

## **Gaslighting como violência psicológica: compreendendo o fenômeno sob a ótica da Análise do Comportamento**

### **Gaslighting as a psychological violence: understanding the phenomenon from the perspective of Behavior Analysis**

**Julia Lue de Freitas Minaré Moreira<sup>1</sup>, Paula Grandi de Oliveira<sup>1</sup>**

[1] Paradigma - Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento | **Título abreviado:** *Gaslighting* à luz da Análise do Comportamento | **Endereço para correspondência:** Av. Brigadeiro Faria Lima, 1685, cj. 4c., Jardim Paulistano, São Paulo/SP - CEP 01452-916 | **Email:** julialfmmoreira@gmail.com | **doi:** org/10.18761/pac29a09

**Resumo:** O *gaslighting*, tipo de violência psicológica frequente em relacionamentos abusivos e dificilmente reconhecida, ocorre quando o agressor utiliza de ofensas, humilhações, ameaças, etc. para comunicar a vítima de que suas percepções, pensamentos e sentimentos estão incorretos ou inadequados. O presente trabalho tem como objetivo ampliar a discussão sobre o fenômeno pela perspectiva analítico-comportamental, analisando os principais padrões comportamentais presentes na prática desta violência e o que os mantém. Realizou-se um exercício interpretativo, relacionando a literatura que descreve o fenômeno do *gaslighting* com a literatura analítico-comportamental, por meio dos conceitos: coerção, tato sob controle de eventos privados e comportamento governado por regras. Tais conceitos foram definidos e relacionados com exemplos de vítimas de *gaslighting*, retirados de reportagens jornalísticas e livros. As análises realizadas levantaram padrões comportamentais presentes nos comportamentos do agressor e da vítima, com comportamentos controlados por contingências de punição, reforçamento negativo e regras sociais, além da produção de distorção de autotatos da vítima. Por vivermos em uma sociedade patriarcal que molda repertórios comportamentais masculinos e femininos e contribui para a desigualdade entre os gêneros, ressalta-se a relevância de estudar pela ótica analítico-comportamental fenômenos como *gaslighting* e outros temas relacionados à violência contra a mulher e ao patriarcado.

**Palavras-chave:** *gaslighting*, Análise do Comportamento, relacionamentos abusivos, violência psicológica.

**Abstract:** Gaslighting, a frequent type of psychological violence in abusive relationships and hardly recognized, occurs when the aggressor uses offenses, humiliation, threats, etc. to communicate to the victim that their perceptions, thoughts and feelings are incorrect or inadequate. This paper aims to broaden the discussion on the phenomenon of gaslighting from a behavioral-analytic perspective, analyzing the main behavioral patterns present in the practice of this violence and what maintains them. An interpretive exercise was made, relating the literature that describes the phenomenon of gaslighting with the behavioral-analytic literature, through the concepts: coercion, tact of private events and rule-governed behavior. These concepts were defined and related to examples of gaslighting victims, taken from journalistic reports and books. The analysis pointed out raised behavioral patterns present in both the aggressor's and the victim's behaviors, with behaviors controlled by contingencies of punishment, negative reinforcement and social rules, in addition to the distortion of the victim's tacts of private events. As we live in a patriarchal society that shapes male and female behavioral repertoires and contributes to inequality between genders, it is important to study phenomena such as gaslighting and other topics related to violence against women and patriarchy from a behavioral-analytic perspective.

**Keywords:** gaslighting, Behavior Analysis, abusive relationships, psychological violence.

De acordo com o relatório “Visível e invisível: A vitimização de mulheres no Brasil” (Bueno et al, 2019), elaborado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública em conjunto com o Instituto Datafolha, 42% das mulheres entrevistadas que sofreram alguma forma de violência grave no último ano sofreram esta agressão dentro de casa, configurando-se assim como violência doméstica. Segundo este mesmo relatório, 52% das mulheres não tomaram nenhuma atitude em relação à violência mais grave sofrida, o que indica que as estatísticas de violência contra a mulher devem ser significativamente maiores do que as até então registradas, pois uma grande parcela das vítimas não chega a denunciar a agressão, por diversas variáveis pessoais e culturais.

(...) quando questionadas sobre experiências de assédio e violências física e psicológica sofridas ao longo do último ano, a proporção de mulheres vitimadas nas pesquisas de 2017 e 2019 se manteve estável, 28,6% e 27,4% respectivamente. Isso significa dizer que 16 milhões de mulheres brasileiras com 16 anos ou mais sofreram algum tipo de violência ao longo de 2018 (Bueno et al, 2019, pp. 6-7).

De acordo com o Mapa da Violência (Waiselfisz, 2015), no ano de 2014 foram registrados 223.796 atendimentos no SUS de vítimas de violência, sendo que duas em cada três vítimas (147.691) eram mulheres que necessitaram de atendimento médico por violências domésticas, sexuais ou outras formas de violência; este dado equivale a 405 atendimentos por dia. Embora existam ocorrências de violência doméstica contra ambos os sexos, desde a infância predominam os atendimentos femininos, com 54,1% de vítimas meninas; na idade adulta este número aumenta, com 71,3% dos atendimentos sendo de mulheres e apenas 28,6% de homens.

Apesar de atualmente existir uma maior conscientização na sociedade sobre violência contra a mulher e os movimentos feministas estarem ganhando mais voz e espaço, esse fenômeno social ainda é muito recorrente na cultura brasileira. Nesse cenário, o tipo de violência contra a mulher mais presente no país é o fenômeno da violência doméstica, que pode ser caracterizado por qualquer tipo de agressão que ocorra na esfera privada,

dentro de casa; sendo geralmente cometida pelo cônjuge ou parceiro íntimo da vítima. Segundo a Lei nº 11340/06 (2006), conhecida como Lei Maria da Penha, existem cinco tipos de violência doméstica, sendo eles a violência física, sexual, psicológica, moral e patrimonial. Na maioria dos casos, a violência doméstica ocorre gradativamente, começando com alguns comportamentos sutis de controle, que na maioria das vezes a mulher não se dá conta de que é uma forma de violência. Com o tempo, esses comportamentos vão se agravando e se tornando mais frequentes, até se tornarem formas explícitas de violência psicológica, física ou sexual.

Dentre os tipos de violência doméstica, um dos mais recorrentes é a violência psicológica, que foi o foco deste trabalho. Apesar de muito frequente em relacionamentos considerados abusivos, é a forma de agressão mais custosa de ser identificada, por ser perpetrada de forma verbal, o que a torna mais difícil de ser descrita e denunciada pela vítima. De acordo com o art. 7º, item II da Lei nº 11340/06 (2006), a violência psicológica pode ser definida como:

(...) qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise 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. (Lei nº 11340/06, 2006).

O abuso psicológico geralmente é manifestado de maneira direta ou indireta, por meio de palavras, gestos e olhares emitidos pelo agressor, sem a necessidade de haver contato físico. A vítima se sente humilhada e diminuída com as agressões, e como consequência dessa violência pode desenvolver transtornos de ansiedade, pânico, estresse pós-traumático e depressão; em casos mais graves, pode levar ao suicídio (Secretaria de Políticas da Saúde, 2001). Por ser uma forma de violência que

geralmente possui um aspecto sutil, principalmente em seu início, muitas vezes a vítima não a reconhece como uma agressão, ou então, tenta encontrar uma justificativa - muitas vezes, culpando a si mesma - para o abuso sofrido. O ato de culpar-se já é um dos efeitos da violência, pois o agressor tende a atribuir a justificativa da agressão para algum comportamento que a mulher teve, culpabilizando-a. Essa invisibilização da violência psicológica dificulta que as vítimas identifiquem as agressões, consequentemente diminuindo a probabilidade de haver uma denúncia (Bandeira, 2014).

### **Gaslighting - “Você está louca!”; “Está exagerando, não seja paranoica!”**

Um tipo de abuso psicológico é o *gaslighting*, termo utilizado para caracterizar manipulações que o agressor faz com a vítima, ao invalidar seus comportamentos e sentimentos e manipular sua percepção, fazendo com que ela duvide de seu próprio julgamento. Pode ocorrer em diversos contextos, como profissional, familiar, acadêmico, religioso, entre outros. Para Abramson (2014), *gaslighting* não é um fenômeno necessariamente machista, pois pode acontecer entre pessoas do mesmo sexo; porém, na maioria das interações em que ocorre *gaslighting* é possível fazer esta relação, pois as mulheres geralmente são o alvo e os agressores são majoritariamente do sexo masculino. Esta prevalência, portanto, indica a relevância de estudar a prática do *gaslighting* neste contexto.

Ainda conforme Abramson (2014, p.2 - tradução nossa), o *gaslighting* é, grosso modo, “uma forma de manipulação emocional, na qual o agressor tenta - de forma consciente ou inconsciente - induzir no outro a sensação de que suas reações, percepções, memórias e crenças não estão apenas erradas, mas também sem fundamento (tão infundadas que poderia ser considerado louco)”. Por causa da manipulação constante, a vítima passa a duvidar de si mesma, sentindo culpa por supostamente ter agido de uma forma inadequada e pedindo desculpas ao parceiro. Ela se sente confusa e, consequentemente, passa a ter uma noção distorcida de qual é a realidade, perdendo sua autonomia (Souza, 2017).

