópera, foi assassinada de forma misteriosa. Foi Paula, ainda criança, quem encontrou o corpo da tia já falecido. Ao fazer aulas de canto, conhece Gregory. A primeira ação de Paula é abandonar as aulas para poder “viver esta paixão”, com o apoio do seu próprio professor. É comum mulheres se afastando de suas atividades e/ou sonhos para se dedicar a um relacionamento. O mesmo não parece ser uma realidade dos homens. Será que isso tem relação como meninas e meninos são

socializados? Pois mulheres são incentivadas a arranjar um marido desde sempre, enquanto homens a focar em outras áreas da vida, como a profissional. O romance curto do casal da história logo evolui para um casamento e, assim, passam a residir na casa onde ocorreu o assassinato. O marido Gregory, interpretado no filme por Charles Boyer, aparenta que tem algo a esconder e, então, faz de tudo para manter o segredo, mesmo que para isso, necessite enlouquecer a própria esposa.

Assim, Gregory decide que a parte de cima da casa, onde há um sótão, seja fechada e explica a Paula, que fará isso para o próprio bem dela, porque foi lá que sua tia foi assassinada. Desde então, Paula começa a perder coisas e, nisso, Gregory diz reiteradamente o quanto a memória prejudicada dela está atrapalhando a vida do casal. São muitos os momentos de críticas efetuados por Gregory a sua esposa. O casal tem sido observado por Brian Cameron, interpretado pelo ator Joseph Cotten, um detetive da Scotland Yard que acha estranha algumas situações, como o fato de Gregory impedir Paula de sair de casa e de afirmar que ela está sempre doente. A personagem Miss Thwaites, uma vizinha, é quem fornece as informações acerca dos hábitos do casal. Cameron tenta encontrar Paula em particular, contudo, é impedido sempre por Gregory. Cameron finalmente consegue ser recebido por Paula. Nesse momento, ela estava totalmente desequilibrada, angustiada e visivelmente conturbada. Paula explica várias pequenas situações a Cameron, como a luz de gás nos quartos dela estar instável, modificando constantemente a intensidade, mas quando ela aponta ninguém mais nota isto. Dessa forma, começa a questionar se isso não são alucinações dela. Nessa visita, Cameron encontra objetos supostamente perdidos por Paula, trancados na escrivaninha de Gregory. Além desses artefatos, está uma carta que Gregory aparentemente escreveu vinte anos atrás para a tia assassinada de Paula. O mistério da história é desvendado e se entende o quanto tudo aquilo que ele forjou era pra manter o poder e controle de toda uma situação.

3.1 *Afinal, o que é Gaslighting?*

Gaslighting (lê-se “guéslaitin”) é compreendido como uma manipulação sistemática. Pode acontecer em diferentes contextos, como no ambiente familiar, profissional, acadêmico, clínico, religioso, entre outros e em diferentes vinculações afetivas, como entre namorados, mãe e filha, médico e paciente, etc. A prática constitui-se em convencer a vítima de que ela está agindo de forma insana, histérica em diferentes ocasiões diferentes ao longo de um tempo. Liguori (2015) aponta que *gaslighting* é uma violência emocional realizada através de manipulação psicológica, na qual a mulher e todos ao seu redor começam a desconfiarem que

ela enlouqueceu ou que é incapaz. Haja vista, o abusador ganha poder e controle sobre a vítima. Stern (2007), ao iniciar sua obra acerca do *Gaslighting*, esclarece:

[...] O Efeito *Gaslight* resulta do relacionamento entre duas pessoas: um *gaslighter* (aquele que pratica o *gaslighting*) que precisa estar certo no sentido de preservar o seu ego e o seu senso de ter poder no mundo; e o *gaslightee* (aquele que sofre o *gaslighting*), que permite que o *gaslighter* defina o seu senso de realidade, porque ela o idealiza e busca sua aprovação. *Gaslighters* e *gaslightees* podem ser de ambos os gêneros, e o *gaslighting* pode acontecer em qualquer tipo de relacionamento. Mas eu vou me referir a *Gaslighters* como “ele” e a *Gaslightees* como “ela”, pois é o que mais tenho visto em minha prática. Eu vou explorar uma variedade de relacionamentos – com amigos, família, chefes, e colegas – mas o relacionamento romântico entre homem-mulher será meu maior foco (Stern, 2007, p.12, tradução livre).

Stern (2007) pontua o gênero como uma categoria a ser destacada, levando em conta sua prática enquanto terapeuta. No cenário apresentado, o parceiro tem o costume de repetir exaustivamente o quanto a pessoa imagina situações ou distorce fatos, e, na verdade, inicialmente, ela recorda deles nitidamente. Ao longo do tempo, essa repetição de que a pessoa é insensata, de que confunde fatos, de que possui reações exageradas e de que está sempre equivocada pode trazer uma ruptura em sua autoestima e confiança.

