

# Isso tem nome: entenda o que é ‘gaslighting’, um tipo de violência psicológica

*Esse tipo de manipulação pode acontecer em vários tipos de relação: familiares, de amizade e até de trabalho. Autor da violência tenta criar na vítima uma dúvida acerca da própria percepção, inclusive da própria sanidade mental.*

**(G1 | 31/10/2021 / Por Fantástico)**

Sabe quando você tem certeza absoluta de que alguma coisa está acontecendo, mas alguém tenta repetidamente te convencer de que é “loucura da sua cabeça”? Pois isso tem nome. Em inglês, é gaslighting. Em português, seria algo como “abuso emocional”, um tipo de “violência psicológica”.

*“É uma manipulação psicológica onde o autor dessa violência tenta criar na vítima uma dúvida acerca da própria percepção, e inclusive da própria sanidade mental”, diz Valeska Zanello, psicóloga e professora da UnB.*

O termo em inglês vem de uma peça que virou um filme chamado ‘Gaslight’, ou ‘Luz a Gás’. No longa, o marido manipula a mulher para fazer com que ela acredite que está louca - tudo para roubar as joias dela. Em determinado momento, por exemplo, a mulher nota as luzes da casa piscando - mas o homem diz que isso nunca aconteceu.

O primeiro passo para identificar um abusador é justamente prestar atenção no que ele fala. **“Você está equivocada”, “você está delirante”, “é coisa da sua cabeça”, “você está vendo coisas”. E, claro: “você está louca”.**

Esse tipo de abuso, claro, não é novidade. A palavra histeria, aliás, vem de hystera, útero em grego. Mas é importante dizer que nem sempre os abusadores são homens e nem sempre as vítimas são mulheres.

**[Acesse a matéria no completa no site de origem](#)**