O termo *gaslighting* foi atribuído para essa forma de abuso psicológico por conta da obra *Gaslight*, que surgiu como peça em 1938 e posteriormente teve duas adaptações cinematográficas, com uma versão britânica em 1940 e uma americana em 1944. Em seu enredo, um dos personagens principais, Gregory, manipula constantemente sua esposa Paula, para que ela duvide de sua própria sanidade e não descubra segredos que ele esconde sobre seu passado. O nome *Gaslight* (ou *Meia Luz*, em português) “se refere a um tipo de iluminação da época, a gás, onde se poderia modificar a intensidade da luz. Essa 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” (Souza, 2017, p.10). Apesar de ter sido filmado há mais de 70 anos, o longa-metragem aborda um tema que ainda é muito atual, e por isso é necessário que continue a ser discutido.

O principal efeito dessa violência psicológica é a de retirar a credibilidade do outro. Ocorre uma frequente deslegitimação do discurso e percepção da vítima, por meio de negação de acontecimentos, distorção de informações e invalidação de sentimentos (Souza, 2017). O abuso é realizado pelo *gaslighter* de forma gradual e constante, o que faz com que muitas vezes a vítima nem perceba que está sendo manipulada. Outro fator que interfere é que, muitas vezes, apenas as violências mais explícitas - como a física e a sexual - são reconhecidas como abusos pela sociedade, o que dificulta que a mulher perceba que está passando por uma forma de agressão psicológica.

Um grande fator que contribui para esse tipo de abuso é a desigualdade de gênero e os papéis socialmente atribuídos como “femininos” e “masculinos”. Desde a infância, é imposto pela cultura que meninos devem ser fortes, violentos, competitivos e que não devem demonstrar muitas emoções, enquanto as meninas devem ser gentis, delicadas e obedientes (Louro, 2000). Essas identidades são estabelecidas e se mantêm até a vida adulta, favorecendo desigualdades entre homens e mulheres e relações de violência. “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 ferra-

menta mantenedora da ocorrência de *gaslighting*.” (Souza, 2017, p. 24).

Em muitos relacionamentos abusivos, o agressor utiliza da violência - seja ela psicológica, física ou sexual - para sentir-se novamente em uma posição de superioridade em relação à parceira. Segundo Abramson (2014), no caso de *gaslighting*, o desejo central do agressor é destruir a possibilidade de discordância do outro; existe um medo de ter seu posicionamento desafiado, e para evitar sentir-se ameaçado pela companheira, ele pratica o *gaslight*, debilitando a outra pessoa de forma tão radical que ela não tem mais como discordar, pois nenhum ponto de vista seu vai estabelecer uma discordância considerada legítima. Desta forma, o agressor mantém uma posição de poder sobre sua companheira.

Apesar dos processos utilizados no *gaslighting* serem limitados, eles afetam aspectos fundamentais da autopercepção dos indivíduos que sofreram esse tipo de abuso. Ao sofrerem *gaslighting*, as vítimas podem sofrer uma extrema perda de autoconfiança, que não só afeta seu relacionamento como se espalha para outros âmbitos de sua vida, impactando diretamente sua autoestima (Abramson, 2014). Ademais, ao perder a confiança em seu próprio julgamento, a vítima pode passar a se isolar socialmente e depender emocionalmente de seu companheiro, por acreditar que ele está certo sobre o que diz a seu respeito; esses fatores, portanto, aumentam a probabilidade de que a mulher permaneça no relacionamento abusivo (Armiliato e Alves, 2019). O isolamento social também contribui para a permanência da mulher no relacionamento pois, ao não conviver com outras pessoas, ela tem menos acesso a outras opiniões e visões de mundo, que poderiam vir a validar a sua percepção sobre diversas questões, inclusive seu próprio relacionamento.

## Relação entre Análise do Comportamento e fenômenos clinicamente relevantes

Para Dittrich (2011), um estudo de investigação conceitual/filosófica, além de realizar uma análise interpretativa de comportamentos, também visa “ampliar o poder de compreensão e intervenção (experimental ou aplicada) da análise do compor-

tamento sobre certos fenômenos comportamentais” (p.30). Dentro deste campo da análise conceitual, o autor aponta o fato de que estudos de interpretação analítico-comportamental de fenômenos culturais têm sido cada vez mais frequentes no cenário científico (Guerin, 1994; Lamal, 1991; Lamal, 1997 citado por Dittrich, 2011). Este tipo de análise é altamente relevante para a sociedade e para a prática clínica, considerando que um dos níveis de seleção do comportamento humano é o cultural.

Para Maria R. Ruiz, uma das principais pesquisadoras de temas feministas em Análise do Comportamento, a perspectiva do behaviorismo radical é condizente com o feminismo, pois ambos concordam com a importância do contexto (ambiente/cultura) para compreender melhor o comportamento humano individual (Ruiz, 1998); portanto, as ferramentas de análise comportamental se tornam muito úteis para uma análise de gênero, assim como para a compreensão de outras variáveis sociais como raça e classe socioeconômica, que têm grande influência na vida e no comportamento dos indivíduos (Ruiz, 1995). Relacionado a isso, Laurenti (2019) discute sobre a necessidade do terapeuta de também olhar para as contingências culturais no momento de analisar funcionalmente casos clínicos:

(...) a falta de reflexões ético-políticas tem contribuído para que as intervenções dos/as analistas do comportamento, mesmo que amparadas em análises funcionais, fiquem centradas no indivíduo, desconsiderando o contexto mais amplo de contingências culturais e institucionais, das quais participam relações hierárquicas de poder. (Laurenti, 2019, p.14).

Enquanto abordagem, a Análise do Comportamento não estuda apenas o comportamento humano, mas também se propõe a ser um instrumento de mudança da sociedade, podendo assim se enriquecer com um ponto de vista feminista. Mutuamente, o movimento feminista também se beneficiaria das teorias e análises comportamentais, por ter a possibilidade de compreender melhor como os comportamentos dos indivíduos em sociedade é controlado e mantido. Essa compreensão também permite pensar em estratégias de

contracontrole e quais suas consequências, visando a longo prazo uma transformação social e cultural (Couto e Dittrich, 2017). No presente trabalho, o fenômeno *gaslighting* foi interpretado a partir de conceitos analítico-comportamentais. Este é um fenômeno relevante socialmente, e que está presente com frequência no cenário clínico, dentre outras queixas relacionadas à violência de gênero e relacionamentos abusivos.

Por meio deste trabalho, visou-se contribuir para ampliar a discussão sobre o fenômeno, analisando quais são os principais padrões comportamentais presentes na prática do *gaslighting* e o que os mantém. Também visou-se contribuir para a área clínica, como uma ferramenta de análise para auxiliar terapeutas que atendem pessoas que estão envolvidas nessa violência, seja como vítima ou como agressor.

## Método

Foi realizado um exercício interpretativo do fenômeno *gaslighting* a partir de conceitos da Análise do Comportamento. O trabalho foi dividido em subtítulos, separados pelos conceitos, contendo a definição de cada um e depois a relação entre eles e os comportamentos emitidos pelo agressor e/ou a vítima, apresentados por meio de exemplos. Estes exemplos foram retirados de capítulo de livro e reportagens jornalísticas, contendo relatos anônimos de vítimas reais de *gaslighting*; cada conceito foi abordado com dois exemplos cada, para possibilitar maior riqueza de dados para análise. Por conta da pouca quantidade de material encontrada com exemplos específicos de *gaslighting*, foram utilizados textos em português e inglês.

Nessa etapa de seleção dos exemplos, dois trechos de relatos de *gaslighting* foram retirados do livro *Debates sobre feminismo e Análise do Comportamento*, de Táhcita Mizael e Renata Pinheiro, a partir do capítulo *Variáveis de gênero que terapeutas devem estar atentas no atendimento a mulheres* (Pinheiro & Oshiro, 2019), que menciona a prática de *gaslighting* em relacionamentos abusivos e apresenta relatos de agressões verbais com invalidação e/ou manipulação. Este capítulo foi lido na íntegra e então foram selecionados os relatos de

vítimas de *gaslighting*. Um destes exemplos foi utilizado para analisar dois conceitos. Os demais três exemplos de relatos de *gaslighting* foram retirados de reportagens jornalísticas que abordavam o fenômeno como tema principal, sendo um veiculado pelo jornal El País em português e o outro estrangeiro, veiculado pela BBC em inglês. Ambas as reportagens foram lidas na íntegra e foi feita a seleção dos relatos que melhor poderiam ser analisados a partir dos conceitos escolhidos.

Os conceitos analítico-comportamentais definidos para analisar o fenômeno foram coerção, tato sob controle de eventos privados e comportamento governado por regras. O recorte por estes conceitos foi realizado para facilitar a análise. A partir de tais conceitos apresentados, os principais comportamentos-problema existentes no *gaslighting* serão analisados, podendo estar presentes em comportamentos emitidos pelo agressor, pela vítima, ou pela comunidade verbal.