Um exemplo bem ilustrativo ocorre em algumas discussões. Imagine uma discussão em que a pessoa está com muita certeza sobre determinado assunto e, em dado momento, o outro indivíduo com a qual ela está conversando traz elementos ou contesta a veracidade do conteúdo expresso por ela. Então, repentinamente, iniciam-se alguns questionamentos na mente da pessoa, tais como: **“Será que o que estou falando é correto mesmo?”**, **“Será que estou exagerando?”**, **“Será que isso é coisa da minha cabeça?”**. Outro exemplo é quando o indivíduo está em uma conversa, falando em um mesmo tom que seu interlocutor e o mesmo aponta o quanto o a pessoa está alterada, histérica, nervosa e alega que “talvez seja melhor conversar depois”. Ou seja, é uma situação na qual o abusador costuma se colocar em uma posição de um sujeito equilibrado e lúcido e colocar a vítima como “desequilibrada”, “mentalmente perturbada”. Com isso, através do uso da manipulação, se inicia um processo de dúvida de si mesma por parte da vítima. Sentimentos como culpa emergem e, por fim, aquela que sofre o *gaslighting* acaba por se desculpar por, em tese, estar pensando ou agindo de determinado jeito. Em função disso, é instaurada uma confusão na mente do abusado, fazendo com que ele, o que sofreu o *gaslighting*, acabe por distorcer a noção do que é realidade e do que não é. A vítima parece ir perdendo a autonomia, vendo o mundo com os

olhos de outrem. Então, o *gaslighting* consiste em toda esta dinâmica manipuladora, como um fenômeno profundo e inserido em um contexto em que questões afetivas estão implicadas.

3.2 *As relações de gênero e a construção da subjetividade*

A Constituição Federal de 1988, mais especificamente no artigo 5º, que trata acerca dos direitos e garantias fundamentais, expõe: “homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações”. No entanto, a realidade ainda é bem diferente. Visto que, é naturalizado um conjunto de práticas referentes ao gênero que fomenta um sistema desigual. Desde muito cedo, existe uma construção social “do que é ser mulher” e “do que é ser homem”, das “feminilidades” e “masculinidades”.

Tanto as mulheres quanto os homens são resultados de um sistema social patriarcal, no qual existe a predominância de discursos machistas, apresentando-se como uma espécie de lei, um paradigma ético, moral que deve ser seguido e prezado. Meninos e meninas são educados de maneira desigual, permitindo e almejando deles distintas emoções e comportamentos (Vianna & Finco, 2009). Dos garotos, espera-se que sejam fortes, coloquem-se no mundo de maneira impositiva, sejam bons líderes e, de preferência, não chorem e não demonstrem suas fragilidades. Tanto que se tornou comum quando um menino começa a chorar, os adultos adotarem a postura de dizer: “Pare de chorar”, “Se comporte como um homem” ou “Está parecendo uma menininha chorando”, “Para de se comportar como uma mulherzinha”. Na grande parte das vezes, os garotos são encorajados para as brincadeiras de aventura, as que desafiam os limites físicos ou brincadeiras desafiadoras dos aspectos cognitivos.

No tocante às meninas, as características cobradas e reforçadas são de delicadeza, fragilidade, meiguice, capricho. Elas são constantemente exigidas a se preocuparem com a aparência e com as tarefas domésticas. As brincadeiras consideradas de meninas, por vezes, não são estimuladas de forma a fazer com que tenham ganhos cognitivos ou, quem sabe, trabalhar no âmbito da força física. Até mesmo no momento lúdico, meninas são influenciadas aos costumes ligados a uma vida doméstica, de cunho privado, estimuladas a brincar de “casinha”, de “fazer comidinha” e “ser mãe”. Essas relações de gênero, construídas inicialmente na infância, vão se propagando por toda a vida dos indivíduos, sendo reforçadas constantemente e ocupando os mais variados campos sociais. A escritora Nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie ilustra esta constância social no seguinte trecho:

Se repetirmos uma coisa várias vezes, ela se torna normal. Se vemos uma coisa com frequência, ela se torna normal. Se só os meninos são escolhidos como monitores da classe, então em algum momento nós todos vamos achar, mesmo que inconscientemente, que só um menino pode ser o monitor da classe. Se só os homens ocupam cargos de chefia nas empresas, começamos a achar “normal” que esses cargos de chefia só sejam ocupados por homens. (Adichie, 2014, p.14)

Em vista de tudo isso, percebe-se a existência de pequenas ações que estimulam mulheres a serem “frágeis”, o que pode as colocar em situações de vulnerabilidade e homens a serem agressivos e, assim, fomentando um campo de forças possíveis e estimulando violências de gênero.

Ainda dentro dessa lógica, outros discursos, tais como “homens não têm sentimentos” e “mulheres são muito sensíveis” são constantemente propagados. Ao se observar atentamente, encontram-se inúmeros exemplos de comportamentos sexistas que moldam, inclusive, como as mulheres e os homens se comportam. Nesse sentido, é importante desmistificar a crença errônea de que os comportamentos são “culpa” de um gênero específico, pois são resultantes de uma sociedade patriarcal na qual impera o machismo e as práticas sexistas como um padrão a ser seguido por todas e todos. São estes princípios, ditadores de leis, normas, costumes, comportamentos, que precisam ser constantemente questionados e repensados. Ao encontro disso e em consonância com conceitos foucaultianos, Joan Scott (1988, p.14) define: “gênero é um elemento constitutivo de relações sociais baseado nas diferenças entre os sexos, e o gênero é uma forma primeira de significar as relações de poder.”.

Partindo do pressuposto do qual a discriminação e a violência são retroalimentadas, é importante compreender minimamente sobre a gênese, a perpetuação e a manutenção da discriminação de gênero. Existe uma assimetria nas relações de masculino e de feminino, amparando a conjectura de uma dominação simbólica masculina.

