

DR^a. ROBIN STERN

Prefácio de Naomi Wolf



O Efeito
Gaslight

Como **identificar** e **sobreviver** à
manipulação velada que os outros
usam para **controlar sua vida**



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2019

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	IX
<i>Prefácio por Naomi Wolf</i>	XV
<i>Introdução</i>	XIX
capítulo 1 O que É Gaslighting?	1
capítulo 2 O Tango do Gaslight	33
capítulo 3 Estágio 1: “Do que Você Está Falando?”	53
capítulo 4 Estágio 2: “Talvez Você Tenha Razão”	83
capítulo 5 Estágio 3: “A Culpa É Toda Minha!”	131
capítulo 6 Apagando o Gaslight	163
capítulo 7 Devo Ficar ou Devo Partir?	205
capítulo 8 Mantendo Sua Vida Livre do Gaslight	227
<i>Apêndice A: Conheça Suas Emoções</i>	245
<i>Apêndice B: Visualize Seu Relacionamento</i>	251
<i>Apêndice C: Cuide-se</i>	257
<i>Bibliografia</i>	263
<i>Índice</i>	271

O que É Gaslighting?

Katie é uma pessoa simpática e otimista, que caminha pela rua sorrindo para todos. Seu trabalho como representante de vendas significa que está sempre conversando com novas pessoas, algo que ama fazer. Uma mulher atraente de 20 e tantos anos, Katie passou por um longo período de encontros casuais antes de finalmente passar a ter um relacionamento sério com seu atual namorado, Brian.

Brian pode ser gentil, protetor e atencioso, mas também é um sujeito ansioso e medroso, que trata cada pessoa que acaba de conhecer com desconfiança. Quando saem para passear, Katie é extrovertida e tagarela, iniciando facilmente um papo com o homem que pede informações ou com a mulher cujo cachorro vai em sua direção. Brian, no entanto, é muito crítico. Será que ela não consegue perceber que as pessoas riem dela? Ela acha que gostam dessas conversas casuais, mas na verdade estão revirando os olhos e se perguntando por que é tão tagarela. E aquele homem que pediu informações? Só estava tentando seduzi-la, ela deveria ter reparado em como a olhou quando se virou de costas. Além disso, comportar-se de tal maneira é altamente desrespeitoso com ele, seu namorado. Como ela acha que ele se sente ao vê-la olhando para todo cara que passa?

No começo, Katie ri das queixas do namorado. Ela diz a ele que sempre foi assim e que gosta de ser amigável. Mas depois de semanas de críticas sem descanso, ela começa a duvidar de si mesma. Talvez as pessoas estejam rindo e olhando maliciosamente para ela. Talvez ela esteja flertando debaixo do nariz do namorado — que maneira terrível de tratar o homem que a ama!

Com o passar do tempo, quando Katie anda na rua, não consegue decidir como se comportar. Ela não quer desistir de sua abordagem calorosa e amigável com o mundo — mas, agora, sempre que sorri para um estranho, não consegue deixar de imaginar o que Brian pensaria.

LIZ É executiva de alto nível de uma grande agência de publicidade. Uma mulher elegante de 40 e poucos anos com um casamento sólido de 20 anos e sem filhos, trabalhou muito para chegar onde está, dedicando toda sua energia extra em sua carreira. Agora ela parece estar prestes a atingir seu objetivo, prestes a assumir o escritório da empresa em Nova York.

Então, no último minuto, outra pessoa é nomeada para assumir o cargo. Liz engole seu orgulho e se oferece para ajudar no que puder. No início, o novo chefe parece encantador e agradecido. Mas logo Liz começa a perceber que está sendo deixada de fora das decisões importantes e não é convidada para as grandes reuniões. Ela ouve rumores de que os clientes estão sendo informados de que ela não quer mais trabalhar com eles e recomenda que falem com seu novo chefe. Quando reclama com seus colegas, eles a olham perplexos. “Mas ele sempre elogia muito você”, insistem eles. “Por que ele diria coisas tão boas se estivesse interessado em prejudicá-la?”

Finalmente, Liz confronta seu chefe, que tem uma explicação plausível para cada incidente. “Olha”, diz ele gentilmente ao final da reunião, “acho que você está reagindo de forma sensível demais a tudo isso — talvez até um pouco paranoica. Você gostaria de alguns dias de folga para relaxar?”

Liz se sente completamente impotente. Sabe que está sendo sabotada — mas por que ela é a única que pensa assim?

MITCHELL É um estudante de 20 e poucos anos dedicado a se tornar engenheiro elétrico. Alto, desajeitado e um pouco tímido, demorou muito para encontrar a mulher certa, mas acabou de começar a namorar alguém de quem realmente gosta. Um dia, sua namorada comenta delicadamente que Mitchell ainda se veste como adolescente. Mitchell fica mortificado, mas entende o que ela quer dizer. Ele vai à loja de departamentos local e pede ao vendedor para ajudá-lo a escolher um guarda-roupa inteiro. As roupas o fazem se sentir um novo homem — sofisticado, atraente —, e ele aprecia os olhares interessados das mulheres no trajeto de ônibus para casa.

Contudo, quando veste as roupas novas para o jantar de domingo na casa dos pais, sua mãe começa a rir. “Ó, Mitchell, essas roupas não têm nada a ver com você — está ridículo”, diz ela. “Por favor, querido, da próxima vez que for fazer compras, deixe-me ajudá-lo.” Mitchell fica magoado e quando pede que sua mãe se desculpe, ela balança a cabeça com pesar. “Eu só estava tentando ajudar”, diz ela. “E gostaria que *you* pedisse desculpas por esse tom de voz.”

Mitchell fica confuso. Ele gostou das roupas novas — mas talvez ele *realmente* estivesse ridículo. E será que foi mesmo rude com sua mãe?

Entendendo o Efeito Gaslight

Katie, Liz e Mitchell têm uma coisa em comum: sofrem com o Efeito Gaslight. O Efeito Gaslight resulta de um relacionamento entre duas pessoas: um gaslighter (aquele que pratica o gaslighting), que precisa estar certo para preservar o próprio senso de identidade e de poder no mundo; e um gaslightee (aquele que sofre o gaslighting), que permite ao gaslighter definir seu senso de realidade porque o idealiza e busca sua aprovação. Todo tipo de pessoa pode ser gaslighter ou gaslightee, e o gaslighting pode acontecer em qualquer tipo de relacionamento. Mas, na maioria das vezes, vou chamar gaslighters de “ele” e gaslightees de “ela”, já que, em minha experiência clínica, essa é a situação mais comum. Explorarei uma variedade de relacionamentos — com amigos, familiares, chefes e colegas —, mas o relacionamento romântico entre homem e mulher será meu foco principal.

