

Como Identificar se Você Está Sofrendo Gaslighting – do Trabalho À Vida Amorosa

Especialistas explicam como a manipulação afeta a saúde mental, perpetua desigualdades e compromete a autoestima das vítimas

✍ By Maia Niguel Hoskin

🕒 6 min. read · 📄 [View original](#)



Getty Images

Além do ambiente profissional, gaslighting pode ocorrer em diversos tipos de relações — românticas, sociais e até políticas

“**Gaslighting**” é mais do que uma palavra da moda. Especialistas em saúde mental afirmam que se trata de um fenômeno psicológico que pode ter sérias implicações emocionais e até destruir relacionamentos e carreiras.

É uma tática usada para sabotar a credibilidade das pessoas, especialmente das mulheres, fazendo com que duvidem de seus próprios relatos, de acordo com um estudo de 2019 publicado no *The Monist*, o mais antigo jornal acadêmico de filosofia de Oxford.

A seguir, entenda o que significa o gaslighting, como reconhecê-lo em diferentes ambientes e o que fazer a respeito.

O que é gaslighting?

Gaslighting é uma forma de **manipulação emocional e psicológica** na qual uma pessoa tenta fazer com que outra duvide de suas próprias percepções, experiências e observações corretas. “Isso pode levar a vítima a questionar aspectos sobre si mesma, como seu caráter, memória e, em casos mais extremos, sua sanidade”, diz **Robin Stern**, autora do livro “*The Gaslight Effect*” e cofundadora e consultora sênior do Centro de Inteligência Emocional de **Yale**, em New Haven, Connecticut.

A maioria das pessoas já vivenciou algum tipo de gaslighting, seja no trabalho ou em

relacionamentos pessoais. Um exemplo disso no ambiente profissional é quando, ao comunicar de maneira respeitosa e privada a um superior que ele se apropriou do crédito pelo trabalho de um colega durante uma reunião, o chefe nega a contribuição do colega e sugere que na verdade é ele quem está tentando se apropriar de algo que não fez.

Tipos de gaslighting

O gaslighting pode ocorrer em qualquer tipo de relacionamento, da sala de casa à sala de reuniões.

Gaslighting em relacionamentos íntimos

Quando um parceiro faz gaslighting com o outro, trata-se de **abuso emocional**, segundo a National Domestic Violence Hotline, central de apoio nos Estados Unidos que oferece assistência gratuita e confidencial para vítimas de violência doméstica. Esse tipo de manipulação desarma a outra pessoa, fazendo com que ela deixe de confiar em si mesma ou em sua percepção da realidade — o que a torna mais fácil de controlar e manipular e menos propensa a contestar o abuso.

De acordo com um [estudo de caso publicado em 2019 na American Sociological Review](#), revista científica americana dedicada à publicação de pesquisas originais em sociologia, o gaslighting em relacionamentos íntimos muitas vezes tem raízes na

desigualdade e em estereótipos de gênero

usados para manipular a realidade da vítima.

Isso ocorre quando alguém convence a vítima de que o abuso não é real, é insignificante ou não é culpa do agressor. O gaslighting geralmente é um processo gradual usado para **minar a autoconfiança** da vítima ao longo do tempo, tornando-a mais vulnerável ao controle e mais propensa a permanecer em relacionamentos abusivos.

Gaslighting no ambiente de trabalho

Imagine um profissional promissor começando um novo emprego, sentindo que realmente pertence ao lugar. Seu novo chefe elogia o trabalho, diz que ele tem grande potencial e até compartilha “segredos internos” da empresa, ganhando sua confiança. Mas, com o tempo, as coisas mudam.

Em público, o chefe questiona suas decisões quando algo dá errado, enquanto oferece apoio em particular. Quando confrontado, o chefe nega tudo, dizendo: “Eu nunca disse isso, disse? Foi tudo você!” A forma sutil com que o chefe narra os acontecimentos faz o funcionário sentir que ele é o culpado. Esse tipo de gaslighting pode ser feito por chefes ou colegas e geralmente faz parte de uma cultura tóxica no trabalho.

A gestão ou liderança manipuladora constantemente muda expectativas, altera

regras ou insinua sutilmente que alguém não está fazendo o suficiente. O efeito a longo prazo dessa manipulação pode ser devastador para a saúde mental e a carreira. Buscar validação e apoio externo de colegas, mentores de confiança e profissionais pode ajudar a quebrar esse ciclo.

Gaslighting racial

O gaslighting racial é uma forma de manipulação que visa minar ou minimizar as experiências de alguém com o racismo. “Ele pode variar de microagressões sutis a expressões mais explícitas que minimizam a experiência de uma pessoa que sofreu racismo, por meio de ataques agressivos à sua personalidade, credibilidade e capacidade intelectual”, explica **Barbara Shabazz**, psicóloga clínica em Virginia Beach, nos EUA, e fundadora da clínica de aconselhamento motivacional *Intentional Activities*. “Além de causar danos emocionais, esse tipo de gaslighting protege e perpetua o racismo sistêmico e a opressão institucionalizada.