## Desenvolvimento - Resultados

Na Tabela 1 é possível acessar a lista de referências de onde foram retirados os exemplos de *gaslighting*, os trechos selecionados e a partir de qual conceito da análise do comportamento cada trecho foi interpretado.

### 1. Coerção: contingências de punição e reforçamento negativo

Para Sidman (1995), as contingências de punição são a segunda maior categoria de coerção, após as contingências de reforçamento negativo. Da mesma forma que os reforçadores, os punidores também ocorrem após o comportamento; porém, produzem efeitos distintos. Enquanto os reforçadores aumentam a probabilidade de respostas futuras da mesma classe, os punidores diminuem momentaneamente a frequência de respostas. A efetividade da punição, porém, dependerá de sua intensidade e se existe concorrência com reforçadores positivos poderosos. Ademais, além de suprimir o comportamento indesejado, a punição tem outros efeitos, tanto para quem é punido, quanto para quem pune.

Segundo o autor, um dos principais efeitos colaterais da punição é chamado de punidor condicionado. A não ser por punidores naturais, como estímulos dolorosos, a maioria dos punidores existentes

**Tabela 1. Tabela apresentando as referências, os trechos utilizados como exemplos e os respectivos conceitos que foram definidos para analisá-los.**

Ano	Título	Autor	Trecho	Coerção	Tato	Regras
2017	"Como esse cara me convenceu de que eu era tonta?": o abuso machista que ninguém parece ver. <i>El País</i> .	Carretero, N.	1. Ele discutia sobre tudo. Tudo colocava em dúvida. Até as coisas que não têm discussão, como meu estado de espírito ou meus sentimentos. Tudo era um exagero meu, uma invenção ou uma paranoia. Tudo estava em minha cabeça, então acabei acreditando. Acabei acreditando que era eu que não estava à altura e, para não continuar decepcionando-o, me calava. Parei de opinar, parei de responder e simplesmente de me expressar. Fiquei completamente anulada como pessoa e ele tinha controle total sobre mim.	X		
			2. Com o tempo ele se tornou mais violento na forma de falar, invalidava tudo que eu dizia de forma agressiva. Mas fazia na frente das crianças, para que eu não respondesse nem me defendesse, porque ele sabia que eu não queria discutir na frente de nossos filhos. Então me dizia que era uma inútil ou que não servia para nada e eu me calava. De tanto dizer isso, acabou me calando sempre. Porque, claro, se eu respondia ficava pior. E preferia não discutir. (...) Fui me anulando como pessoa. Não me atrevia a expressar opiniões na frente dele ou discutir alguma coisa. Se estávamos com amigos eu ficava quieta, não me atrevia nem a rir se alguém fazia alguma piada.		X	
2019	Variáveis de gênero que terapeutas devem estar atentas no atendimento a mulheres. Em Pinheiro, R. & Mizael, T. (Orgs.), <i>Debates sobre feminismo e Análise do Comportamento</i> .	Pinheiro, R. C. S., Oshiro, C.K.B.	1. Quando eu finalmente resolvi terminar, eu terminei. No outro dia, ele apareceu lá em casa com uma pizza e agiu como se nada tivesse acontecido. Eu perguntei 'você lembra do que eu te disse ontem?' e ele disse 'eu pensei a respeito e cheguei à conclusão de que você não sabe o que é o amor, você me ama e não sabe.		X	
			2. Ele tinha uma série de exigências que me incomodavam, tipo querer que a gente só saísse juntos ou sempre perguntar onde estava e o que estava fazendo pelo <i>Whatsapp</i> . Eu não gostava disso, mas ele dizia que isso era companheirismo, ter uma vida a dois. Ele dizia que namorar era assim e que eu não sabia namorar, e eu lembrava que minha mãe sempre reclamava que eu era 'independente demais' e acreditava.			X X
2018	"He wasn't happy until he had me all to himself". <i>BBC</i> .	Venema, V.	Um dia, depois que ele saiu para o trabalho, uma mulher da vizinhança perguntou se eu gostaria de ir até a casa dela tomar um vinho. Tive uma ótima noite. Quando cheguei em casa, meu celular tinha várias ligações perdidas e muitas mensagens de texto. Eu tinha deixado o celular de lado e não pensei sobre isso. As mensagens de texto começaram perguntando por que eu não estava atendendo o telefone e passaram a me chamar de todos os tipos de nomes horríveis, me acusando de estar com outros homens e eu não conseguia acreditar no que estava lendo - isso veio do nada. Enviei a ele um texto explicando onde eu tinha estado. Ele imediatamente ligou e gritou comigo por 10 minutos, sem me deixar falar. Essas discussões faziam com que eu me sentisse péssima e ele me culpava por não conseguir se concentrar ou dormir porque estava preocupado comigo e, portanto, corria perigo na estrada. (...) Eu vivia em um estado constante de confusão e preocupação, sem nunca saber o que tinha feito para deixá-lo com raiva e preocupada com o caso de ele sofrer um acidente. (tradução nossa).			X

(palavras, gestos, olhares, ambientes, etc.) antes eram estímulos neutros que adquiriram função punitiva ao serem pareados em contingências com punidores incondicionados. Sidman (1995) aponta que em determinadas situações o indivíduo pode ou não ser punido por suas ações. Portanto, uma mesma ação pode produzir reforçadores ou punidores a depender do ambiente físico e social em que se está inserido.

Quando um elemento do ambiente passa a sinalizar (preceder) um reforçador ou punidor particular, o sinal em si mesmo se tornará um reforçador ou punidor potencial. Um exemplo são as ameaças de punição, emitidas por meio de palavras ou ações; não são a punição em si, mas podem se tornar tão punidoras quanto. Como Sidman (1995) aponta, isto demonstra a relevância do ambiente social como uma grande fonte de punição condicionada. No *gaslighting*, as punições se derivam principalmente do ambiente social, sendo perpetradas pelo agressor; outras contingências punidoras também estão presentes na cultura em que ambos - agressor e vítima - estão inseridos.

Segundo Sidman (1995), “tanto de um ponto de vista prático como de um pessoal, talvez a coisa mais significativa a lembrar sobre o primeiro efeito colateral da coerção é que as pessoas que usam punição tornam-se elas mesmas punidores condicionados” (p.103). No caso do *gaslighting*, o próprio agressor torna-se um punidor condicionado para a vítima; ela aprende que ao se comportar de determinada maneira (falar ou fazer algo) na presença dele, a probabilidade de ser punida - com xingamentos, humilhações e ameaças - será grande. Por isso, pode-se levantar a hipótese de que a vítima pode deixar de emitir vários comportamentos (tanto verbais quanto não-verbais) que desagradariam o agressor para evitar a punição, repertório este que é fortalecido por reforçamento negativo ao diminuir a probabilidade de punição positiva.

Em contingências de controle coercitivo, punição e reforçamento negativo estão diretamente relacionados; isto porque, dizemos que uma resposta é reforçada negativamente se for bem-sucedida em diminuir ou eliminar a probabilidade de uma possível punição. Assim, a punição, além de reduzir a frequência de uma ação indesejável, também aumenta a probabilidade de outro comportamento, o de evitar ou de fugir (Sidman, 1995).

Os comportamentos de fuga ocorrem quando o estímulo aversivo já está presente, produzindo uma diminuição ou eliminação da estimulação aversiva; já os comportamentos de esquiva ocorrem antes do estímulo aversivo, impedindo a sua apresentação, e tornando a fuga desnecessária (Sidman, 1995). Tanto a fuga quanto a esquiva, portanto, são respostas de contingências de reforçamento negativo.

No caso do *gaslighting*, a vítima primeiro aprende a fugir das punições emitidas pelo companheiro durante o relacionamento; como o *gaslighting* é uma forma de violência psicológica, sendo perpetrada principalmente de forma verbal, as punições emitidas pelo agressor costumam envolver falas agressivas, ofensas e humilhações, desmerecendo ou até ameaçando a vítima. Com o tempo, a vítima aprende a falar menos ou se comportar de maneira específica na presença de seu agressor, desenvolvendo assim um repertório de esquiva para futuras punições. O seguinte relato de uma vítima de *gaslighting*, retirado de uma matéria do jornal El País, apresenta tal fenômeno:

“Ele discutia sobre tudo. Tudo colocava em dúvida. Até as coisas que não têm discussão, como meu estado de espírito ou meus sentimentos. Tudo era um exagero meu, uma invenção ou uma paranoia. Tudo estava em minha cabeça, então acabei acreditando. Acabei acreditando que era eu que não estava à altura e, para não continuar decepcionando-o, me calava. Parei de opinar, parei de responder e simplesmente de me expressar. Fiquei completamente anulada como pessoa e ele tinha controle total sobre mim”. (Carretero, 2017).

Neste relato, a vítima aponta ter sofrido frequentes punições positivas pelo namorado, que brigava e julgava como inadequado tudo o que ela dizia, desde opiniões até eventos privados como seus próprios sentimentos. Por conta da punição constante, a vítima passou a emitir comportamentos de esquiva, deixando de falar e se expressar para evitar uma futura punição. Como consequência, seu repertório comportamental tornou-se cada vez mais restrito e controlado pelo namorado (agressor).