Por exemplo, o namorado gaslighter de Katie insiste que o mundo é um lugar perigoso e que o comportamento de Katie é inadequado e insensível. Quando ele fica estressado ou se sente ameaçado, *tem que* estar certo sobre essas questões, e tem que fazer Katie concordar que ele está. Katie valoriza o relacionamento e não quer perder Brian, então começa a ver as coisas do ponto de vista dele. Talvez as pessoas que ela encontre por aí *estejam* rindo dela. Talvez ela *esteja* flertando. O gaslighting começou.

Da mesma forma, o chefe de Liz insiste que realmente se importa com ela e que suas preocupações são fruto de paranoia. Liz quer que seu chefe tenha uma boa impressão sobre ela — afinal de contas, sua carreira está em jogo —, então começa a duvidar das próprias percepções e tenta adotar as dele. Mas a visão de seu chefe sobre as coisas realmente não faz sentido para Liz. Se ele *não está* tentando sabotá-la, por que ela está perdendo todas aquelas reuniões? Por que seus clientes não retornam suas ligações? Por que ela está se sentindo tão preocupada e confusa? Liz é tão confiante que simplesmente não consegue acreditar que alguém poderia ser tão descaradamente manipulador quanto seu chefe parece ser; ela *tem que* estar fazendo algo que justifique esse tratamento terrível. Desejar desesperadamente que seu chefe esteja certo, mas saber que no fundo ele não está, faz com que Liz se sinta completamente desorientada, sem ter mais certeza do que vê ou do que sabe. Seu gaslighting está a pleno vapor.

A mãe de Mitchell insiste que tem o direito de dizer qualquer coisa que queira a seu filho e que é rude ele se opor. Mitchell gostaria de ver sua mãe como uma pessoa boa e amorosa, não como alguém que diz coisas horríveis para ele. Então, quando ela magoa seus sentimentos, ele culpa a si mesmo e não a ela. Tanto Mitchell quanto sua mãe concordam: a mãe está certa, e Mitchell está errado. Juntos, eles estão produzindo o Efeito Gaslight.

Claro, Katie, Liz e Mitchell têm outras alternativas. Katie pode ignorar as observações negativas do namorado, pedir-lhe para parar de fazê-las ou, como último recurso, romper com ele. Liz poderia dizer para si mesma: “Uau, esse novo chefe é difícil. Bem, talvez esse charme adulator tenha enganado a todos nessa empresa, mas não a mim!” Mitchell poderia respon-

der calmamente: “Desculpe, mamãe, mas é *você* quem me deve desculpas.” Todos eles poderiam decidir que, em algum nível básico, estão dispostos a viver com a desaprovação de seus gaslighters. *Eles* sabem que são pessoas boas, capazes e amáveis, e isso é tudo o que importa.

Se nossos três gaslightees tomassem essa atitude, não haveria gaslighting. Talvez seus gaslighters ainda se comportassem mal, mas seu comportamento não teria mais um efeito tão pernicioso. O gaslighting funciona somente quando você acredita no que o gaslighter diz e precisa da aprovação dele.

O problema é que o gaslighting é insidioso. Ele joga com nossos piores medos, nossos pensamentos mais ansiosos, nossos mais profundos desejos de ser compreendidos, apreciados e amados. Quando alguém em quem confiamos, respeitamos ou amamos fala com grande certeza — principalmente se houver um tiquinho de verdade em suas palavras, ou se ele atingir uma de nossas costumeiras ansiedades —, é muito difícil não acreditar nele. E quando idealizamos o gaslighter — quando queremos vê-lo como o amor de nossa vida, um chefe admirável ou um pai maravilhoso —, temos ainda mais dificuldade em nos ater ao nosso senso de realidade. Nosso gaslighter precisa estar certo, precisamos ganhar sua aprovação, e assim o gaslighting continua.

Claro, é possível que nenhum de vocês esteja ciente do que realmente está acontecendo. O gaslighter pode genuinamente acreditar em cada palavra que diz ou sinceramente achar que está apenas salvando você de si mesma. Lembre-se: ele está sendo conduzido pelas próprias necessidades. Seu gaslighter pode parecer um homem forte e poderoso, ou um garotinho inseguro e birrento; de qualquer forma, se *sente* fraco e impotente. Para se sentir poderoso e seguro, ele *tem que* provar estar certo, e *precisa* que você concorde.

Enquanto isso, você idealiza seu gaslighter e está desesperada por sua aprovação, embora possa não perceber isso conscientemente. Mas se houver ao menos um pequeno pedaço de você que pensa que não é boa o suficiente por si só — se mesmo uma pequena parte de você sentir que precisa do amor ou aprovação de seu gaslighter para ser inteira —, então você é suscetível ao gaslighting. E um gaslighter aproveitará essa vulnerabilidade para fazer com que duvide de si mesma, de novo e de novo.

Você Está Sendo Vítima de Gaslighting?

LIGUE SEU RADAR PARA O GASLIGHT.

PROCURE ESSES VINTE SINAIS

O gaslighting pode não envolver todas essas experiências ou sentimentos, mas se você se reconhecer em alguma delas, preste uma atenção especial.

1. Você está constantemente duvidando de si mesma.
2. Você se pergunta: “Sou sensível demais?” dezenas de vezes por dia.
3. Muitas vezes se sente confusa e até se acha maluca no trabalho.
4. Está sempre se desculpando com sua mãe, pai, namorado, chefe.
5. Você se pergunta com frequência se é uma namorada/esposa/funcionária/amiga/filha “boa o bastante”.
6. Não consegue entender por que, com tantas coisas aparentemente boas em sua vida, você não está mais feliz.
7. Você compra roupas para si mesma, móveis para o seu apartamento ou faz outras compras pessoais com seu parceiro em mente, pensando no que ele gostaria em vez do que faria você se sentir bem.
8. Frequentemente cria desculpas para o comportamento do seu parceiro para amigos e familiares.
9. Você se vê escondendo informações de amigos e familiares para não precisar explicar ou dar desculpas.
10. Sabe que algo está terrivelmente errado, mas não consegue expressar o que é, nem para si mesma.
11. Mentira para evitar comentários mordazes e distorções da realidade.
12. Você tem dificuldade em tomar decisões simples.
13. Pondera tocar em certos assuntos aparentemente inocentes.
14. Antes de seu parceiro chegar em casa, você passa por uma lista de verificação para antecipar qualquer coisa que tenha feito de errado naquele dia.

