

“Ele dizia que eu não saía do pé dele, que tinha pena de mim. Vivia invertendo os cenários e me desqualificando. Quando era pego no flagra, se culpava, se fazia de vítima”, lembra. Paralelo a essas condutas, fazia pequenos comentários depreciativos, aqueles que aparecem subentendidos em tons de brincadeira ou críticas construtivas.

Atacava a família, os amigos e dizia que ninguém prestava, que a vida era melhor ao lado dele. Não satisfeito, ainda afirmava que Fernanda não tinha futuro e que seria ninguém.

Um galã disputado e sedutor, era assim que o abusador se enxergava. Fernanda relata que o ex-companheiro fazia questão de mostrar a ela a quantidade de mulheres a que tinha acesso. Deixava evidente que era um homem desejado e querido pelo público feminino, colocando a companheira em posição de inferioridade e baixa autoestima.

“Ele me deixou no fundo poço”

Fernanda sobreviveu a guerras internas e diversos dilemas enquanto esteve com o então namorado. Dias tempestuosos, impossíveis de serem esquecidos. Problemas relacionados à ansiedade apareceram. “Se você está em uma relação em que não se sente segura ou confortável, isso não é saudável. Hoje, para mim, é muito claro. E era assim que eu me sentia.”

O convívio alternava-se entre dias bons e ruins. Momentos felizes que, de repente, eram trocados por algum problema que ele mesmo criava. Cavava uma briga, sem lógica ou explicação, sumindo por dias e culpando Fernanda pelos problemas. Por isso, a aflição psicológica acabou tornando-se parte de quem ela era.

Além do mental abalado, o físico também trouxe respostas negativas. “Tive infecções ginecológicas recorrentes em razão do estresse”, lembra. De tanto olhar para o abismo, às vezes, você acaba trazendo ele para perto. E de tanto ser taxada de paranoica e descontrolada, Fernanda acabou agindo assim — um movimento involuntário, que ela mal consegue explicar o porquê. “E eles fazem questão de te deixar insegura e com receio. Vivia desconfiada de tudo, eu não tinha paz. Quando cheguei na minha terapeuta, em escala de abuso de 0 a 10, ela me disse que estava no nível 9. Eu só não apanhei”, narra Fernanda.

É quando se percebe dentro de um relacionamento abusivo que você passa a conhecer outras histórias. Fernanda lembra que, na época, descobriu fatos criminosos sobre o ex-companheiro: antes dela, outra mulher havia sido agredida por ele — fisicamente. Por isso, o fim chegou. “Fiquei 15 dias em estado de choque. Vegetando

OUTRAS FORMAS DE AJUDA

- Linhas de apoio: existem várias disponíveis para vítimas de abuso emocional, incluindo a Central de Atendimento à Mulher (180), o Ligue 180 (disque denúncia de violência contra a mulher), o CVV (Centro de Valorização da Vida) e outras organizações de suporte a vítimas.
- Grupos de apoio: voltados para vítimas de abuso emocional, eles podem fornecer um ambiente seguro e solidário para compartilhar experiências e obter apoio de pessoas que passaram por situações semelhantes.
- Advogados: se você está enfrentando uma situação que envolve violência doméstica ou outras formas de abuso, é importante buscar ajuda legal. Um advogado pode ajudá-lo a entender seus direitos e opções legais.

Fonte: Luan Diego Marques, médico psiquiatra

CARTA ABERTA ÀS MULHERES

“Se eu pudesse aconselhar e falar algo pras mulheres que vão ler esta matéria, seria que elas confiem nas próprias percepções e intuição. Acredito que, na maior parte do tempo, a gente vê e entende o que está acontecendo, mas prefere colocar a própria percepção ou discernimento em xeque. Seja porque ama, seja porque tem esperança de que vai mudar, seja porque acha que está vendo coisa onde não tem. Se te incomoda, acredite e dê valor ao seu incômodo sempre. Ele tem fundamento!”

Fernanda (nome fictício), 33 anos, vítima de gaslighting

mesmo. Fiquei processando tudo, porque era demais para mim. Foram dias horríveis.”

Naquele ponto, com as idas e vindas do namoro, Fernanda rememora a vergonha que tinha dos amigos e de uma possível reaproximação. Diante disso, decidiu manter em segredo o desfecho e ficou sozinha. Logo que tudo acabou, o abusador foi bloqueado em todas as redes sociais e ficou sem acesso ao condomínio onde Fernanda morava. “Ele ainda tentou con-

tato por e-mail, mas eu disse que chamaria a polícia. Depois, sumiu.”

Ainda em processo de recuperação, as dores permanecem. Mas já não são insuportáveis como antes. Não está totalmente curada, mas entende que essas coisas levam tempo. De vez em quando os gatilhos aparecem novamente, principalmente quando está se relacionando com outros homens. Agora, o que resta é a certeza de que a superação vai chegar.

Um olhar mais atento

O psiquiatra Luan Diego Marques cita a importância de se falar sobre o gaslighting. Mais que isso: de impedir que o abuso evolua para algo mais grave, trazendo riscos reais à vida. A manipulação psicológica pode provocar, ainda, transtorno pós-traumático, vergonha, depressão e desencadear futuros relacionamentos tóxicos.

O especialista vê como fundamental ressaltar o porquê do gaslighting ser mais recorrente entre o público feminino. “As mulheres, historicamente, tiveram menos poder e controle em muitas esferas da vida, incluindo relacionamentos íntimos e familiares, nos quais, em muitas ocasiões, sua liberdade, pensamentos, atitudes e interesses eram controlados por agentes externos, em sua maioria homens”, esclarece.

Em muitos casos, como o de Fernanda, homens abrem brechas e oportunidades para fazer do gaslighting uma forma de controlar suas parceiras. O psiquiatra aponta, ainda, que as mulheres, por lidarem diariamente com a discriminação e o sexismo, duvidam da própria capacidade, habilidade e percepções. “As mulheres também podem ser condicionadas em seu processo educacional a serem mais preocupadas em agradar os outros e manter a paz, o que as torna mais vulneráveis ao gaslighting.”

Superar o gaslighting pode ser um processo desafiador e demorado, mas é possível, com o tempo e o apoio adequado. Segundo Luan, reconhecer que você foi vítima e não culpada é o primeiro passo para se recuperar. Esse pensamento envolve aceitar que a realidade a qual você foi levada a acreditar que era falsa e que você foi manipulada.

Além disso, psicólogos ou psiquiatras são essenciais para ajudar a processar os sentimentos que se desenvolvem. “É importante ter amigos e familiares em quem você possa confiar. Converse com pessoas em quem você confia e peça abrigo quando precisar.” Aprender mais sobre o gaslighting também auxilia na percepção de comportamentos manipuladores em outros relacionamentos, evitando que você seja vítima mais uma vez.