Com base nestes conceitos, é possível analisar que o comportamento da vítima é controlado por

reforçamento negativo, e o que fortalece esse comportamento é a evitação de novas punições por meio de um padrão de esquivas. Conforme aponta Sidman (1995), quanto mais elementos punidores uma pessoa tem em seu ambiente, mais sua vida se torna insatisfatória e desagradável. Ao se deparar com punição frequentemente, o indivíduo aprende que é mais seguro se comportar o mínimo possível, tendo seu repertório cada vez mais controlado por controle coercitivo; se esse reforçamento negativo for contínuo, pode restringir os interesses da pessoa, gerando a “visão de túnel”, que impede a pessoa de focar em outros estímulos além dos estressores a que está sendo submetida (p.109). Um longo período de contato com contingências coercitivas poderosas pode produzir déficits de repertório, como ausência de contracontrole e estabelecimento de um padrão comportamental submisso (Pereira et al, 2018). Além disso, quanto mais o repertório de uma pessoa é controlado coercitivamente, mais empobrecida pode ficar sua vida, pois a pessoa deixa de emitir comportamentos que poderiam produzir reforçadores positivos em outros contextos.

No caso do *gaslighting*, a punição geralmente ocorre contingente a expressões emocionais (eventos privados) da vítima. Se um indivíduo é frequentemente punido por suas expressões emocionais, futuramente, a própria expressão emocional se tornará um estímulo aversivo condicionado - ou seja, o próprio “sentir” torna-se aversivo. Por conta disso, a pessoa pode passar a evitar seus próprios eventos encobertos, não levando em consideração pensamentos, emoções e sensações que podem ser sinais úteis de que ela está em um ambiente potencialmente perigoso e abusivo.<sup>1</sup>

No exemplo apresentado acima, a vítima relata que se “anulou como pessoa” enquanto sofreu *gaslighting* de seu agressor. Podemos analisar que essa sensação se relaciona com o fato de que seu repertório se tornou mais restrito a respostas de fuga e esquivas, diminuindo a variabilidade de seus comportamentos; ademais, a vítima também passou a

evitar seus pensamentos e sentimentos, o que contribui para a sensação de não saber mais quem é.

Segundo Sidman (1995), muitas vezes a coerção é usada para coagir outros a agir como queremos que ajam. Em relacionamentos abusivos em geral, percebe-se que o agressor utiliza de diferentes formas de coerção para fazer com que a vítima aja como ele deseja ou considera adequado. Então, surge o seguinte questionamento: o que mantém esse comportamento? Por que esse efeito no comportamento da vítima seria reforçador para o agressor?

No *gaslighting*, é possível perceber que existe uma relação desigual entre agressor e vítima, que pode ser considerada como uma relação de poder. Para Baum (2005), poder se refere ao “grau de controle que cada parceiro exerce sobre o comportamento do outro. Quando os parceiros se beneficiam de forma desigual do relacionamento, aquele que obtém mais benefícios também tem mais poder” (p.231). Este parceiro que tem mais poder possui, portanto, mais possibilidades de exercer controle na relação por meio de reforçamento ou punição. Tal poder dividido de maneira desigual se relaciona ao acesso desigual a reforçadores, pois o parceiro controlador produz mais reforço para si próprio nesta relação ao controlar o comportamento do outro (Baum, 2005). Dessa forma, pode-se dizer que é reforçador para o agressor estar nesta posição de poder e ter controle sobre as ações da vítima.

De acordo com Skinner (2003), a submissão de outros pode ser compreendida como um reforçador generalizado da mesma forma que atenção ou aprovação. No cenário do *gaslighting* - e de outras formas de violência -, o comportamento submisso da vítima pode ser reforçador para o agressor. Ao punir a vítima, esta passa a agir da forma que o agressor espera, permitindo que ele tenha acesso a diversos reforçadores, além de diminuir a probabilidade de respostas de contracontrole por parte da vítima. Quanto mais insegura e acuada uma pessoa, menor a chance de ela emitir respostas de contracontrole.

O *gaslighting* geralmente ocorre junto com um conjunto de comportamentos do agressor que tem como consequência final uma maior dependência por parte da vítima (dependência emocional, financeira, social, etc.). Quanto mais dependente e submissa, maior a chance dessa parceira permanecer na relação (ou seja, o abusador evita, por reforça-

1 A evitação de eventos encobertos tem sido denominada esquivas experienciais na literatura da Terapia de Aceitação e Compromisso. Para mais informações, ver Hayes, et al (2021) e Hayes & Hofmann (2020).

mento negativo, um término de relacionamento), e mantém a vítima fazendo o que ele espera, da forma que espera, com muito pouco contracontrole. Podemos levantar a hipótese de que agressores que têm medo de perder a parceira ou serem traídos podem emitir esse tipo de controle abusivo para evitar o abandono ou rejeição. Segundo Guerin e Ortolan (2017), o fortalecimento da dependência da vítima em uma relação abusiva é feita a partir da promoção de várias contingências que impedem que a mulher tenha acesso a outros reforçadores alternativos. Dentre essas contingências podemos citar persuadi-la a não trabalhar, limitando assim seus recursos financeiros, afastá-la de sua rede de apoio ao controlar com quem ela convive, gritar e quebrar objetos com o objetivo de intimidá-la, etc.

O relato apresentado a seguir, também retirado da matéria do jornal El País, ilustra a diminuição das respostas de contracontrole:

“Com o tempo ele se tornou mais violento na forma de falar, invalidava tudo que eu dizia de forma agressiva. Mas fazia na frente das crianças, para que eu não respondesse nem me defendesse, porque ele sabia que eu não queria discutir na frente de nossos filhos. Então me dizia que era uma inútil ou que não servia para nada e eu me calava. De tanto dizer isso, acabou me calando sempre. Porque, claro, se eu respondia ficava pior. E preferia não discutir. (...) Fui me anulando como pessoa. Não me atrevia a expressar opiniões na frente dele ou discutir alguma coisa. Se estávamos com amigos eu ficava quieta, não me atrevia nem a rir se alguém fazia alguma piada.” (Carretero, 2017).

Neste relato, a vítima descreve que as punições positivas do seu comportamento se tornaram cada vez mais severas, mudando a topografia e diminuindo a frequência de suas respostas verbais. Por conta da magnitude e frequência das punições, a vítima passou a falar menos, desenvolvendo um repertório de esquiva para evitar mais punições. Seus comportamentos de esquiva passaram a ser emitidos também em ambientes sociais, na presença do namorado, que se tornou um estímulo aversivo condicionado. Pode-se levantar a hipótese de que o agressor se tornou mais agressivo com o

passar do tempo para exercer maior controle sobre os comportamentos da vítima, assim diminuindo ainda mais a possibilidade de um contracontrole por parte dela.

No trecho em que a vítima fala sobre não rir quando alguém faz uma piada, pode-se levantar a hipótese de que no passado ela foi punida pelo companheiro por rir de piadas contadas por outros, punição que condicionou o comportamento de rir como um estímulo aversivo. Também é possível que a vítima tenha parado de expressar sua opinião em ambientes em que o seu namorado não estava presente, por medo de que ele descobrisse e ela sofresse alguma punição. Além disso, o fato de o agressor ofendê-la na frente dos filhos pode ser uma outra maneira dele controlar os comportamentos da vítima, pois na presença das crianças a probabilidade dela emitir algum contracontrole é menor; na presença dos filhos, também devia ser maior a probabilidade da mulher acatar as solicitações dele, reforçando um comportamento agressivo do homem. É possível que os filhos tenham se tornado um estímulo discriminativo para o agressor, que sinaliza uma maior probabilidade de reforçamento (submissão e acesso a demais reforçadores). Ademais, essa estratégia também pode facilitar o controle do agressor sob os filhos, que podem aprender a não agir contra o pai, o que ampliaria o poder do agressor não apenas sobre o relacionamento, mas também sobre a prole.

## 2. Tato sob controle de eventos privados

Skinner (1953/2003) define eventos privados como uma categoria de estímulos e respostas a qual apenas o próprio indivíduo tem acesso, e que não podem ser observados diretamente por outras pessoas. Do ponto de vista comportamental, é somente a partir de contingências sociais que os indivíduos passam a reagir a seus eventos privados, por meio de respostas verbais. A comunidade verbal só obtém acesso aos eventos privados de um indivíduo por meio do relato verbal do mesmo. Por meio das perguntas sobre nós mesmos, os indivíduos aprendem a discriminar seus eventos privados, desenvolvendo assim um repertório de auto-observação e descrição, que são reforçados ou corrigidos contingentemente pela comunidade verbal. Para que isso seja possível, a comunidade verbal pode, dentre ou-

tras estratégias, observar os comportamentos (ex: choro) e outros estímulos públicos correlacionados (ex: machucado) para fortalecer ou não certos relatos verbais (ex: relato de dor). Dessa forma, é aprendido a relatar eventos privados como sentimentos, imaginação, memórias, sensações corporais e sonhos (Tourinho, 1999; de Rose et al, 2012).