(continua)

15. Você tem a sensação de que costumava ser uma pessoa muito diferente — mais confiante, mais divertida, mais relaxada.
16. Você começa a falar com seu marido através da secretária, para que não precise dizer coisas que teme que possam atrapalhá-lo.
17. Você sente como se não conseguisse fazer nada certo.
18. Seus filhos começam a tentar protegê-la de seu parceiro.
19. Fica furiosa com pessoas com quem se dava bem antes.
20. Você se sente sem esperança e sem alegria.

Como Descobri o Efeito Gaslight

Sou terapeuta em consultório particular há 20 anos, bem como professora, coach de liderança, consultora e membro do Instituto Woodhull de Liderança Ética, onde ajudo a desenvolver e facilitar treinamentos para mulheres de todas as idades. Em todos esses domínios, encontro constantemente mulheres fortes, inteligentes e bem-sucedidas. Porém, continuo ouvindo a mesma história: de alguma forma, essas mulheres confiantes e de alto desempenho acabam presas em relacionamentos desmoralizantes, destrutivos e desconcertantes. Embora os amigos e colegas da mulher ainda a vissem como poderosa e capaz, ela se via como incompetente — uma pessoa que não pode confiar nas próprias habilidades nem na própria percepção do mundo.

Havia algo de repugnantemente familiar nessas histórias, e, gradualmente, percebi que não apenas as ouvia profissionalmente, mas também refletiam experiências que meus amigos e eu tivemos. Em todos os casos, uma mulher aparentemente poderosa estava envolvida em um relacionamento com um namorado, cônjuge, amigo, colega, chefe ou membro da família que a levava a questionar o próprio senso da realidade e a deixara ansiosa, confusa e profundamente deprimida. Essas relações eram ainda mais impressionantes porque, em outros domínios, as mulheres pareciam extremamente

fortes e seguras. Mas sempre havia uma pessoa especial — um ente querido, chefe ou parente — cuja aprovação ela continuava tentando conquistar, mesmo quando o tratamento dispensado a ela ia de mal a pior. Finalmente, fui capaz de dar um nome a essa condição dolorosa: o Efeito Gaslight, em homenagem ao filme *Gaslight*, lançado no Brasil como *À Meia Luz*.

Esse clássico de 1944 conta a história de Paula, uma jovem e vulnerável cantora (interpretada por Ingrid Bergman) que se casa com Gregory, um carismático e misterioso homem mais velho (interpretado por Charles Boyer). Sem o conhecimento de Paula, seu amado marido tenta levá-la à loucura para assumir sua herança. Ele constantemente diz que ela está doente e frágil, reorganiza itens domésticos e depois a acusa de tê-lo feito, e, mais maliciosamente, manipula o gás para que ela veja tudo à meia-luz sem razão aparente. Sob o feitiço do esquema diabólico do marido, Paula começa a acreditar que está ficando louca. Confusa e assustada, começa a parecer histérica, tornando-se a pessoa frágil e desorientada que ele insiste em afirmar. Em uma espiral cruel, quanto mais ela duvida de si mesma, mais confusa e histérica se torna. Ela está desesperada pela aprovação e declaração de amor de seu marido, mas ele continua se recusando a fazê-lo, insistindo que ela é louca. Seu retorno à sanidade e autoafirmação ocorre apenas quando um inspetor de polícia lhe assegura de que ele também vê as luzes mais fracas.

Como *Gaslight* deixa claro, um relacionamento gaslighting sempre envolve duas pessoas. Gregory precisa seduzir Paula para se sentir poderoso e no controle. Mas Paula também está ansiosa para ser seduzida. Ela idealizou esse homem forte e bonito, e quer desesperadamente acreditar que ele vai amá-la e protegê-la. Quando ele começa a se comportar mal, ela reluta em culpá-lo por isso ou vê-lo de forma diferente; prefere preservar a imagem romântica do marido perfeito. Sua insegurança em relação a si mesma e a idealização que fazia dele lhe davam a abertura perfeita para ser manipulada.

Em *Gaslight*, o gaslighter está atrás de algo tangível. Ele conscientemente quer enlouquecer sua esposa para tomar posse de suas propriedades. Poucos gaslighters da vida real são tão diabólicos — embora os efeitos de seu comportamento possam ser realmente perversos. No entanto, do ponto de

vista do gaslighter, ele está apenas se protegendo. Um gaslighter tem um senso de si mesmo tão defeituoso que não consegue tolerar o menor desafio à maneira como vê as coisas. Entretanto, ele decide explicar o mundo por si mesmo, é assim que você deve ver o mundo também — ou provocará uma ansiedade insuportável.

Suponha que você sorria para um cara em uma festa e seu gaslighter se sintia desconfortável. O cara que não está envolvido em gaslighting pode dizer: “Sim, sou ciumento” ou “Sei que você não estava fazendo nada errado, querida, mas me deixa louco ver você se divertindo com outros homens”. Ele está disposto a pelo menos considerar que seu desconforto pode ser causado pela situação ou pelas próprias inseguranças. Mesmo que você realmente *estivesse* flertando — mesmo se estivesse flertando escandalosamente — o não gaslighter é capaz de potencialmente reconhecer que seu comportamento, censurável do ponto de vista dele, não tinha a intenção de fazê-lo se sentir mal, mesmo que ele também peça que você pare.

O gaslighter, porém, nunca considera que sua inveja, insegurança ou paranoia sejam causas. Ele se apega à própria explicação: se sente mal porque você é paqueradora. E também não fica satisfeito simplesmente em saber disso; ele precisa que você concorde. Se não o fizer, em alguns momentos você será tratada com raiva, frieza, mágoa ou críticas aparentemente plausíveis. (“Não sei por que você não consegue ver o quanto está me machucando. Meus sentimentos não são *nem um pouco* importantes para você?”)