O termo “gênero” torna-se, antes, uma maneira de indicar “construções culturais” – a criação inteiramente social de idéias sobre papéis adequados aos homens e às mulheres. Trata-se de uma forma de se referir às origens exclusivamente sociais das identidades subjetivas de homens e de mulheres. “Gênero” é, segundo essa definição, uma categoria social imposta sobre um corpo sexuado. Com a proliferação dos estudos sobre sexo e sexualidade, “gênero” tornou-se uma palavra particularmente útil, pois oferece um meio de distinguir a prática sexual dos papéis sexuais atribuídos às mulheres e aos homens (Scott, 1995, p. 75).

O campo imaterial dos discursos acerca da “compreensão” do que é ser mulher e do que é ser homem fomenta, muitas vezes, violências materiais. De uma forma polarizada,

constituem-se determinados saberes e vão se moldando práticas cotidianas alicerçadas pelo binarismo de gênero. Assim, existe uma conexão estreita entre as construções de feminilidade, masculinidade e as violências de gênero.

Muitas autoras feministas refletem acerca do termo gênero, proporcionando diferentes ângulos de se encarar tal conceito. Joan Scott (1988) concebe o gênero como uma categoria de análise histórica, a qual compõe-se de símbolos culturais da tradição cristã ocidental, conceitos normativos, dimensão política e identidades subjetivas. Teresa de Laurentis (1994) amplia o pensamento propondo entender o gênero como um resultado de tecnologias sociais, discursos, epistemologias e de práticas institucionalizadas que o amparam dentro de um contexto social e representacional absorvido por cada sujeito. Judith Butler entende gênero como uma categoria múltipla, onde estão inclusos códigos linguísticos institucionalizados e representações culturais e políticas. Dentro dessa discussão, Butler traz o conceito de performatividade, defendendo a ideia de que o gênero é construído na ação das práticas discursivas e não discursivas, e indo além dos binarismos masculino e feminino hegemônicos (Andrade, Santos, 2013). Desse modo, Butler desconsidera a identidade como premissa para a política feminista e argumenta que desconstruir o sujeito do feminismo não é declarar a sua extinção, porém, libertá-lo de sua característica normativa e fixa, mantenedora e reprodutora de subordinação (Mariano, 2005).

Entende-se a importância de desconstruir essas categorias fixas, aparentemente imutáveis, mas, volta-se a elas para um melhor entendimento da violência de gênero. Sobretudo, defende-se a relevância de se aprofundar acerca desta composição de ordem histórica e social do sujeito feminino e do sujeito masculino, justamente para tentar lhe atribuir novos significados. Os adjetivos atribuídos às mulheres desenham jeitos de estar e ser no mundo, forjando uma mentalidade e impactando diretamente na subjetividade dos indivíduos, ou seja, em sua percepção de si e do mundo. Ao analisar os momentos históricos, percebe-se a existência de um “redesenhar” da mulher, dependendo da época e do contexto. No entanto, apesar das mudanças de representações, nota-se o quanto a concepção do “ser” mulher é construída de maneira favorável ao patriarcado, não necessariamente favorável a elas mesmas. Patriarcado entendido como uma organização social onde a autoridade é exercida por um homem, um sistema de dominação masculina, em que homens têm um lugar primário, enquanto as mulheres ocupam um lugar secundário na sociedade. Ao encontro disso, Cecília Sardenberg (2004) defende que o gênero é um meio de transformação social e crítica, surgindo das ideias produtoras de um grande impacto no âmbito intelectual,

proporcionando a desnaturalização e desconstrução do que é entendido como masculino e feminino (Andrade, Santos, 2013).

Nesse sentido da mulher ocupando um lugar secundário, a filósofa francesa Simone Beauvoir, escreve em seu livro *O Segundo Sexo*, acerca da categoria do “Outro”. Rompendo com a neutralidade epistêmica, visto que é uma mulher pensando a condição de mulher, traz o “Outro”, onde a mulher não é vista como sujeito. Conforme Beauvoir, a relação que os homens têm com as mulheres é a da dominação e submissão. Demonstra que a mulher não é definida em si mesma, mas em relação ao homem e por meio do olhar do homem (Margarites, 2015). Como diz Djamila Ribeiro (2016): “Olhar este no qual a confina num papel de submissão que comporta significações hierarquizadas dadas à mulher mediante deste olhar masculino.”. É interessante assinalar que a “mulher” na qual Beauvoir faz referência é uma mulher branca da classe média, mesmo assim é uma reflexão extremamente válida para pensar o que é ser mulher. Ainda pensando em diferentes marcadores sociais, a escritora Grada Kilomba expõe: “[...] mulheres negras, entretanto, não são nem brancas, nem homens, e exercem a função de o “outro” do outro.” (Kilomba, p.124). Apesar de certas limitações apontadas nos conceitos expostos por Beauvoir em suas obras, não se pode negar seu pioneirismo e influência, inclusive no mundo acadêmico (Saffioti, 2015).

Beauvoir (1949), no trecho onde exterioriza uma de suas frases mais conhecidas, diz:

Ninguém nasce mulher: torna-se mulher. Nenhum destino biológico, psíquico, econômico define a forma que a fêmea humana assume na sociedade; é o conjunto da civilização que elabora esse produto intermediário entre o macho e o castrado que qualifica de feminino (Beauvoir, 1980, p. 9).

