

V SIMPÓSIO GÊNERO E POLÍTICAS PÚBLICAS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

13 a 15 de junho de 2018

GT VIOLÊNCIA DE GÊNERO

Gaslighting e mansplaining: As formas da violência psicológica

Mirian Maria Kosak¹

Deivdy Borges Pereira²

Adriele Andreia Inácio³

¹Acadêmica do curso de Licenciatura em Letras Português/ Espanhol da UEPG, Psicóloga especialista em Gerontologia e Saúde do idoso e MBA em Liderança e Coaching para Gestão de Pessoas, mirian_patd@hotmail.com.

²Assistente Social do Patronato Municipal de Pitanga, academicoucp@hotmail.com

³Assistente Social, doutoranda em Serviço Social - Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC –, adrieleinacio@yahoo.com.br

V SIMPÓSIO GÊNERO E POLÍTICAS PÚBLICAS GT3 VIOLÊNCIA DE GÊNERO

Gaslighting e mansplaining: As formas da violência psicológica

Mirian Maria Kosak¹
Deivdy Borges Pereira²
Adriele Andreia Inácio³

Resumo: A violência contra mulher em nossa sociedade ocorre de diversas maneiras, destaca-se a violência doméstica por gerar o maior número de vítimas. A violência doméstica é aquela que acontece dentro do âmbito da família, entre quaisquer membros, sendo possíveis agressores os maridos, companheiros, namorados, ou pessoas com as quais a mulher teve alguma relação afetiva íntima como ex-maridos e ex-namorados. Os tipos de violência que podem acontecer nesse âmbito são as violências físicas, psicológicas, patrimoniais, sexuais e morais. A violência psicológica consiste em um tipo de violência silencioso e de difícil detecção, pois suas marcas não são aparentes. Dentre as formas de violência psicológica estão o *gaslighting* e *mansplaining*, pouco discutidos, porém bastante comuns nas relações afetivas. Desta forma, o presente artigo busca explicar e discutir o *gaslighting* e o *mansplaining*, ressaltando a prejudicialidade destas práticas contra as mulheres. Consiste em uma pesquisa bibliográfica empreendida nas bases de dados online SciELO, PePSIC, Lilacs, Teses USP e Google Acadêmico. Os resultados apontaram que o *gaslighting* consiste em uma forma de violência na qual o agressor tenta fazer, através da distorção de fatos e omissão de situações, com que a vítima duvide de sua memória e sanidade, passando a duvidar de seu senso de realidade e percepções. O *mansplaining* refere-se a uma fala didática direcionada à mulher, como se ela não tivesse a capacidade de compreender ou executar determinada tarefa, justamente pelo fato de ser mulher. As duas formas de violência, assim como todo tipo de violência psicológica diminuem a autoestima da mulher, fazem com que ela perca a confiança em si mesma, trazem grandes prejuízos à saúde mental das mesmas bem como prejudicam sua vida social e laboral. Foi constatado também que existe pouca produção científica sobre o tema.

Palavras-chaves: Gaslighting; mansplaining; violência contra mulher.

¹Acadêmica do curso de Licenciatura em Letras Português/ Espanhol da UEPG, Psicóloga especialista em Gerontologia e Saúde do idoso e MBA em Liderança e Coaching para Gestão de Pessoas, mirian_patd@hotmail.com.

²Assistente Social do Patronato Municipal de Pitanga, academicoucp@hotmail.com

³Assistente Social, doutoranda em Serviço Social, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC - adrieleinacio@yahoo.com.br

Introdução

A violência contra as mulheres assume vários aspectos. Quando se debate a violência de gênero, não se está falando somente da violência física, que é visível aos olhos da sociedade, mas fala-se também da violência silenciosa, aquela que tem um caráter quase de normalidade, que só é percebida como violência quando os estragos já foram feitos: a violência psicológica. É esse tipo de violência que aos poucos vai minando a autoestima da mulher, sua autoconfiança, sua liberdade, paz e vontade de viver.

Neste sentido, a violência psicológica desdobra-se em várias formas de manifestação, desde as mais discutidas como agressões verbais, humilhações, exercício do controle sobre o comportamento e as vontades da mulher até as menos conhecidas, mas não menos destrutivas, como é o caso do *gaslighting* e o *mansplaining*. O *gaslighting* é um termo utilizado para referir-se à violência emocional através de manipulação psicológica, que leva a mulher e as pessoas ao seu redor acharem que ela enlouqueceu ou que é incapaz (STOCKER; DALMASO, 2016).