No entanto, essa dança precisa de um par, e o gaslighting só ocorre quando há uma ávida gaslightee, alguém que idealiza o gaslighter e quer desesperadamente sua aprovação. Se você não for vulnerável ao gaslighting, pode simplesmente rir e ignorar as críticas quando seu namorado ciumento equivocadamente a acusar de ter flertado. Mas e se você não for capaz de suportar a ideia de que ele a veja de forma tão negativa? Então você pode começar a discutir, tentando *fazê-lo* mudar de opinião. (“Querido, eu *não estava* flertando. Foi um sorriso completamente inocente.”) Assim como o gaslighter está desesperado para fazer com que sua namorada lhe peça desculpas, a gaslightee também está desesperada para obter a aprovação dele.

Ela pode acabar disposta a fazer *qualquer coisa* para consertar as coisas com o namorado — até aceitar sua visão negativa e crítica a respeito dela.

Gaslighting: De Mal a Pior

O gaslighting tende a funcionar em estágios. A princípio, pode ser relativamente leve — na verdade, você nem o percebe. Quando seu namorado a acusa de deliberadamente tentar miná-lo por ter chegado atrasada à festa no escritório dele, você atribui esse comportamento ao nervosismo, presume que ele realmente não quis dizer aquilo ou talvez até comece a se questionar se estava de fato tentando sabotá-lo — mas acaba deixando para lá.

Em certo ponto, porém, o gaslighting se torna uma parte maior de sua vida, ocupando seus pensamentos e sobrecarregando seus sentimentos. Finalmente, você está atolada em uma depressão total, sem esperança e sem alegria, incapaz de se lembrar da pessoa que foi, com seu próprio ponto de vista e seu próprio senso de si mesma.

Claro, pode ser que você não passe pelos três estágios. Mas, para muitas mulheres, o gaslighting vai de mal a pior.

Estágio 1: Descrença

O estágio 1 é caracterizado pela descrença. Seu gaslighter diz algo ultrajante — “Aquele cara que nos pediu informações estava tentando levá-la para a cama!” —, e você não consegue acreditar no que ouviu. Acha que entendeu mal ou talvez ele tenha entendido mal, ou talvez ele estivesse apenas brincando. O comentário parece tão chocante, que você pode acabar deixando para lá. Ou talvez tente corrigir o erro, mas sem muita energia. Talvez você até entre em discussões longas e complicadas, mas ainda tem certeza de seu ponto de vista. Embora *quisesse* ter a aprovação de seu gaslighter, ainda não se sente desesperada por ela.

Katie permanece neste estágio por várias semanas. Ela continua tentando convencer seu namorado de que está simplesmente errado a respeito dela e das pessoas que ela conhece, que ela não está flertando com ninguém e

ninguém está flertando com ela. Às vezes, Katie sente que está prestes a fazer Brian entender — mas não consegue nunca. Então ela começa a se preocupar: Foi ele? Foi ela? Ele consegue ser tão doce quando as coisas estão bem; por que fica tão estranho às vezes? Como você vê, o gaslighting relativamente brando do estágio 1 pode deixá-la confusa, frustrada e ansiosa.

Estágio 2: Defesa

O estágio 2 é marcado pela necessidade de se defender. Você procura evidências para provar que seu gaslighter está errado e argumenta com ele obsessivamente, muitas vezes em sua cabeça, tentando desesperadamente obter sua aprovação.

Liz é uma gaslightee do estágio 2. Tudo em que consegue pensar é no quanto quer que seu chefe veja as coisas do jeito dela. Após a reunião, ela repassa em sua cabeça todas as conversas com ele várias vezes — no caminho para o trabalho, no almoço com as amigas, enquanto tenta adormecer. Ela só *precisa* encontrar uma maneira de mostrar a ele que ela está certa. Talvez então ele a aprove e tudo fique bem novamente.

Mitchell também está no estágio 2. Ele idealizou tanto a mãe que parte dele realmente quer que ela esteja certa. Ok, Mitchell pensa depois que ele e sua mãe discordam. Acho que eu *fui* um pouco rude. Então ele se sente péssimo por ser um mau filho. Mas pelo menos ele não precisa se sentir mal por ter uma mãe tão má. Ele pode continuar tentando conquistar sua aprovação sem reconhecer o mau comportamento dela.

Você sabe que está no estágio 2 se frequentemente se sente obcecado, às vezes desesperado. Não tem mais certeza de que é capaz de obter a aprovação de seu gaslighter — mas não perdeu a esperança.

Estágio 3: Depressão

O estágio 3 do gaslighting é o mais difícil de todos: a depressão. Neste ponto, você está ativamente tentando provar que seu gaslighter está certo, porque assim você talvez pudesse fazer as coisas do jeito dele e *finalmente*

conquistar sua aprovação. O estágio 3, no entanto, é exaustivo, e você está sempre muito desgastada para discutir.

Minha paciente Melanie estava completamente afundada no estágio 3. Melanie era uma mulher adorável, com cerca de 35 anos, que trabalhava como analista de marketing de uma grande corporação de Nova York. Quando ela veio me ver, porém, não me passava a impressão de ser uma grande executiva. Aconchegada em um suéter disforme e tremendo de exaustão, ela se sentou na beirada de meu sofá, chorando incontrolavelmente.

O incidente que provocou sua visita foi uma ida ao supermercado. Ela estava correndo para cima e para baixo pelos corredores, tentando encontrar tudo de que precisava para o jantar daquela noite para o marido e seus colegas. Jordan havia lhe pedido que preparasse seu salmão grelhado especial, salientando que seus amigos eram preocupados com a saúde e esperavam salmões selvagens. Mas quando ela chegou ao balcão da peixaria, descobriu que havia apenas salmão criado em cativeiro. Melanie tinha duas opções: comprar o peixe inferior ou planejar outro prato principal.

“Eu comecei a tremer”, disse-me ela conforme seus soluços se abrandavam. “Tudo em que consegui pensar foi em quanto Jordan ficaria desapontado. O olhar em seu rosto quando eu dissesse a ele que não consegui encontrar o salmão, que simplesmente não tinha. As perguntas que eu enfrentaria — ‘Você não pensou em ir mais cedo, Melanie? Você fez este prato antes, sabe do que precisa. Não se importou o suficiente com esta noite? Já lhe disse o quanto isso era importante para mim. O que importava mais para você, Melanie, do que ter certeza de que esse jantar ficasse perfeito? Não, por favor, me diga, eu realmente gostaria de saber.’”