Assim, aponta uma carga muito grande em ser mulher, referindo-se a um destino. Marcadores vão sendo colocados na mulher antes mesmo dela nascer. Ensinam as meninas a cozinhar, a costurar, a cuidar do lar, o pudor e ao mesmo tempo a seduzir e se submeter a papéis de objetificação, impõe-lhe regras, comportamentos, “virtudes femininas”, vestem-lhe de determinados jeitos. Para ser graciosa, diz Beauvoir (1980, p. 23), “ela deverá reprimir seus movimentos espontâneos; pedem-lhe que não tome atitudes de menino, proibem-lhe exercícios violentos, brigas: em suma incitam-na a tornar-se, como as mais velhas, uma serva e um ídolo”. Mesmo os movimentos, o corpo, a forma como se coloca no mundo está inserida neste controle.

Por mais que muitas das mulheres do século XXI estejam indo além da esfera doméstica, continua sendo creditada a elas o que é da esfera do âmbito privado. O lar, a casa, consequentemente os afazeres domésticos, o ser mãe, carregada de preceitos onde emerge o

chamado “mito da maternidade” ainda é fortemente vinculado à mulher. Cada vez mais, a mulher ocupa os espaços públicos, mas sem se livrar de todos os estereótipos de gênero. Apesar de sair às ruas, não toma por completo o lugar de sujeito de direitos, ainda é vista perante óticas deterministas, como, por exemplo, a “dona de casa” ou o “objeto de consumo”, distanciando-a da apropriação de lugares sociais e, além disso, inviabilizando-a em diferentes espaços. Ademais, conforme vão se acrescentando outros marcadores, como mulheres pobres, mulheres negras, mulheres trans, mulheres lésbicas e tantas outras, as violências e os estereótipos recebem novos e perversos contornos. Ainda dentro de dicotomias, entende-se a masculinidade hegemônica um sistema de poder em que homens possuem privilégio em relação às mulheres. Para corroborar esse pensamento, Safiotti afirma que "o poder apresenta duas faces: a da potência e a da impotência. As mulheres são socializadas para conviver com a **impotência**, os homens - sempre vinculados à força - são preparados para o **exercício do poder**" (Safiotti, 2004, p. 84).

Toda esta introjeção de uma lógica naturalizada é um instrumento que colabora com o silenciamento das mulheres, estimulando a vulnerabilidade das mesmas e contribuindo com um universo de inúmeras crueldades contra elas. Sendo os diálogos, discursos, comentários, saberes sobre a mulher são usados como meios disciplinadores e controladores. Com isso, há décadas valores são produzidos e reproduzidos por inúmeras instituições, fazendo com que as mulheres acreditem neles e assim, privem-se de ocupar inúmeros lugares por acharem que não possuem capacidade; por outro lado, os homens se mantêm em muitas posições de poder, pois são validados para tal.

Em suma, discursos são encarados como verdades aparentemente incontestáveis e, por consequência, violências contra a mulher são amenizadas com alicerce nestas falácias. Portanto, para pensar em enfrentamentos contra a violência que atinge a mulher é essencial desconstruir toda uma mentalidade instituída. Romper com normas sociais e padrões culturais, tanto de homens quanto de mulheres, os quais corroboram, aprovam, naturalizam e banalizam a dominação masculina sobre a mulher. (Silva & Oliveira, 2015).

4. Efeito *Gaslight*: Alguém está enlouquecendo você?

Ao pensar na importância de construir um trabalho além da discussão teórica e que adentre nos espaços das vivências, fiz um questionamento na Rede Social *Facebook*, mais especificamente em um grupo fechado, o qual discute acerca de relacionamentos abusivos. Primeiramente, apresentei o assunto sobre o qual escrevo no presente trabalho: *Gaslighting*. Assim, coloquei uma imagem onde há uma sucinta explicação sobre o tema, perguntando se

caso alguma das integrantes do grupo teria alguma experiência para relatar. Surpreendentemente, em um período de menos de 3 horas, 27 mulheres responderam, resultando em um material interessante em conteúdo e que serviu para reflexões sobre o tema. Por fim, ressalta-se que, por motivos éticos, as identidades destas mulheres foram preservadas e todos os nomes utilizados a seguir são fictícios.

4.1 “*Você está louca!*”

Maria, ao falar de um relacionamento antigo, diz: “Basicamente a pessoa agia a me desagradar ou me ferir emocionalmente e quando eu questionava ouvia que era **louca, surtada, neurótica, sensível demais.**”. Nesse trecho relatado por uma das mulheres do grupo, percebe-se o sistemático abuso emocional. Além disso, existe um historicismo no discurso acima.

Mulheres são chamadas de “loucas”, “neuróticas”, “histéricas” há muitos anos e pelos mais diferenciados motivos. Sobretudo, aquelas que fogem da dita “normalidade” e pode-se questionar: a quem serve esta normalidade? Além do mais, questiona-se também se já existiu alguma mulher que não foi enquadrada neste campo do anormal. Durante a história ocidental, sempre existiram mulheres as quais se revoltaram contra sua condição, as quais buscaram por liberdade que, muitas vezes, custaram suas próprias vidas (Pinto, 2010). Daniela Lima (2016), em seu brilhante artigo **Aproximações entre o Movimento Feminista e o Antimanicomial**, pontua:

A não conformidade com padrões de gênero muitas vezes recebe o nome de loucura. Seja para desqualificar um discurso ou, em última instância, para excluir uma mulher da sociedade. Neste ponto, o movimento antimanicomial e o feminista se encontram, já que o aparato manicomial é usado também para reprimir, normalizar, excluir as diferenças de gênero (Lima, 2016).