As respostas de descrição ou relatos são compreendidos como tatos, um operante verbal primário que está sob controle de estímulos discriminativos específicos não verbais (um objeto ou um evento). Quando o comportamento verbal está sob controle de eventos privados, a comunidade verbal não tem acesso ao estímulo que controla o comportamento do falante e, portanto, é mais difícil de estabelecer as contingências de reforço adequadas para produzir as respostas verbais de tato sob controle de estímulos privados. Este processo de aprendizagem, portanto, pode ser impreciso, justamente pelo fato de a comunidade verbal não ter acesso diretamente à estimulação privada do falante. Por conta deste controle de estímulos deficiente, é recorrente encontrar pessoas que emitem o mesmo tato sob controle de estímulos privados distintos. Por exemplo, dois indivíduos podem dizer que estão tristes, mas as respostas emitidas por eles podem estar sob controle de estímulos privados diferentes (Grandi, 2014).

No caso da descrição do próprio comportamento, o indivíduo emite autotatos, que segundo Skinner (1957) seriam um tipo de comportamento verbal controlado por outro comportamento do falante (passado, presente ou futuro), que pode ser público ou privado. “O comportamento autodescritivo é de interesse por várias razões. Somente através da aquisição de tal comportamento o falante torna-se consciente do que e do porquê ele está fazendo ou dizendo” (p.139).

Por meio das respostas de auto-observação e autodescrição desenvolve-se o repertório de autoconhecimento do indivíduo. Ao reforçar adequadamente o relato verbal do indivíduo sobre seu próprio comportamento, a comunidade verbal fortalece as respostas de auto-observação. As respostas de auto-observação se tornam estímulos antecedentes para as respostas de autotato (de Rose et al, 2012). Logo, pode-se dizer que o autoconhecimento é construído socialmente; “embora estranho, é a comunidade que ensina o indivíduo a ‘conhecer a

si mesmo” (Skinner, 1957, p. 134).

Quanto mais o indivíduo é reforçado durante sua história de vida a discriminar e relatar seu próprio comportamento, mais seu repertório de autoconhecimento será desenvolvido. Porém, caso as respostas de autotato do falante sejam reforçadas de forma não correspondente pelo ouvinte, esse repertório pode ser prejudicado. Esta distorção pode ocorrer caso as respostas sejam reforçadas de maneira inadequada, não contingente às estimulações privadas apropriadas, ou caso o repertório de autotato seja punido; histórias como essas podem quebrar a relação de correspondência entre resposta e estímulo antecedente.

No caso do *gaslighting*, quando o agressor relata que os eventos privados (pensamentos, expressões emocionais, memórias) da vítima são incorretos, inadequados ou fantasiosos, levantamos a hipótese de que pode ocorrer uma quebra de controle entre a resposta (autotato) e o estímulo antecedente público ou privado (auto-observação). A vítima, que antes era reforçada pela comunidade verbal por suas respostas de autotato, passa a ser punida por emitir as mesmas respostas. Outra hipótese de análise possível seria de que a relação de reforçamento anterior não se quebre propriamente, mas se torne menos relevante ou não esteja mais presente, dado que, pelas contingências dispostas pelo abusador, a mulher passará a emitir menos autotatos na presença de outras pessoas (pela história de punição e diminuição de sua autoconfiança), e/ou a ter menos contato com pessoas que a validem (pelo afastamento da mulher de sua rede de apoio).

A distorção de tato de eventos privados pode ser percebida no seguinte exemplo, de uma vítima anônima de *gaslighting*:

“Quando eu finalmente resolvi terminar, eu terminei. No outro dia, ele apareceu lá em casa com uma pizza e agiu como se nada tivesse acontecido. Eu perguntei ‘você lembra do que eu te disse ontem?’ e ele disse ‘eu pensei a respeito e cheguei à conclusão de que você não sabe o que é o amor, você me ama e não sabe.’” (Pinheiro & Oshiro, 2019, p.224).

Neste relato, o agressor desconsiderou a decisão da companheira de terminar o relacionamento; ao

dizer a ela que ela “não sabe o que é amor” e que “você me ama e não sabe”, o agressor está distorcendo o tato da vítima, julgando seus sentimentos como errados e quebrando ou alterando a relação entre certos estímulos privados e sua resposta verbal. Desta forma, a resposta verbal “eu te amo” (que comumente está sob controle de um conjunto de estimulações privadas produzidas por reforçamento positivo), neste caso, podem passar a ficar sob controle de outros estímulos privados, produzidos por contingências de punição. Um outro ponto que se pode salientar quanto aos impactos do *gaslighting*, diz respeito a punição dos autotatos.

No fenômeno do *gaslighting*, considerando a hipótese de que as respostas verbais abertas dos eventos privados da vítima são aversivas para o agressor, ele as puniria como maneira de diminuir a emissão dessas respostas. Essa punição distorce o relato do autotato da vítima; para evitar futuras punições do companheiro, a mulher diminui a emissão de autotatos de seus sentimentos, pensamentos e percepções.

Segundo Tourinho (1997), o universo é o conjunto de todos os estímulos existentes, enquanto o ambiente é caracterizado apenas pelos estímulos que afetam o comportamento de um indivíduo. Quanto ao *gaslighting*, é possível supor que a quebra da relação entre resposta e estímulo antecedente pode fazer com que estímulos que antes eram ambiente para o comportamento de autotato da vítima deixem de ser ambiente e voltem a ser universo. Ou seja, estes estímulos privados não afetariam mais o seu comportamento de autotato, e assim ela perderia uma importante fonte de informação; ela não mais se comportaria discriminativamente em relação a estes estímulos. Ademais, outra análise possível de ser levantada seria de que os estímulos privados passariam a ficar sob controle de outros estímulos após uma história de violência psicológica e *gaslighting*, adquirindo assim novas funções (possivelmente aversiva e discriminativa para outras respostas).

É possível também que o comportamento verbal da vítima poderia passar a ficar sob controle de outras estimulações, inclusive públicas, como o comportamento do agressor. Neste caso a vítima emitiria tatos imprecisos, quando relata algo sob controle do outro e não sob controle do estímulo presente (ex.: como se sente). Acreditando no que o

agressor diz a seu respeito, a vítima pode se tornar mais suscetível a permanecer no relacionamento abusivo. Outro ponto relevante é que, em muitos casos, a mulher que está em um relacionamento abusivo acaba ficando socialmente isolada, tendo contato majoritariamente com seu companheiro; não estar em contato com outras comunidades verbais mantém enfraquecido os autotatos apropriados e impede a comunidade de reforçar autotatos correspondentes, limitando assim a confiança da mulher em sua auto-observação.

Outro fator de risco é que mulheres que já possuem uma história de punição ou de reforçamento inadequado do relato de seus eventos privados - por outras comunidades verbais, como a família - podem ficar mais vulneráveis a permanecer em relacionamentos abusivos com violência psicológica, como o *gaslighting*. Olhar para os fatores da história de vida das vítimas para além das contingências presentes em um relacionamento abusivo apresenta-se como de extrema relevância. Esta variável pode ser percebida no exemplo a seguir, no qual a vítima relata um histórico de punição no ambiente familiar:

“Ele tinha uma série de exigências que me incomodavam, tipo querer que a gente só saísse juntos ou sempre perguntar onde estava e o que estava fazendo pelo *Whatsapp*. Eu não gostava disso, mas ele dizia que isso era companheirismo, ter uma vida a dois. Ele dizia que namorar era assim e que eu não sabia namorar, e eu lembrava que minha mãe sempre reclamava que eu era ‘independente demais’ e acreditava” (Pinheiro & Oshiro, 2019, p.222).

A partir deste trecho é possível perceber que a vítima já possuía uma história de punição por parte da mãe; provavelmente seus comportamentos relacionados à independência (como sair sozinha ou não dizer para onde vai) eram punidos por ela, com reclamações e possíveis restrições. Além disso, também aprendeu a descrever que sair na rua sozinha seria ser “independente demais”. Por conta dessa história a vítima pode ficar mais vulnerável para aceitar as exigências do namorado, acreditando que elas seriam cabíveis. Além disso, ao dizer que comportamentos de monitoramento eram companhei-

rismo, o namorado pode estabelecer a relação de que a estimulação privada “de sentir incômodo” é compatível com companheirismo; que ter uma vida a dois envolve sentir esse incômodo. Chama a atenção como essa mulher tinha mais de uma história (familiar e amorosa) que a ensinaram a descrever os eventos da mesma forma, mesmo que esta forma seja equivocada; para esclarecer esse fenômeno, é preciso pensar na influência das variáveis culturais sobre as ações dos indivíduos.