Melanie respirou fundo e pegou um lenço de papel. “O pior dessas perguntas é que elas simplesmente não param. Já tentei rir, explicar, até me desculpar. Tentei *contar* por que algo não dá certo, mas ele nunca acredita em mim.” Ela afundou um pouco mais no sofá e puxou o suéter ao redor dela com mais força. “Ele provavelmente está certo. Eu costumava ser tão organizada, tão atenta a tudo. Mas até eu posso ver a bagunça que me tornei. Não sei *por que* não consigo mais fazer nada certo. Simplesmente não consigo.”

Melanie era um exemplo extremo do Efeito Gaslight — alguém que aceitou tão completamente a visão negativa do gaslighter que não conseguia mais perceber o verdadeiro eu. Até certo ponto, Melanie estava certa: ela realmente se tornara a pessoa indefesa e incompetente que seu gaslighter dizia que era. Ela havia idealizado o marido e queria tão desesperadamente conquistar sua aprovação, que ficou do lado dele, mesmo quando ele a acusou de algo que ela sabia que não tinha feito — nesse caso, ser descuidada com sua festa. Era mais fácil ceder e concordar que Jordan estava certo do que encarar o fato de que ele estava se comportando mal e ela provavelmente não conquistaria sua aprovação sincera e permanente, de que tanto precisava — ou assim pensava — para completar seu senso de identidade, nunca.

Os Três Estágios do Gaslighting: Um Caminho Sinuoso

O declínio pelos três estágios do gaslighting não é de forma alguma inevitável. Algumas pessoas vivem suas vidas no estágio 1, seja no mesmo relacionamento ou em uma série de amizades, casos amorosos ou situações de trabalho frustrantes. Elas se veem repetindo os mesmos tipos de argumentos, e, quando o relacionamento fica muito doloroso, simplesmente terminam. Em seguida saem por aí e encontram outro gaslighter para reiniciar o ciclo.

Algumas pessoas estão constantemente lutando contra os demônios do estágio 2. Elas ainda são funcionais, mas seus pensamentos e emoções são consumidos pelo relacionamento gaslighting. Provavelmente todos nós já tivemos pelo menos uma amiga que não fala sobre nada além de seu chefe maluco, sua mãe irritante ou seu namorado insensível. Presa no estágio 2, ela não consegue evitar ter essa mesma conversa, repetidamente. Mesmo que todas as suas outras relações sejam ótimas, o gaslighting envenena tudo.

Às vezes, um relacionamento — principalmente no estágio 2 — alterna-se, de modo que os parceiros se revezam no papel de gaslighter ou o invertem completamente. Você pode ter “permissão” para praticar o gaslight com seu parceiro sobre questões emocionais lhe dizendo o que ele “realmente quer dizer” quando fala ou faz algo de que você não gosta. Ele, enquan-

to isso, pode ser autorizado a estabelecer regras para seu comportamento em situações sociais, acusando-a de falar demais em festas ou de deixar os convidados desconfortáveis com suas opiniões políticas. Cada um tenta ter razão ou obter a aprovação do outro — mas sobre diferentes tópicos.

Às vezes, também, um relacionamento funciona bem por vários meses ou até anos antes do início do gaslighting. Talvez haja momentos ocasionais de gaslighting, talvez até alguns momentos difíceis ao longo do caminho, mas, basicamente, a relação é saudável. Então o marido perde o emprego, um amigo se divorcia ou a mãe fica frustrada com as dificuldades do envelhecimento, e o gaslighting começa a sério, porque é quando o gaslighter se sente ameaçado e recorre ao gaslighting para se sentir poderoso. Ou talvez *você se sinta ameaçada*, então de repente se torna muito mais desesperada para obter a aprovação do gaslighter. Seu desespero faz com que ele se sinta impotente, ele reafirma seu poder fazendo *você concordar que está certo e você, errada* — sobre algo, qualquer coisa —, e então o gaslighting começa.

Às vezes, *você tem uma amiga que durante anos pratica gaslighting contra o marido, os filhos ou outra amiga, mas não contra você*. Não percebendo o que estava acontecendo no outro relacionamento, *você pode até ficar do lado dela, concordando sobre o mau comportamento da outra pessoa*. Então o marido a abandona, os filhos crescem ou a outra amiga se cansa do abuso, e de repente ela não tem mais ninguém com quem agir assim, só *você*. Acostumada a condover-se com as reclamações dela, pode demorar semanas ou até meses até que *você perceba que não gosta do modo como ela a trata agora*.

Sofrer gaslighting de alguém em quem *você confiava há anos é ainda mais debilitante do que entrar em um relacionamento gaslighting desde o início*. Como sua confiança tem uma base sólida, é ainda mais desconcertante quando *você se vê sendo maltratada* — e pode ficar ainda mais propensa a se culpar. Como o problema poderia ser ela? Deve ser *você*.

Em qualquer um desses casos, o gaslighting pode permanecer no estágio 1 ou 2, ou oscilar entre eles — e isso é doloroso o suficiente. No entanto, quando prossegue para o estágio 3, os resultados são excepcionalmente devastadores. A essa altura, o gaslighting a deixou desesperada, desamparada

e sem alegria, incapaz de tomar uma decisão por menor que seja, perambulando por um vasto deserto sem mapas nem pontos de referência. Você mal consegue se lembrar de quem era antes do início do relacionamento. Tudo o que sabe é que há algo terrivelmente errado — provavelmente com você. Afinal, se fosse realmente uma *boa* pessoa, uma pessoa *competente*, você seria capaz de obter a aprovação do gaslighter. Não seria?

Depois de tratar dezenas de mulheres que lutam com esse padrão, e depois de vivenciá-lo, posso atestar que o Efeito Gaslight é realmente destruidor de almas. Talvez o pior momento seja quando você percebe o quanto se afastou do que costumava considerar seu melhor eu — seu *verdadeiro* eu. Você perdeu sua autoconfiança, sua autoestima, sua perspectiva, sua coragem. Pior de tudo, perdeu sua alegria. Tudo o que importa é conseguir que o gaslighter a aprove. E, no Estágio 3, você está começando a entender que isso nunca será possível.

Os Três Tipos de Gaslighters

O gaslighting acontece de muitas formas. Algumas delas parecem abuso, mas outras parecem que seu parceiro está sendo um cara legal ou até mesmo um parceiro romântico. Então deixe-me mostrar algumas formas que o gaslighting pode assumir.