O considerado anormal é perigoso, pois transgride as normas naturalizadas socialmente e dentro de um determinado período histórico. Ao encontro disso, o filósofo Foucault (1964), em “História da Loucura”, destaca, ao longo da história, o conceito de normalidade como maneira de controle social. Assim, uma pessoa “surtada” é vista socialmente como alguém incapaz de responder por si mesmo e com isso, torna-se mais fácil manipulá-la, controlá-la.

Muitas mulheres foram classificadas como insanas por distintas justificativas e sendo, ao longo da história, internadas em manicômios por motivos bem questionáveis como, por exemplo, estarem grávidas, rejeitarem algum casamento ou ainda por lutarem contra injustiças

a que lhes submetiam. Camille Claudel, escultora e artista gráfica francesa, Sylvia Plath, poeta, romancista e contista norte-americana, e tantas outras foram diagnosticadas com alguma patologia por não terem seguido o que era socialmente imposto a elas. Colocando-as em lugar de “loucas” tentam tirar-lhes sua autonomia. Muitas “pecaram” pela ousadia. Parece ter sempre um lugar onde são colocadas justamente para ser inviabilizadas, apagadas. Comportamentos e sentimentos das mulheres têm sua validade questionada ou mesmo completamente desmerecidos. Ao subverter a ordem implícita de continuar sendo “o outro”, recusando-se à posição subalterna, as alusões a sua loucura tomam destaque. Com isso, o mito da mulher louca, ainda fortemente utilizado, é uma ferramenta para deslegitimar e desqualificar aquilo que as mulheres dizem e fazem.

4.2 “Tem certeza? A sua memória é meio ruim!”.

O *gaslighting* acontece em um processo de constante deslegitimação por parte do abusador. O abuso é gradual e sistemático, sendo tão arraigado nas dinâmicas das relações que pode aparentar ser inofensivo. Robin Stern, psicanalista e autora do livro *O Efeito Gaslight*, lista uma série de sinais para a pessoa identificar se está sendo vítima de *gaslighting*. Entre eles, Stern (2007) propõe questionar se a pessoa está sempre duvidando de si mesma. Remover a credibilidade é o principal objetivo de quem executa essa violência emocional. Com isso, o abusador traz informações falsas a fim de ocasionar dúvida na vítima. O fenômeno ocorre tanto quando há negação de incidentes quanto quando há a realização de eventos forjados por parte do agressor com a finalidade de desorientar a vítima.

Ao encontro disso, outra moça expõe: “Eu ouço que estou louca todos os dias, e o pior, a manipulação é tanta que às vezes me pego pensando: **será que realmente não estou exagerando?**”. Outra, em resposta à primeira diz:

Dá essa sensação mesmo, mas é isso que querem, fazem até deixarem a gente contra si mesma. Confie em você, você não está louca e seus sentimentos e pensamentos são reais, você é real e sua dor não pode ser desprezada por outra pessoa.

É comum a vítima de *gaslighting* duvidar do seu comportamento, memória e percepção, pois o abusador, aos poucos, começa a “minar” a autoestima da pessoa. Em um livro de Susan Forward (1998), autora e psicóloga, ao contar dos relatos de mulheres em atendimento psicológico por conta de relacionamentos conturbados, percebe sobre seu próprio casamento:

Exteriormente, eu parecia confiante, realizada – uma mulher que tinha tudo. Durante o dia, no consultório, no hospital e na clínica, trabalhava ajudando pessoas a encontrar a confiança e um senso renovado da própria força. Mas, em casa, a história era diferente. Meu marido, como o de Nancy, era encantador, sensual e romântico eu me apaixonei perdidamente por ele, no instante que nos conhecemos. Mas logo descobri que ele tinha uma fonte inesgotável de ira em seu íntimo e possuía a capacidade de me fazer sentir pequena, inadequada e desequilibrada. Insistia em controlar tudo que eu fazia, acreditava e sentia. (Forward, Torres & Barcellos, 1998, p.16).

Susan (1998) segue a reflexão afirmando que poderia dizer à paciente Nancy que aparentava ela estar sendo vítima de uma “opressão psicológica”, entretanto, questiona-se: “o que ela diria a ela mesma?”. Susan, ao retornar para sua casa, “se encolhia toda para evitar que o marido gritasse com ela. Essa Susan vivia dizendo a si mesma que ele era um homem maravilhoso, uma companhia excitante, por isso, se alguma coisa está errada, **só podia ser culpa sua.**”. Relata ainda:

Como as parceiras muitas vezes os descreviam, eram encantadores e até amorosos, mas também capazes de assumir um comportamento cruel, crítico e insultuoso, de um momento para o outro. O comportamento dos homens estendia-se por um amplo espectro, da intimidação e ameaça óbvias a ataques mais sutis e disfarçados, sob a forma de constantes afrontas ou críticas erosivas. Qualquer que fosse o estilo, os resultados eram os mesmos. O homem assumia o controle ao esmagar a mulher. Esses mesmos homens também se recusavam a assumir qualquer responsabilidade pela maneira como seus ataques faziam as parceiras se sentirem. Em vez disso, culpavam as esposas ou amantes por todo e qualquer incidente desagradável. (Forward, Torres & Barcellos, 1998, p.17)