### 3. Comportamento governado por regras

Os comportamentos governados por regras são definidos como respostas sob controle de um estímulo verbal; este estímulo verbal é a “regra”, que descreve uma contingência e pode ensinar uma nova resposta para o indivíduo, sem a necessidade de modelagem. A regra, portanto, aumenta a probabilidade da emissão de um comportamento específico. Uma regra só terá função discriminativa e exercerá controle sobre a resposta de um indivíduo se existir uma história de reforçamento diferencial, na qual uma resposta produziu reforço na presença desta regra (Skinner, 1969).<sup>2</sup>

Regras podem ser emitidas em diferentes topografias, como ordens, conselhos, leis, instruções e provérbios. O nome dado às regras descreve um tipo específico de contingência e a probabilidade de que ela tem de controlar o comportamento do outro: no caso de ordens, por exemplo, a chance de a descrição alterar o comportamento do ouvinte é maior (Sério, 2010; Skinner, 1969). Um outro tipo de regra que podemos citar é a descritiva, que não especifica o comportamento que produz reforço; ou, se o comportamento é especificado, não especifica o ouvinte que deve emitir o comportamento descrito na regra. Como exemplo de regras descritivas podemos citar os provérbios e ditados populares, que estão muito presentes na cultura brasileira e em outros países ocidentais (Gomes & Costa, 2014; Paracampo et al, 2009). Estas regras influenciam o comportamento do indivíduo no nível cultural; neste trabalho o foco será em regras

que descrevem contingências relacionadas a gênero e a relacionamentos amorosos heterossexuais, e como essas regras propiciam um terreno fértil para que diferentes formas de violência psicológica (incluindo o *gaslighting*) sejam naturalizadas.

Conforme descrito em tópicos anteriores, as práticas de violência de gênero são controladas por contingências sociais, que instalam e mantêm este padrão comportamental.

O patriarcado não só é composto por um conjunto de comportamentos sociais cujas consequências são desiguais entre homens e mulheres (com maior acesso a reforçadores pelos primeiros), gerando desigualdade no acesso ao poder, mas também engloba um conjunto de regras e contingências sociais que estabelecem e mantêm tais comportamentos, historicamente, ao longo de gerações (Nicolodi, 2020, p.52).

As regras sociais acabam contribuindo para a manutenção da desigualdade de gênero, pois mesmo de forma indireta ou não discriminada pelo indivíduo elas influenciam suas respostas, ditando como homens e mulheres devem se comportar, e o que é visto como socialmente adequado ou inadequado. Estas regras e contingências sociais estabelecem diversas desigualdades entre homens e mulheres nos mais diversos contextos, como familiar, escolar, acadêmico, profissional e amoroso.

Segundo Fontana (2019), a violência simbólica, para a análise do comportamento, é entendida como um conjunto de práticas culturais que fazem parte de contingências imperceptíveis, ou seja, difíceis de serem discriminadas. Este conjunto de práticas controlam os comportamentos de homens e mulheres por reforçamento diferencial; a função dos comportamentos que compõem essas práticas é a de manter os repertórios de homens e mulheres desiguais, deixando os homens com maior controle e maior acesso a reforçadores, mesmo que a função destes comportamentos não seja discriminada por aqueles que os praticam (Fontana, 2019). A cultura patriarcal, por meio das contingências sociais, tanto fortalece os padrões de comportamento masculino como também molda o comportamento das mulheres, de modo a reforçar imposições do patriarcado que favorecem

2 A proposta teórico-conceitual sobre comportamentos governados por regras utilizada neste trabalho é a de B. F. Skinner. Para mais informações sobre as diferentes propostas teórico-conceituais, ver Fidalgo (2016).

os homens ou suprimem comportamentos alternativos das mulheres (Guerin & Ortolan, 2017).

Estratégias de controle dos comportamentos da parceira são regularmente usadas e com frequência erroneamente consideradas inofensivas e não violentas. Existem formas de controle que são naturalizadas e aceitas socialmente no início de relacionamentos amorosos, embora já possam conter indícios de controle abusivo (Guerin & Ortolan, 2017). Pode-se analisar que grande parte destes comportamentos de controle têm origem nas diversas regras descritivas que dizem respeito a relacionamentos e aos comportamentos socialmente esperados do homem e da mulher nessas relações (de namoro ou casamento). Como exemplo destas regras, podemos citar: “O homem é o provedor da família, enquanto a mulher deve cuidar da casa e dos filhos”; “A mulher deve ser bela, recatada e do lar” e “Usar roupas mais curtas e justas tornam a mulher vulgar”.

Diversas regras sobre relacionamentos amorosos e sobre os papéis femininos e masculinos podem ser adquiridas durante a infância, muitas vezes refletindo valores patriarcais presentes na sociedade. De acordo com um estudo realizado por Frisch e MacKenzie (1991), mulheres que sofreram violência física e que permaneceram em relacionamentos abusivos tinham maior tendência em concordar com os papéis tradicionais de gênero e maior propensão a crer que eram responsáveis por manter o relacionamento e a família unida. Para Bell e Naugle (2005), a decisão da mulher de permanecer ou sair de um relacionamento abusivo pode ser influenciada pelas contingências descritas em regras ou auto-regras. Pode-se levantar a hipótese de que essas regras têm potencial para tornar mulheres mais vulneráveis a práticas de *gaslighting*. Se a mulher compreende que é responsável pela manutenção do bem-estar do relacionamento, falas que a culpabilizam manipulando a descrição da realidade tem maior probabilidade de serem consideradas descrições acuradas, por mais que envolvam uma distorção de informações.

Segundo Guerin e Ortolan (2017), agressores utilizam construções verbais para mudar a forma como a mulher pensa e fala sobre si mesma (como descrito no tópico de tato sob controle de eventos privados). Neste caso, o comportamento

verbal tem uma propriedade importante, pois ele não precisa estar presente para afetar um comportamento futuro. Assim, muitas das estratégias de controle que podem ser estabelecidas verbalmente também podem funcionar por um período mais longo e na ausência do agressor. Essa característica do comportamento verbal contribui para a formulação de autorregras, que controlam o comportamento de mulheres em relacionamentos abusivos e favorecem sua permanência na relação durante um período maior, inclusive por naturalizar ações compatíveis com o *gaslighting*. As autorregras, segundo Skinner (1957), especificam contingências que são produzidas pelo comportamento verbal do próprio indivíduo. Desta forma, a existência de regras sociais que normalizam a prática de violência em relacionamentos amorosos, junto das características acima descritas do comportamento verbal, contribui para a manutenção de comportamentos de *gaslighting* pelo agressor.

Na pesquisa de Gomes e Costa (2014) sobre regras descritivas relacionadas a violência doméstica, uma das afirmativas com menor índice de discordância pelos participantes (homens e mulheres) foi da categoria de papel feminino e masculino, sendo ela “Espera-se que o homem seja mais enérgico em suas atitudes, pois ele deve ser o chefe da família” (p.93). Esta regra pode descrever - mesmo que indiretamente - diversos tipos de agressão, incluindo *gaslighting*, pois naturaliza que homens se comportem de forma mais agressiva com sua família (namorada/esposa e/ou filhos). No caso do *gaslighting*, essa regra pode contribuir para a naturalização de agressões verbais do homem, como xingamentos, ameaças e humilhações, culminando na retirada progressiva da credibilidade da mulher, a deixando mais vulnerável a práticas cada vez mais explícitas de deslegitimação de seu discurso.

No relato a seguir, retirado de uma reportagem da BBC, uma mulher que foi vítima de *gaslighting* relata como seu comportamento era controlado por variáveis abusivas estabelecidas por seu ex-namorado:

“Um dia, depois que ele saiu para o trabalho, uma mulher da vizinhança perguntou se eu gostaria de ir até a casa dela tomar um vinho. Tive uma ótima noite. Quando cheguei em casa, meu celular tinha várias ligações perdidas

e muitas mensagens de texto. Eu tinha deixado o celular de lado e não pensei sobre isso. As mensagens de texto começaram perguntando por que eu não estava atendendo o telefone e passaram a me chamar de todos os tipos de nomes horríveis, me acusando de estar com outros homens e eu não conseguia acreditar no que estava lendo - isso veio do nada. Enviei a ele um texto explicando onde eu tinha estado. Ele imediatamente ligou e gritou comigo por 10 minutos, sem me deixar falar. Essas discussões faziam com que eu me sentisse péssima e ele me culpava por não conseguir se concentrar ou dormir porque estava preocupado comigo e, portanto, corria perigo na estrada. (...) Eu vivia em um estado constante de confusão e preocupação, sem nunca saber o que tinha feito para deixá-lo com raiva e preocupada com o caso de ele sofrer um acidente.” (Venema, 2018 - tradução nossa).

A partir deste relato percebe-se que o fato de a mulher ter saído sem avisar e não ter respondido suas mensagens desencadeou uma reação agressiva no namorado, este que interpretou que ela estaria o traindo com outro homem. É possível supor que esta interpretação tem sua probabilidade de ocorrência aumentada por vivermos em uma sociedade que possui regras descritivas como as descritas a seguir (retiradas de Gomes & Costa, 2014, pp.93-94): “A mulher que apronta e deixa o homem bravo encoraja a violência doméstica”; “Ele só é agressivo porque não quer perder a companheira”; “Só sente ciúme aquele que quer proteger a quem ama”. Ao viver em uma cultura que possui regras como estas, o namorado pode se comportar como se a companheira sempre precisasse dar satisfação de onde está e com quem está, para que ele confirme que ela não está ‘aprontando’ e que não existe a possibilidade de ele estar sendo traído. Assim, o namorado emite comportamentos de monitoramento, que podem ser por meio de mensagens e ligações, como apresentado no relato. Caso a namorada não responda a seus comportamentos de checagem, ele reage de maneira violenta, a agredindo com xingamentos e humilhações, por imaginar que está sendo traído, mesmo sem ter alguma prova disso. Esses xingamentos e humilhações podem, por

sua vez, contribuir para modificar a percepção da mulher sobre si mesma, o que pode ser compreendido como uma forma inicial de *gaslighting* pois o abusador descreve uma ação cotidiana (encontrar amigos) como algo reprovável ao ponto de justificar tais xingamentos e humilhações.