O Gaslighter Glamouroso: Quando Ele Cria um Mundo Especial para Você

Suponha que seu namorado não lhe telefone há duas semanas, mesmo que você tenha lhe deixado várias mensagens. Então, quando aparece, leva um enorme buquê de suas flores favoritas, uma garrafa de champanhe caro e passagens para um fim de semana no campo. Você está com raiva e frustrada. Onde ele estava? Por que não retornou suas ligações? Mas ele se recusa a aceitar que havia algo errado com sua inexplicável ausência e insiste em que você se junte a ele para aproveitar essa ocasião romântica que ele acabou de criar. Como todos os gaslighters, ele está distorcendo a realidade e exigindo

que você concorde com essa visão distorcida; está se comportando como se não tivesse feito nada fora do comum, agindo como se *você fosse* irracional por estar chateada. Mas o glamour e o romance encobrem o quanto seu comportamento é negativo e como você o achou angustiante.

Isso é o que chamo de Gaslighter Glamouroso. Alguns caras se engajam continuamente nesse tipo de gaslighting; outros, como o namorado possessivo de Katie, Brian, tomam esse tipo de atitude glamourosa apenas ocasionalmente, depois de uma briga particularmente desgastante, talvez. De qualquer forma, o Gaslighting Glamouroso é muito confuso — você *sabe* que algo está errado, mas ama o romance. Então, se não consegue convencê-lo de que há um problema, começa a concordar que tudo deve estar bem.

Quando olho para o meu relacionamento com um Gaslighter Glamouroso, tenho a sensação de ter caído sob seu feitiço, entrando em um mundo encantado onde meu amado e eu éramos os amantes mais sortudos que o mundo já conhecera. O gaslighter geralmente usa de seu melhor charme no início de um relacionamento, e as mesmas qualidades que causam problemas mais tarde o ajudam a causar uma boa impressão nesses estágios iniciais. Ele lhe diz que você é a mulher mais maravilhosa do mundo, a única que já o entendeu, a princesa de conto de fadas que transformou sua vida magicamente. Ele vai transformar sua vida, também, sugere ou até mesmo promete, vai lhe cobrir de mimos, levá-la a lugares maravilhosos, arrebatá-la com presentes, confissões íntimas ou atenção sexual de um tipo que nunca conheceu antes. Você se sente próxima dele, maravilhosa, especial. Ele brilha, e você brilha com ele. Para as mulheres que acreditam que se apaixonar é algo mágico — e quem entre nós não acredita nisso às vezes? —, o Gaslighter Glamouroso pode ser o homem mais atraente do mundo, porque criar essa magia é sua especialidade.

Ok, então o que há de errado com esse cenário?

Certamente, apaixonar-se *pode* ser uma experiência mágica, e eu seria a última a desencorajar você de saborear um novo romance. Às vezes, porém, os homens mais habilidosos em criar “magia” são aqueles que amam principalmente a *ideia* de uma relação. Eles tiveram muita prática preparando

o palco para seus dramas românticos, tudo de que precisam é de sua protagonista, e, quando você surge, praticamente recebe um roteiro e passa a integrar a grande produção. Isso pode ser empolgante por um tempo — os restaurantes chiques, os gestos românticos, os momentos íntimos, o sexo. Esse é um cara que gosta de ser o protagonista.

Mesmo na fase inicial glamourosa, você pode identificar sinais de problemas que escolhe desconsiderar, porque todo o resto é tão mágico. Por exemplo, quando Katie e Brian começaram a namorar, Katie amava os gestos românticos de Brian — a época em que ele lhe levava flores ou lhe fazia massagens no pé —, mas também a incomodavam suas eventuais acusações de ser paqueradora ou ingênua demais. Por amar a atenção romântica, porém, ela se convenciu de que as acusações não eram importantes, que elas desapareceriam depois que Brian a conhecesse melhor, ou talvez até mesmo que as tivesse entendido mal.

Em outras relações de Gaslighting Glamouroso, tudo pode ser realmente perfeito até que ocorra a primeira falha — a primeira vez que ele a acusa de algo que não fez e espera que você concorde com ele. Você pode continuar nesse ardor romântico por várias semanas ou até meses antes que ele faça uma acusação, ou a culpe por estar chateada por ele ter desaparecido por duas semanas e não ter retornado suas ligações. No entanto, neste ponto, você está envolvida no romance; então, apesar de não gostar do mau comportamento ou do gaslighting, você se apega ao relacionamento, esperando desesperadamente recuperar a chama anterior.

Enquanto ouvia uma de minhas clientes descrever seu crescente desconforto com um desses Gaslighters Glamourosos, me peguei pensando em um globo de neve, uma bola de cristal que encerra um mundo encantador e frágil. O globo é tão bonito — até que se estilhaça. Então um mundo inteiro é destruído, e não há maneira de juntar os pedaços.

Muitas vezes, especialmente durante o estágio 1, o Gaslighting Glamouroso é intercalado com períodos de ternura romântica, então você não consegue identificar qual é o problema. Pode até odiar o gaslighting, mas acha que é um preço pequeno a pagar pela intimidade e ternura. Se, como Katie,

você ficou solteira por algum tempo, ou se você e seu gaslighter têm filhos, pode temer a ideia de abandonar o relacionamento — mesmo que seja um relacionamento ruim — e, claro, essa dinâmica torna os bons momentos ainda mais preciosos. “Viu”, dizia Katie a si mesma quando seu namorado cada vez mais mal-humorado lhe levava rosas, fazia massagem em seus pés ou a surpreendia com um vidro de seu perfume favorito. “Ele realmente me ama. Tenho certeza de que essas outras coisas vão acabar.”

Enquanto isso, porém, o senso de si mesma de Katie estava sendo progressivamente enfraquecido. Ela estava começando a se ver como seu namorado a via — excessivamente paqueradora, inadequada, ridícula — e começou a se afastar de suas respostas amigáveis de sempre.

Às vezes, também, os bons tempos vêm em resposta direta aos maus. Um gaslighter pode fazer um sermão por horas sobre seu mau comportamento. Então, quando você estiver quase chorando, ele pedirá desculpas copiosamente. “Por favor, me perdoe — você sabe como eu fico às vezes”, ele poderia dizer. “Eu simplesmente não suporto a ideia de perder você.” Ele pode usar presentes, sexo ou outras intimidades para restaurar sua antiga proximidade — uma resposta que você recebe com um alívio quase insuportável. Veja, você não estava errada, ele é um cara maravilhoso! Quanto mais perturbador o mau comportamento se torna, mais bem-vindo é o bom comportamento que parece apagar o ocorrido e devolvê-la àqueles primeiros dias mágicos. Algumas mulheres passam meses, anos, uma vida inteira esperando por aquela viagem de volta ao passado.