No trecho acima, destaca-se a seguinte frase: “**O homem assumia o controle ao esmagar a mulher.**”. Isso parece ser a justificativa para que o *gaslighting* aconteça. Há uma necessidade de manter o controle, o poder sobre a vítima e para tanto, diminuir esta mulher, atingir sua autoestima, deslegitimando o tempo todo parece facilitar esta manutenção do poder por parte do abusador. Ele a destrói a fim de controlar. Por toda situação desagradável, tais homens culpam suas parceiras.

Portanto, pelos relatos contidos na postagem da rede social, parece existir um padrão, onde várias mulheres conhecem alguém que pratique ou praticou esta manipulação com elas ou com outras mulheres. Toda esta dinâmica possui consequências na vítima.

4.3 *Você está muito neurótica! Precisa de tratamento!*

“**Louca!**” “**Surtada!**” “**Neurótica!**” “**Histérica!**” “**Exagerada!**” “**Sensível demais!**” “**Não dá pra acreditar na sua memória!**” “**Cadê seu senso de humor?**” é difícil imaginar que alguma mulher nunca tenha sido alvo de uma dessas frases. Alvo simplesmente pelo fato de emitir uma opinião ou, quem sabe, comportar-se de determinada forma ou até por demonstrar algum sentimento. Será que todos estes estigmas jogados às mulheres podem trazer danos?

A violência psicológica, por vezes, pode aparentar sutileza, mas é corrosiva. Aos poucos, **destrói a autoestima, confunde os pensamentos** e faz surgir **questionamentos sobre sua própria sanidade**. Susan diz:

Não resta a menor dúvida de que cada parceiro contribui para qualquer perturbação e conflito que exista num relacionamento. Mas depois que passei a receber alguns dos parceiros das minhas clientes comecei a perceber que os homens não sofriam nem um pouco da angústia que infligiam às mulheres. Eram elas que ficavam realmente desesperadas. Todas tinham perdas drásticas de amor-próprio e muitas apresentavam sintomas e reações adicionais. Nancy tinha úlcera e excesso de peso, deixara que sua aparência se deteriorasse. Outras tinham problemas graves de abuso de tóxicos e/ou álcool, enxaquecas, distúrbios gastrointestinais, problemas de alimentação, dificuldades para dormir. O desempenho no trabalho muitas vezes fora afetado. Mulheres antes competentes e bem-sucedidas se descobriram a duvidar de sua capacidade e julgamento. Ficavam deprimidas, ansiosas e tinham acessos de choro com frequência alarmante. (Forward, Torres & Barcellos, 1998, p.17).

Joana, nome fictício de uma das meninas a qual respondeu o post, expõe: “Ele me fazia sentir culpada por coisas que nem eu sei. Hoje sei que era pelas loucuras dele! **Terminei o relacionamento totalmente sem autoestima**... estou recuperando isso agora!”. Já Ana diz: “Ano passado eu comecei a tomar antidepressivos pra controlar a ansiedade de prescrição da endocrinologista, tinha muitos problemas em relação à confiança com meu ex porque tivemos um começo de relacionamento bem complicado que me fez ser assim...”. Letícia coloca: “Passei tanto tempo ouvindo que era louca, que não tinha uma visão ampla do futuro, que todas as minhas escolhas eram erradas e que eu não iria encontrar alguém que suportasse viver ao meu lado, **que eu acreditei nisso como verdade**.”. Letícia continua:

E hoje mesmo separada já tem 3 anos, eu continuo acreditando que ninguém suportará ficar ao meu lado. E possivelmente me fechei para qualquer tipo de relação. Entrei para a universidade, recomecei, mas é muito difícil acreditar no meu potencial. Todos os dias eu ouço as palavras de desmerecimento como se fosse uma música que não

para de tocar. E quando não dá algo certo, eu penso involuntariamente: ele dizia que minhas escolhas eram sempre erradas. Tudo que eu ouvia causou-me um dano imenso.

O relacionamento de Letícia, como de tantas outras terminou, porém: “Todos os dias eu ouço as palavras de desmerecimento como se fosse **uma música que não para de tocar.**” A música persiste e insiste. A música que não sai da nossa cabeça não necessariamente é uma boa música. O abuso emocional *gaslighting* pode ser comparado com uma música péssima ou talvez com ruídos ruins e insistentes que deixam marcas na vítima. Angústia, perda de amor próprio, problemas relacionados à alimentação, úlceras, dificuldades para dormir, abuso de determinadas substâncias, dificuldade em se relacionar novamente, desequilíbrio emocional, quadro de ansiedade, depressão. Tudo isso pode ser uma consequência desta perversa manipulação.

5. Será que somos ensinadas a nos anular?

Simone Beauvoir (1976) expressa: “O amor foi apontado à mulher como uma suprema vocação e, quando se dedica a um homem vê nele um deus.” Mulheres são socializadas a reforçar nos homens a ideia de superioridade masculina. Enquanto os homens, ensinados a acreditar nessa superioridade. Isso possibilita atenuar uma série de abusos, afinal, “ele é homem” e “ela é apenas uma mulher”.