Outra regra descritiva sobre relacionamentos apresentada por Gomes e Costa (2014, p.93) foi: “A mulher provoca ao querer sair sozinha. Não é à toa que o homem é violento”. O trecho a seguir foi retirado de um relato descrito no tópico anterior, que também serve para exemplificar um comportamento governado por regras sociais: “(...) Ele dizia que namorar era assim e que eu não sabia namorar, e eu lembrava que minha mãe sempre reclamava que eu era ‘independente demais’ e acreditava.” (Pinheiro & Oshiro, 2019, p.222).

Pode-se supor que o fato da mãe reclamar que a filha é “independente demais” indique que seu comportamento verbal também foi influenciado por regras sociais; por exemplo, se a mãe acredita que “mulheres não devem sair desacompanhadas” ou que “uma mulher muito independente é malvista”, vai avaliar os comportamentos da filha de sair sozinha como “independente demais” e portanto, um comportamento socialmente inadequado. Por conta das falas da mãe, o comportamento da filha provavelmente foi influenciado por esta regra implícita, o que aumentou a probabilidade de ela acreditar na fala do namorado e se submeter aos comportamentos de controle dele (de *gaslighting* ou outras formas de violência). Estas regras sociais, portanto, podem ter influenciado a produção de uma autorregra para a vítima, de que ela não deveria sair sem a companhia do namorado, se privando assim de frequentar diferentes ambientes e conviver com outros grupos sociais.

Além de reforçamento negativo e punição, o conceito de comportamentos governados por regras pode contribuir para a compreensão da permanência da vítima em relacionamentos abusivos. Bell e Naugle (2005) apontam que:

Uma vítima que acredita “Se eu simplesmente continuar a trabalhar no relacionamento, eventualmente meu parceiro mudará” pode estar mais apta a continuar investindo no relacionamento, mesmo que tenha resultado em pouco

ou nenhum retorno. (...) Portanto, pode ser que regras como “Eu fiz algo para causar o abuso” ou “As pessoas me odiariam se soubessem do abuso” podem fortalecer o “comportamento de permanência” da vítima e tornar mais provável que a vítima continue presa (tradução nossa pp.37-38).

As autoras também ressaltam que é comum que mulheres que têm uma maior preocupação em parecer desejáveis socialmente e que se responsabilizam pelos abusos sofridos tem maior probabilidade de sofrerem com aprisionamento psicológico, que segundo Bell e Naugle (2005) é quando a vítima permanece no relacionamento abusivo com a esperança de que a relação melhore. O movimento de se responsabilizar pelos abusos sofridos, que é fortalecido por um conjunto de regras sociais, deixa a mulher ainda mais vulnerável a falas que manipulam a sua percepção do mundo, induzindo que suas reações, percepções, memórias e crenças são inadequadas.

As regras sociais, sejam elas direcionadas para homens e/ou para mulheres, interferem diretamente em práticas culturais e no comportamento dos indivíduos inseridos nessa cultura, moldando os comportamentos de cada um na comunidade verbal e em seus relacionamentos interpessoais. Essas regras, e os comportamentos governados por elas podem, portanto, contribuir para a desigualdade de gênero e para a manutenção de relacionamentos abusivos, além de outras desigualdades e injustiças sociais presentes na sociedade. É de grande importância que essas regras sejam questionadas, tanto regras descritivas quanto autorregras, para que as pessoas se comportem a partir de seus valores e do que é importante para elas, e não do que é esperado ou aceito socialmente. De acordo com Nicolodi (2020), apesar das condições ambientais dificultarem para as mulheres a discriminação de regras sociais patriarcais, é possível que exista essa mudança; “tecnicamente, isso equivale a criar condições para que as mulheres possam contracontrolar o patriarcado, eliminando ou atenuando as consequências vigentes que as estejam prejudicando, ou que possam vir a prejudicá-las no longo prazo” (pp.55-56).

## Considerações Finais

O *gaslighting*, tipo de agressão verbal e de violência psicológica, pode estar presente em diversos contextos, sendo um dos mais comuns em relacionamentos amorosos; grande parte destas agressões ocorrem em relacionamentos heterossexuais e são emitidas por agressores homens, enquanto as vítimas são majoritariamente mulheres. O agressor pratica *gaslighting* ao comunicar ao outro de diversas formas que suas percepções, reações, lembranças e emoções estão erradas; ao negar acontecimentos, avaliar seus sentimentos como inadequados e distorcer informações, o agressor frequentemente deslegitima os pensamentos e sentimentos da vítima. Por conta de tais agressões, a vítima começa a duvidar de si mesma e se sentir confusa com suas próprias percepções, passando assim a ter uma noção distorcida da realidade e confiando na avaliação do parceiro, conseqüentemente perdendo sua autonomia no relacionamento e na própria vida (Abramson, 2014; Souza, 2017).

Por meio de um exercício interpretativo, foi possível analisar alguns dos principais padrões comportamentais presentes na prática do *gaslighting* a partir de conceitos da Análise do Comportamento. O primeiro deles é o de controle coercitivo; a prática de *gaslighting* ocorre majoritariamente em contingências de punição positiva, por meio de agressões verbais, gestos e expressões faciais. Após uma história prévia de punição, o agressor se torna um punidor condicionado para a vítima, e ela aprende que ao se comportar de determinada forma a probabilidade de ser punida será alta. Conseqüentemente, a vítima passa a ter seus comportamentos controlados por reforçamento negativo, desenvolvendo um repertório de esquiva para evitar as punições emitidas pelo agressor. Isso pode acarretar, para a mulher, em um déficit de repertório e baixa comportamental.

No caso do agressor, foi analisado que algumas variáveis mantêm seus comportamentos de coerção e sua prática de *gaslighting*; o estabelecimento de uma relação de poder, na qual ele tem maior acesso a reforçadores, e a própria submissão da vítima é estabelecida como um reforçador. Ao observar que o efeito do comportamento do agressor é o de su-

primir os comportamentos da vítima (de expressões emocionais até comportamentos de se afastar), pôde-se analisar que os comportamentos do agressor também estão sob controle de reforçamento negativo. O agressor diminui assim as respostas de contracontrole da vítima, mantendo-a na relação, evitando abandono.

Quanto ao tato sob controle de eventos privados, analisamos pela ótica analítico-comportamental o que também pode ser denominado como invalidação. Com as constantes agressões verbais, avaliando eventos privados da vítima como inadequados ou irrealis, o controle entre o antecedente e a resposta (autotato) é quebrado ou alterado; a vítima passa a ser punida por emitir autotatos, e para evitar futuras punições, a mesma diminui a emissão destes. Como consequência, aumenta a probabilidade da vítima desconsiderar seus eventos privados como fonte de informação, com maiores chances de permanecer na relação abusiva.

Por fim, foi analisado o papel que as regras sociais têm no desenvolvimento de repertório comportamental de homens e mulheres, interferindo diretamente em seus comportamentos e acesso a reforçadores. As regras sociais, que descrevem comportamentos esperados tanto para homens quanto para mulheres, contribuem para a manutenção da desigualdade de gênero e de relacionamentos abusivos, contribuindo também para a produção de autorregras que mantêm as agressões do homem (no caso, a prática de *gaslighting*) ou a permanência da mulher nesses relacionamentos.

Por vivermos em uma sociedade machista, muitas questões sobre desigualdade de gênero acabam sendo invisibilizadas; em especial a violência psicológica. Por conta da cultura patriarcal e pelo contexto histórico, existe uma negligência destes fenômenos em diversos ambientes, como o social, profissional, jurídico, e também no âmbito acadêmico, o que explicaria a escassez de produções científicas. O *gaslighting*, por ser um tipo de violência psicológica, também é invisibilizado; é relevante que essa forma de agressão seja mais conhecida por terapeutas e outros profissionais da saúde, que ao ter um maior conhecimento poderão auxiliar possíveis clientes que estejam sofrendo com tais agressões. Por conta da metodologia utilizada, neste próprio trabalho foi necessário dispor de análises

sobre violência psicológica, categoria mais ampla, para poder discorrer sobre *gaslighting*, uma categoria mais específica de violência. Dito isso, em alguns momentos, foi difícil discorrer apenas sobre o *gaslighting* isoladamente.