Há muitas maneiras de o glamour e o romance estarem presentes em um relacionamento, e, é claro, nem todas são negativas. Mas, se seu parceiro estiver usando o romance para distraí-la de seus sentimentos — se ele lhe leva flores para impedi-la de criticar seu atraso, ou a insulta na frente de seus amigos e imediatamente faz um elogio extravagante que tira seu fôlego, de modo que você começa a duvidar da própria percepção de que alguma coisa está errada —, então está envolvida em um Gaslighting Glamouroso.

Seu parceiro é um Gaslighter Glamouroso? Veja se os itens desta lista de verificação lhe são familiares.

Você Está Envolvida com um Gaslighter Glamouroso?

Embora alguns dos itens desta lista de verificação sejam negativos, muitos são neutros ou positivos. Mas se você está preocupada que seu parceiro esteja usando glamour para distraí-la de seus sentimentos, até mesmo os itens positivos indicam o gaslighting.

- Você sente muitas vezes como se vocês dois tivessem o próprio mundo especial?
- Você descreveria seu parceiro como “o homem mais romântico que já conheci”?
- Suas brigas e discordâncias são tipicamente seguidas por intensos momentos de proximidade ou romance, marcados por presentes especiais, maior intimidade, melhor sexo?
- Seus amigos ficam impressionados com o quanto seu parceiro é romântico?
- Seus amigos ficam agoniados com o quanto seu parceiro é romântico?
- A impressão que você tem de seu parceiro não combina com a que seus amigos têm?
- Ele se comporta de maneira nitidamente diferente em público e na vida particular?
- Ele é o tipo de cara que precisa encantar a todos na sala?
- Você às vezes sente que ele tem um repertório de ideias românticas que não se encaixam necessariamente em seu temperamento, gostos ou história juntos?
- Ele insiste em ser romântico — sexualmente ou não — quando você diz que não está de bom humor?
- Você sente uma discrepância acentuada entre sua experiência no início do relacionamento e sua sensação agora?

P. S.: Não são apenas parceiros românticos que podem ser Gaslighters Glamourosos. Muitos chefes, colegas, até mesmo amigos e parentes podem nos levar a um mundo de fantasia maravilhoso, cujo preço é o gaslighting que preferiríamos ignorar. Se o seu Gaslighter Glamouroso é homem e você, mulher, ele pode utilizar seu charme sexual em todas as situações, mesmo que não haja chance de um relacionamento sexual real se desenvolver. Em outras palavras, ele pratica o gaslighting insistindo que você age como se vocês dois estivessem envolvidos no florescer de um romance, mesmo que *saiba* que o relacionamento não é de fato romântico.

Uma amiga Gaslighter Glamourosa pode levá-la à sensação de que são vocês duas contra o mundo, confortando-a com a promessa de “amigas para sempre”, ou a bajulando insistindo em quanto vocês duas são especiais: essa é a isca que ela usa para você suportar o gaslighting. Então, quando você precisa cancelar seu almoço habitual de domingo por causa de uma emergência familiar, ela a acusa de deliberadamente diminuí-la e de não respeitar a amizade. Se você também estiver profundamente envolvida pelo ideal de “amigas para sempre”, pode se convencer de suas tentativas de torná-la vítima de gaslighting; você *acha* que estava cuidando de outra prioridade, mas talvez realmente *estivesse* a desprezando.

Da mesma forma, os parentes Gaslighter Glamouroso podem romantizar a família, incentivando-a a se sentir parte do clã especial. Isso não necessariamente os impede de tentar fazê-la concordar com a visão distorcida deles de quem você é. Talvez eles façam declarações como: “Ah, você está sempre criando tanta confusão!”, ou, “Não sei por que você não consegue ser criativa, como sua irmã”, e, em vez de confrontá-los ou discordar silenciosamente, acredita na visão que eles têm a seu respeito porque quer desesperadamente ser “da família”. E sua concordância parece ser o preço da entrada. Ou você pode ser convidada a se unir a um irmão, pai ou outro parente contra o resto da família, como se vocês dois compartilhassem um mundo especial que ninguém mais entende. Novamente, essa é a isca que o mantém físgado, então, quando sua gaslighter insiste que você veja as coisas da maneira *dela*, você tenta conciliar. “Você é sempre um desmiolado”, sua

mãe, irmã ou prima especial pode dizer. Apesar de não concordar com essa avaliação e na verdade se sentir realmente insultado por ela. Mas você ama tanto o jeito “você e ela contra o resto da família” que começa a pensar que talvez *seja* um pouco cabeça de vento, a fim de manter esse vínculo especial.

Como pode ver, em todos esses casos, a fórmula básica para o gaslighting é a mesma: alguém insiste que você concorde com um ponto de vista que *sabe* não ser verdade, mas tenta se convencer que é verdade para conquistar a aprovação dessa pessoa e preservar um relacionamento que faz você se sentir bem, especial, carinhosa e capaz. Sua necessidade de validação externa mantém você no relacionamento gaslighting.

O Gaslighter Bom Rapaz: Quando Você Não Consegue Dizer o que Está Errado

Minha cliente de coaching Sondra estava confusa. Uma mulher ruiva de impressionantes olhos verdes, Sondra tinha 30 e poucos anos, e, à primeira vista, parecia ter o casamento perfeito e a vida perfeita. Ela e seu “marido perfeito”, Peter, tinham três filhos lindos, ela amava seu trabalho como assistente social; e fazia parte de uma rede calorosa e amorosa de amigos e colegas. Embora ela e Peter, também assistente social, fossem tão ocupados quanto os jovens profissionais costumam ser, Sondra sempre se orgulhou do modo como compartilhavam tudo, inclusive o trabalho doméstico e o cuidado com as crianças.