Esse é o argumento central de um artigo publicado em 2017 na *Politics, Groups, and Identities*, revista acadêmica que publica estudos sobre comportamentos e processos políticos, que conclui que o gaslighting racial perpetua sistemas sociais, econômicos, culturais e políticos que normalizam atitudes racistas.

Gaslighting médico

O gaslighting médico acontece quando um profissional de saúde atribui os sintomas do paciente a fatores psicológicos ou nega completamente sua condição ou sintomas, segundo um artigo de 2022 da revista médica British Medical Journal.

Lori Gottlieb, terapeuta de casais e psicoterapeuta, relatou sua experiência com o gaslighting médico: seus sintomas físicos (fadiga, queda de cabelo e dificuldade de concentração) foram atribuídos ao estresse, até que ela insistiu por mais exames e recebeu o diagnóstico de uma doença crônica.

Segundo ela, o gaslighting médico nem sempre tem má intenção: “Existe um ponto cego quando se trata de doenças crônicas. E é ainda maior no caso de mulheres e, especialmente, de pessoas não-brancas — os médicos simplesmente não prestam a mesma atenção.”

Estudos indicam que isso realmente ocorre. Um artigo publicado na BMC Cancer, revista científica que publica pesquisas originais sobre prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer, mostrou que mulheres têm maior probabilidade do que homens de receber um diagnóstico tardio de câncer, o que faz com que a doença já esteja em estágio avançado ao ser detectada. Outro estudo revelou que mulheres com câncer de pâncreas esperam mais para

serem diagnosticadas e tratadas do que os homens.

Pesquisas também indicam que mulheres costumam ser tratadas de forma menos intensiva em várias condições médicas, como lesão cerebral traumática, resultando em piores desfechos. Vale lembrar que essas pesquisas não foram feitas para analisar se o motivo das discrepâncias era o gaslighting médico.

A interseccionalidade também pode exercer grande influência. Por exemplo, o cruzamento entre raça e gênero pode gerar experiências distintas para homens brancos e mulheres negras. O gaslighting muitas vezes é viabilizado por dinâmicas de poder e fatores culturais que sustentam a discriminação de grupos marginalizados.

Gaslighting político

Segundo pesquisadores da comunicação política, esse tipo de gaslighting visa distrair ou confundir a opinião pública sobre um tema. No livro “President Trump’s First Term”, **Farah Latif**, pesquisadora de mídia e assuntos públicos da George Mason University, define o gaslighting político como o uso de informações manipuladas e enganosas para minar, influenciar e desorientar a opinião pública.

Segundo Latif, as redes sociais são frequentemente usadas para disseminar desinformação e perpetuar o gaslighting

político, a fim de angariar apoio ou oposição a uma ideologia ou projeto. No entanto, um artigo da *American Sociological Review* argumenta que usar o termo gaslighting para descrever estratégias políticas seria incorreto.

7 sinais de que você está sofrendo gaslighting

Se você percebe alguns dos sinais de alerta a seguir, é importante refletir se está sendo vítima de gaslighting — e buscar formas de reconhecer e lidar com essa forma de manipulação emocional.

1. Você pede desculpas o tempo todo

Sentir que precisa se desculpar frequentemente — com parceiro, colega, amigo ou familiar — pode ser um indício de gaslighting, diz **Angela Neal-Barnett**, professora de psicologia da Kent State University. “O agressor faz com que você duvide de si mesmo, o que reduz sua autoestima e faz você acreditar que tudo que faz está errado.”

2. Seus sentimentos são minimizados

O agressor desqualifica seus sentimentos, o que serve para aumentar sua insegurança e te manter sob controle. Isso costuma ocorrer quando você expressa algo que ele não quer ouvir.

3. Você duvida das próprias emoções

Você começa a se perguntar se está exagerando ou sendo sensível demais. Esse é um sinal claro de gaslighting.

4. Você questiona seu valor

Vítimas de gaslighting tendem a basear sua autoestima na validação externa — de chefes, parceiros ou pais —, o que aumenta sua vulnerabilidade à manipulação.

5. Você justifica o comportamento abusivo do outro

A vítima frequentemente desculpa o comportamento do parceiro e até se culpa.

6. Você tem dificuldade para tomar decisões

O gaslighting compromete a autoconfiança, o que dificulta até mesmo decisões simples. “É paralisante para muitas vítimas”, diz Barnett.

7. Você se sente triste, mas não sabe por quê

O gaslighting pode gerar sintomas parecidos com os da depressão: desesperança, tristeza e falta de motivação. Mas a vítima pode não entender o motivo desses sentimentos.

Siga o canal da [Forbes](#) no WhatsApp e receba as principais notícias de empreendedorismo, carreira, tecnologia, agro e lifestyle.