Para a realização deste exercício interpretativo, foi feito um recorte conceitual arbitrário, a fim de facilitar a análise e delimitar a pesquisa. Portanto, este trabalho não tem o objetivo de esgotar as análises a partir de conceitos analítico-comportamentais sobre este tema tão complexo. Este fenômeno pode ser analisado por diversos outros conceitos da Análise do Comportamento e das terapias contextuais em pesquisas futuras, como a teoria das molduras relacionais (RFT), contracontrole, conceitos relacionados ao comportamento verbal, entre outros. Tanto relacionamentos abusivos quanto a prática de *gaslighting* podem ser analisados por diferentes óticas, focando apenas no comportamento da vítima ou apenas no comportamento do agressor; também é possível, por ser um fenômeno social, analisá-lo com foco no terceiro nível de seleção - o cultural. Por ainda existirem poucos estudos que relacionam a Análise do Comportamento com relacionamentos abusivos e outros temas ligados à desigualdade de gênero, principalmente em português, seria de grande importância que mais pesquisas fossem realizadas sobre tais temas, estes que são de alta relevância social e que aparecem frequentemente no *setting* clínico, principalmente no atendimento de mulheres.

## Referências Bibliográficas

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on *gaslighting*. *Philosophical Perspectives*, 28, 1-30. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/phpe.12046>
- Armiliato, C., Alves, C. F. (2019). *Gaslighting: As mulheres estão loucas?*. [VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG, FSG Centro Universitário.] Rio Grande do Sul. <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/4106>
- Bandeira, L. M. (2014). Violência de gênero: a construção de um campo teórico e de investigação. *Soc. estado*. Brasília, v. 29, n. 2, 449-469. <https://>

- doi.org/10.1590/S0102-69922014000200008
- Baum, W. (2005). *Compreender o behaviorismo: comportamento, cultura e evolução*. 2ª edição. Porto Alegre, Artmed.
- Bell, K. M., Naugle, A. E. (2005). Understanding stay/leave decisions in violent relationships: a behavior analytic approach. *Behavior and Social Issues*, 14(1), 21-45. <https://doi.org/10.5210/bsi.v14i1.119>
- Bueno, S. et al. (2019). *Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil*. 2ª Edição. Fórum Brasileiro de Segurança Pública - Datafolha. Recuperado de: [https://forumseguranca.org.br/publicacoes\\_posts/visivel-e-invisivel-a-vitimizacao-de-mulheres-no-brasil-2-edicao/](https://forumseguranca.org.br/publicacoes_posts/visivel-e-invisivel-a-vitimizacao-de-mulheres-no-brasil-2-edicao/)
- Carretero, N. (2017, 23 de novembro). “Como esse cara me convenceu de que eu era tonta?": o abuso machista que ninguém parece ver. *El País*. Recuperado de: [https://brasil.elpais.com/brasil/2017/09/15/internacional/1505472042\\_655999.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2017/09/15/internacional/1505472042_655999.html)
- Couto, A. G., Dittrich, A. (2017). Feminismo e análise do comportamento: caminhos para o diálogo. *Perspectivas em análise do comportamento*, 8(2), 147-158. <https://doi.org/10.18761/PAC.2016.047>
- de Rose, J. C. C., Bezerra, M. S., & Lazarin, T. (2012). Consciência e autoconhecimento. In M. M. C. Hübner, & M. B. Moreira (Orgs.), *Temas clássicos da Psicologia sob a ótica da Análise do Comportamento*, 188-207. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Dittrich, A. (2011). Possibilidades de investigação conceitual/filosófica na análise do comportamento. *Interação em Psicologia*, 15, 27-33. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i0.25369>
- Fidalgo, A. P. (2016). O controle instrucional segundo analistas do comportamento: convergências, divergências e estado atual do debate. *Tese de doutorado*. São Paulo.
- Frisch, M. B. & MacKenzie, C. J. (1991). A comparison of formerly and chronically battered women on cognitive and situational dimensions. *Psychotherapy*, 28(2), 339-344. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.28.2.339>
- Fontana, J. (2019). Uma análise da dominação masculina à luz da noção skinneriana de cultura. [Tese de mestrado, Universidade Estadual de Londrina.] Londrina. <http://www.bibliotecadigital.uel.br/document/?code=vtls000229238>
- Gomes, H. C. R., Costa, N. (2014). Violência contra a mulher: uma pesquisa empírica sobre regras descritivas comuns na sociedade ocidental. *Acta Comportamentalia*, 22(1), 89-100.
- Grandi, P. (2014, 20 de agosto). Como aprendemos a relatar o que sentimos? *Portal Comporte-se Psicologia e AC*. Recuperado de: <https://comportese.com/2014/08/20/como-aprendemos-a-relatar-o-que-sentimos>
- Guerin, B. & Ortolan, M.O. (2017). Analyzing domestic violence behaviors in their contexts: violence as a continuation of social strategies by other means. *Behavior and Social Issues*, 26, 5-26. <https://doi.org/10.5210/bsi.v26i0.6804>
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2020). *Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Processos: Ciência e Competências Clínicas*. Artmed Editora.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente*. Artmed Editora.
- Laurenti, C. (2019). Prefácio. Em Pinheiro, R. & Mizael, T. (Orgs.), *Debates sobre feminismo e Análise do Comportamento* (p.10-15). Fortaleza, Imagine Publicações.
- Lei nº 11.340 de 07 de agosto de 2006 (2006). Presidência da República. Brasília, DF. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm)
- Louro, G. L. Pedagogias da sexualidade. em Louro, G. L. (org). (2000). *O Corpo Educado: pedagogias da sexualidade*. Belo Horizonte, Autêntica.
- Nicolodi, L. G. (2020). Considerações sobre o patriarcado na perspectiva analítico comportamental. *Tese de mestrado*. São Paulo. <https://doi.org/10.11606/D.47.2020.tde-17062020-173252>
- Paracampo, C.C.P., Albuquerque, L.C., Carvalló, B.N., Torres, S.M. (2009). Análise do controle por regras apresentadas em histórias infantis. *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 5(2), 107-122. <http://dx.doi.org/10.18542/rebac.v5i2.933>
- Pereira, D. C. S., Camargo, V. S., Aoyama, P. C. N. (2018). Análise funcional da permanência das mulheres nos relacionamentos abusivos: Um

- estudo prático. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, Volume XX no2, 9-25. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v20i2.1026>
- Pinheiro, R. C. S., Oshiro, C.K.B. (2019). Variáveis de gênero que terapeutas devem estar atentas no atendimento a mulheres. Em Pinheiro, R. & Mizael, T. (Orgs.), *Debates sobre feminismo e Análise do Comportamento* (p.220-240). Fortaleza, Imagine Publicações.
- Ruiz, M. R. (1995). B. F. Skinner's radical behaviorism: Historical misconstructions and grounds for feminist reconstructions. *Behavior and Social Issues*, 5, 29-44. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00285.x>
- Ruiz, M. R. (1998). Personal agency in feminist theory: Evicting the illusive dweller. *The Behavior Analyst*, 21, 179-192. <https://doi.org/10.1007/BF03391962>
- Sério, T. M. A. P. (2010). Comportamento verbal e o controle do comportamento humano. Em Sério, T. M. e col. *Controle de estímulos e comportamento operante: uma (nova) introdução.*, 153-179.
- Secretaria de Políticas de Saúde. (2001). *Violência intrafamiliar: orientações para a prática em serviço*. Brasília: Ministério da Saúde. (Caderno de Atenção Básica, 8).
- Sidman, M. (1995). *Coerção e suas implicações*. Campinas, SP: Editorial Psy
- Skinner, B.F. (1957). *Comportamento Verbal*. São Paulo: Cultrix: Ed. da Universidade de São Paulo.
- Skinner, B. F. (1969). *Contingências de reforçamento: análise teórica*. Tradução de Rachel Moreno. 2.ed. São Paulo: Abril Cultural. (Trabalho original publicado em 1963).
- Skinner, B. F. (1953/2003). *Ciência e comportamento humano*. (J. C. Todorov & A. Azzi, Trads.). São Paulo: Martins Fontes.
- Souza, C. P. (2017). Gaslighting: “Você está ficando louca?” As Relações Afetivas e a Construção das Relações de Gênero. [Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul.] Porto Alegre. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/179502>
- Tourinho, E. Z. (1999). Eventos privados em uma ciência do comportamento. Em Banaco, R. A. (org.). *Sobre Comportamento e Cognição*, 174-187. Volume 1. São Paulo: Arbytes.
- Tourinho, E. Z. (1997). Privacidade, comportamento e o conceito de ambiente interno. Em Banaco, R. A. (org.). *Sobre Comportamento e Cognição*, 217-229. Volume 1. São Paulo: Arbytes.
- Venema, V. (2018, 17 de janeiro). ‘He wasn’t happy until he had me all to himself’. *BBC*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/news/stories-42708922>
- Waiselfisz, J. J. (2015). Mapa da violência 2015. Recuperado de: [https://flacso.org.br/files/2015/11/MapaViolencia\\_2015\\_mulheres.pdf](https://flacso.org.br/files/2015/11/MapaViolencia_2015_mulheres.pdf)

### Histórico do Artigo

Submetido em: 07/09/2022

Aceito em: 28/02/2023

Nome da Editora Associada: Natália Marques