No entanto, Sondra estava se sentindo cada vez mais insatisfeita — por nenhuma razão em particular, ela me assegurou. Na verdade, ela descreveu seu estado emocional como “anestesiado”. Nos últimos três anos, ela estava se sentindo “cada vez mais indiferente”, como se nada importasse muito. Quando pedi a ela que me dissesse a última coisa que a fez se sentir genuinamente alegre, ela parecia angustiada — um olhar que rapidamente escondeu sob sua máscara anterior de calma. “Eu sinceramente não consigo me lembrar”, disse-me ela. “Isso é um mau sinal?”

Quando comecei o trabalho de orientação com Sondra, ela passou a falar de modo um pouco diferente sobre o marido. Pude ver que ele fazia muitas

coisas boas para ela e para as crianças, e que, em muitos aspectos, Sondra podia dizer que tinha conseguido o que queria. Mas também pude ver que Peter tinha um temperamento esquentado e impetuoso, que sua família se esforçava muito para não provocar. Embora Sondra estivesse disposta a aceitá-lo, ela nunca sabia o que poderia se transformar ou não em uma batalha, e o esforço para estar continuamente “pronta para a batalha” a mantinha exausta mesmo quando Peter não ficava realmente zangado. Embora ela insistisse que os dois tinham um casamento perfeito, ela parecia se sentir esgotada e deprimida pelo convívio com ele.

“Vamos dizer que eu queira sair à noite para ir a uma reunião de equipe”, disse-me ela. “Peter precisa da mesma noite para uma reunião no trabalho *dele*. E nós não conseguimos encontrar uma babá. Discutiremos por horas qual reunião é mais importante. Acabo me sentindo exausta pela coisa toda. Peter vai continuar dizendo coisas como: ‘Você tem certeza de que precisa ir? Sabe como tende a se preocupar demais com pequenas coisas’, ou, ‘Lembra-se daquela outra reunião — você pensou que era importante e não era. Tem certeza de que não é o caso desta vez?’ No final, posso até ‘vencer’ e ser a única a ir. Mas então Peter vai me olhar como se dissesse: ‘Está feliz agora? Você venceu!’ De alguma forma nunca me sinto satisfeita. Só me sinto exausta.”

Sondra, ao que me pareceu, estava envolvida com um Gaslighter Bom Rapaz, um homem que precisava parecer sensato e “bom”, mas que, no entanto, estava profundamente comprometido em fazer as coisas do próprio jeito. Meu amigo e colega de longa data, o psicoterapeuta Lester Lenoff apropriadamente rotula isso como “complacência desrespeitosa”, quando a fachada é de aquiescência, mas a verdadeira intenção é de descaso. Peter *parecia* estar respeitando Sondra, mas o tempo todo ele continuava sugerindo que talvez ela não soubesse do que estava falando, ou que talvez estivesse se preocupando demais. No final, essa desconsideração e desrespeito foram o que Sondra absorveu da discussão — e foi isso que a fez se sentir frustrada, tenha ela “ganhado” ou “perdido”.

Se você está envolvida com um cara assim, muitas vezes pode se sentir confusa. Pode sentir, em algum nível, que está sendo rejeitada ou desrespeitada — que seus desejos e preocupações nunca realmente são considerados —, mas você nunca consegue apontar o que está errado.

Todos reagimos às pessoas quando algo parece “errado”, mesmo que não consigamos explicar o porquê. O chefe que nos chamou para uma avaliação de trabalho aparentemente positiva apenas para nos deixar nos sentindo instáveis e inseguros. A amiga que tanto fez por nós — ainda assim, de alguma forma, nunca temos tempo para encontrá-la. O namorado que “deveríamos” adorar, que parece tão bom na teoria — e mesmo assim não conseguimos achar um meio de confiar nele. O parente que é um verdadeiro santo — ainda assim sempre voltamos da casa dele mal-humorados e deprimidos.

Muitas vezes, essas experiências confusas são sinais de gaslighting — o enfraquecimento ou a negação do senso de realidade por um gaslighter que precisa estar certo. O que se extrai da conversa não é o que realmente aconteceu, mas a mensagem oculta: “Você está errada, e eu estou certo!” Então você se vê cedendo sem saber por que e conseguindo o que quer sem sentir-se satisfeita. Apesar de não ter certeza do que reclamar, você sabe que algo está errado. Como Sondra, você se sente anestesiada, impotente, sem alegria — e ainda mais deprimida por não saber por quê.

O problema, simplesmente, é que seu gaslighter está preso à necessidade de se autoafirmar e seu senso de estar certo. Ele *necessita* fazer coisas legais, mas não porque se preocupa com *você*; ele está apenas desesperado para provar o quanto é maravilhoso. Isso faz com que você se sinta solitária, mesmo que não saiba por quê. Mas você está desesperada para ter um bom sentimento em relação a ele e que pense em você de modo positivo, então ignora suas frustrações. Como Sondra, você pode até se “anestésiar”.

Você está envolvida com um Gaslighter Bom Rapaz? Veja se alguma dessas situações lhe é familiar.

Você Está Envolvida com um Gaslighter Bom Rapaz?

- Ele está constantemente tentando agradar a você e a outras pessoas?
- Ele oferece ajuda, apoio ou cede de alguma forma que a deixa frustrada ou vagamente insatisfeita?
- Ele está disposto a negociar acordos domésticos, sociais ou de trabalho com você, mas ainda assim você não se sente “ouvida”, mesmo que pareça ter obtido o que pediu?
- Você sente que ele sempre consegue o que quer, mas você nunca consegue descobrir como isso aconteceu?
- Você se sente como se nunca conseguisse exatamente o que queria, mas não consegue identificar qual é sua reclamação?
- Você se descreveria como feliz em seu relacionamento, mas de alguma forma se sente anestesiada, desinteressada ou desanimada com a vida em geral?
- Ele pergunta sobre o seu dia, ouve atentamente e responde com empatia, mas, de alguma forma, você acaba a maioria dessas conversas se sentindo pior do que antes?

O Intimidador: Quando Ele Intimida, Provoca Sentimento de Culpa e Sonega Informações

O Gaslighting Glamouroso e o Bom Rapaz são muitas vezes difíceis de detectar porque muito do comportamento envolvido é bastante desejável em outras circunstâncias. Mas alguns comportamentos de gaslighting são mais obviamente problemáticos: gritar, humilhar, boicotar, incitar sentimentos de culpa e outros tipos de punição e/ou intimidação. Você pode ter todos os tipos de motivos para tolerar esse comportamento desagradável — vê esse homem como sua alma gêmea; acha que é um bom pai para seus filhos; acre-