Mulheres são ensinadas a “lutar pelo seu homem”. E nessa tentativa de “não pode deixa-lo ir”, regado ao conceito de amor romântico, suas vidas são inviabilizadas, apagadas. As pessoas dizem constantemente: “você tem que cuidar do seu marido”. Coloca-se como o objetivo principal da vida da mulher ter um relacionamento amoroso. Mesmo que a mulher deseje alcançar outras metas na vida, como, por exemplo, dedicar-se a sua profissão, é vista como “incompleta”, caso não se case. O discurso é que a tal completude só poderá ser alcançada ao encontrar um amor. Isso é altamente disseminado na família, nos livros, nos filmes, em muitos setores. Por todos os cantos há mensagens como “amar é doação”, “amar é suportar tudo”, “o amor verdadeiro é incondicional”, “uma mulher precisa de um homem”, etc. As mulheres doam-se tanto para os homens que se esquecem delas mesmas. É dito que é possível mudar o outro. Ademais, se você ama verdadeiramente, é capaz de suportar todas as coisas em nome do amor. Caso ame, vai perdô-lo. Paciência e compreensão são características mais comumente exigidas das mulheres. Assim, é sentenciado: “mesmo inserida numa relação abusiva, vale a pena lutar por ele”. Mesmo depois de sucessivos episódios de violência ou depois de uma separação, insistir na relação é comum na vida de

mulheres as quais sofrem violência conjugal. (de Souza & Da Ros, 2006). O quanto pode ser prejudicial para as mulheres toda esta estrutura de pensamento?

Para homens, permanecem as **desculpas**: “É porque ele bebeu”, “Ela o provocou”. Enquanto para as mulheres fica a **culpa**: “Será exagero meu?”, “Será que realmente o provoquei?” e nesta linha de culpabilização seguem os questionamentos. Mulheres são ensinadas a fazerem os homens se sentirem bem, e, por tantas vezes, deixar-se em segundo plano. Mulheres são socializadas a renunciar a seus sonhos, músicas, desejos e projetos de vida, se isso não for ao encontro do que o outro deseja.

Além disso, não são ensinadas a dizer um “não” direto quando algo as incomoda. Com o “não” há sempre uma explicação, uma desculpa e uma culpa em negar. Quando se diz “não” direto, pois, você não quer determinada situação e isso era para ser encarado com total naturalidade, é possível receber inúmeras ofensas como “louca”, “histérica”, “é TPM”, “exagerada”. Parece não possuir o direito de dizer não. Estigmatizar uma mulher é uma forma de invalidar seu discurso. Por exemplo, uma mulher pode estar lidando com uma situação de abuso de determinada forma e ser enquadrada como “vingativa” ou quem sabe, “briguenta”, em vez de se pensar que há todo um contexto e talvez aquela seja a forma dela de resistência. E com isso, o abusador é colocado como vítima. Pode-se pensar que são casos pontuais, entretanto, são tantos que formam uma grande estrutura. Sendo tanto a culpa quanto o abuso emocional *gaslighting* ferramentas eficazes de controle. Ceder a estes estigmas contribui com a manutenção do sistema machista e auxilia na preservação das relações de poder de forma hierárquica, desigual fomentando diferentes violências. Violências que prejudicam a saúde mental de mulheres todos os dias.

Considerações Finais

O presente trabalho proporcionou a reflexão sobre o *gaslighting*, que, apesar de não ser um conceito tão comum e tão propagado, parece atingir muitos relacionamentos afetivos. Além disso, permitiu avaliar as questões de gênero que o perpassam, analisando o quanto tanto a socialização das mulheres quanto a dos homens pode contribuir com a manutenção do *gaslighting*.

O problema da violência de gênero é estrutural. O sistema social é composto por discursos, enunciados, movimentos sutis, ameaças simbólicas que constroem toda essa estrutura. De um modo geral, a socialização masculina tem o alicerce na dominação, no poder. Com isso, a masculinidade, entendida como uma série de rituais que ratificam um jeito

de ser se torna supostamente uma virtude em um sistema social onde o “homem viril” é valorizado e por outro lado, o considerado “feminino” é rechaçado, debochado, diminuído e estereotipado. Os homens são ensinados que sua verdade é absoluta, é ensinado a eles a serem confiantes, a mandar e desmandar, a agressividade é estimulada, pois isso é “ser homem”, a não aceitar um “não”, a levantar a voz e dentro destes preceitos, costumam culpabilizar as mulheres. Tudo parece ser naturalizado e apoiado em diferentes instâncias sociais. Já na socialização feminina, são impostos comportamentos que podem trazer certa vulnerabilidade às mulheres. Estimulam-se a elas aspectos como fragilidade, delicadeza, submissão. Educar mulheres para serem compreensivas, conformadas e, em contrapartida, homens agressivos que “não baixam a cabeça” parece refletir na dinâmica dos relacionamentos e ser uma ferramenta mantenedora da ocorrência de *gaslighting*. Portanto, há toda uma educação e validação social que contribui para que mulheres se mantenham em situações que prejudiquem a saúde mental delas.

Portanto, pretendeu-se de, alguma forma, contribuir para que determinados preceitos apresentados a nós sejam pensados e questionados. Visto que, estes ensinamentos quando não interrogados podem validar diferentes tipos de violências, como o abuso emocional, naturalizando-o. A leitura de textos feministas, assistir ao filme *Gaslight* e, sobretudo, ler a respeito de experiências, traumas, angústias foram fundamentais para a construção dessa escrita.

Dessa forma, vive-se em uma sociedade na qual a mulher ainda é vista como “o outro”. Ressalta-se que marcadores sociais, como raça ou classe social, podem agravar as violências. A violência é uma realidade vivenciada por todos, contudo, com o gênero outros contornos entram em cena. Assim, é preciso estar atenta. Questionar e problematizar toda essa esfera. É exaustivo, mas é pela saúde mental das mulheres, é pela vida das mulheres, vidas que estão sendo perdidas com a manutenção deste sistema.

Referências Bibliográficas

- Adichie, C. N. (2014). *Sejamos todos feministas*. Editora Companhia das Letras.
- Brasil (2006). Lei Maria da Penha - Lei Federal 11.340 de 7 de agosto de 2006, Presidência da República. Recuperado 21 de dezembro de 2017, de <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/95552/lei-maria-da-penha-lei-11340>
06
- Beauvoir, S. *O Segundo sexo: fatos e mitos*; tradução de Sérgio Milliet. 4 ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1980.
- Butler, J. (1990) Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.
- Corbi Caldas dos Santos, A. M. (2009). Articular saúde mental e relações de gênero: dar voz aos sujeitos silenciados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(4).
- de Souza, P. A., & Da Ros, M. A. (2006). Os motivos que mantêm as mulheres vítimas de violência no relacionamento violento. *Revista de Ciências Humanas*, (40), 509–527.
- DataSenado aponta aumento no percentual de mulheres vítimas de violência. (2017). Senado Federal. Retrieved 30 October 2017, from <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2017/06/08/datasenado-aponta-aumento-no-percentual-de-mulheres-vitimas-de-violencia>
- Dell’Aglio, D. D. (2016). Marcha das vadias: entre tensões, dissidências e rupturas nos feminismos contemporâneos.
- Forward, S., Torres, J. and Barcellos, A. (1998). Homens que odeiam suas mulheres & as mulheres que os amam. Rio de Janeiro: Rocco.

- Foucault, M (1964). *História da Loucura na Idade Clássica*. São Paulo: Perspectiva.
- Gomes, N. P., Diniz, N. M. F., Araújo, A. de S., & Coelho, T. M. de F. (2007). Compreendendo a violência doméstica a partir das categorias gênero e geração. *Acta Paul Enferm*, 20(4), 504–8.
- Kilomba, G. (2008). *Plantation memories: episodes of everyday racism*. Berlin: Unrast, 2008.
- Liguori, M. (2015). O machismo também mora nos detalhes - Think Olga. Think Olga. Retrieved 1 December 2017, from <http://thinkolga.com/2015/04/09/o-machismo-tambem-mora-nos-detalhes/>
- Lima, D. (2016). Aproximações entre o movimento feminista e o antimanicomial. Blog da Boitempo. Retrieved 23 November 2017, from <https://blogdaboitempo.com.br/2016/01/12/aproximacoes-entre-movimento-feminista-e-antimanicomial/>
- Margarites, A. F. (2015). Femicídios em Porto Alegre: uma análise crítica de inquéritos policiais.
- Papadopoulos, D. G. (2016). A aplicação da therapeutic jurisprudence na Lei Maria da Penha: mete a colher, sim!
- Pinto, C. R. J. (2010). Feminismo, história e poder. *Revista de Sociologia e Política*, 18(36), 15–23. <https://doi.org/10.1590/S0104-44782010000200003>
- Pombo, M. F. (2017). Desconstruindo e subvertendo o binarismo sexual: apostas feministas e queer. *Revista Periódicus*, 1(7), 388–404.

- Ribeiro, D. (2016). A categoria do Outro: o olhar de Beauvoir e Grada Kilomba sobre ser mulher. Blog da Boitempo. Retrieved 29 November 2017, from <https://blogdaboitempo.com.br/2016/04/07/categoria-do-outro-o-olhar-de-beauvoir-e-grada-kilomba-sobre-ser-mulher/>
- Sá, S. D., & Werlang, B. S. G. (2013). Personalidade de mulheres vítimas de violência doméstica: uma revisão sistemática da literatura. *Contextos Clínicos*, 6(2). <https://doi.org/10.4013/ctc.2013.62.04>
- Saffioti, H. I. B. (2015). Primórdios do conceito de gênero. *Cadernos Pagu*, 0(12), 157–163.
- Silva, L. E. L. da, & Oliveira, M. L. C. de. (2015). Violência contra a mulher: revisão sistemática da produção científica nacional no período de 2009 a 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(11), 3523–3532. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.11302014>
- Stern, R. *The Gaslight Effect*. 1 ed. Nova Iorque: Morgan Road Books, 2007.
- Stocker, P. C., & Dalmaso, S. C. (2016). Uma questão de gênero: ofensas de leitores à Dilma Rousseff no Facebook da Folha. *Revista Estudos Feministas*, 24(3), 679–690. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2016v24n3p679>
- Vianna, C., & Finco, D. (2009). Meninas e meninos na Educação Infantil: uma questão de gênero e poder. *Cadernos pagu*, (33), 265–283.