O *mansplaining* se refere a uma fala do homem, explicando determinadas tarefas à mulher como se ela fosse incapaz de compreender ou executar a tarefa pelo fato de ser mulher (STOCKER; DALMASO, 2016). Este trabalho objetiva explicar e discutir o *gaslighting* e o *mansplaining*, ressaltando a prejudicialidade destas práticas contra as mulheres. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica.

Metodologia

Este trabalho consiste em uma pesquisa bibliográfica, segundo Lima e Miotto (2007), este é um procedimento metodológico muito importante na produção do conhecimento científico, pois pode gerar hipóteses e interpretações com potencial de basear outras pesquisas, principalmente com relação a temas de pouca exploração no campo científico.

Para Gil (1994) a pesquisa bibliográfica é uma possibilidade de acessar amplamente as informações, também permite reunir e utilizar dados que estão dispersos em diversas publicações, possibilitando, desta maneira, a construção ou definição do quadro conceitual que envolve todo o objeto de estudo.

Os dados que são consultados por meio da pesquisa bibliográfica consistem em todas as produções publicadas que possuem relação com o tema em estudo. A partir dessas

produções, pode-se reunir conhecimentos sobre o tema em questão (RAUPP; BEUREN, 2003).

Foram realizadas buscas com os termos “*mansplaining*”, “*gaslighting*” e “violência psicológica” nas bases de dados online como SciELO, PePSIC, Lilacs, Teses USP e Google Acadêmico. Foi realizada a leitura e seleção do material encontrado a fim de atingir os objetivos propostos. No decorrer da pesquisa de materiais bibliográficos, foi possível constatar a escassez de trabalhos científicos que abordam o tema em estudo.

Resultados e discussão

Violência contra mulher

A violência consiste em um fenômeno complexo, e pode ser compreendido a partir de fatores sociais, históricos, culturais e subjetivos, entretanto não pode ser limitado a nenhum deles (GUIMARÃES; PEDROZA, 2015). A Organização Mundial da Saúde (2002) define violência como o uso intencional da força ou poder de uma pessoa como forma de ameaça ou de forma efetiva contra si mesmo, contra outra pessoa, grupo ou comunidade, ocasionando ou tendo possibilidade de ocasionar lesão, morte, dano psíquico, alterações desenvolvimentais ou privações.

A violência contra mulher é entendida como qualquer sofrimento ou agressão direcionada às mulheres pelo fato de serem mulheres (SACRAMENTO; REZENDE, 2006). A violência não se dá apenas através do uso da força física para causar danos, mas também a ideia de submissão que está impregnada culturalmente nas relações de gênero, nas quais o homem age como dominador em relação à mulher, que é vista como submissa e inferior (SILVA et al., 2015).

O termo “violência contra a mulher” foi alcunhado pelo movimento social feminista há mais de vinte anos. Esta expressão refere-se a diversas situações, atos e comportamentos que prejudicam a mulher e seu bem-estar:

Violência física, assassinatos, violência sexual e psicológica cometida por parceiros (íntimos ou não), estupro, abuso sexual de meninas, assédio sexual e moral (no trabalho ou não), abusos emocionais, espancamentos, compelir a pânico, aterrorizar, prostituição forçada, coerção à pornografia, o tráfico de mulheres, o turismo sexual, a violência étnica e racial, a violência cometida pelo Estado, por ação ou omissão, a mutilação genital, a violência e os assassinatos ligados ao dote, violação conjugal, violência tolerada perpetrada pelo Estado, etc. A violência contra a mulher violência inclui, ainda, por referência ao âmbito da vida familiar, além das agressões e abusos

já discriminados, impedimentos ao trabalho ou estudo, recusa de apoio financeiro para a lida doméstica, controle dos bens do casal e/ou dos bens da mulher exclusivamente pelos homens da casa, ameaças de expulsão da casa e perda de bens, como forma de “educar” ou punir por comportamentos que a mulher tenha adotado (SACRAMENTO; REZENDE, 2006, p.96).

Como supracitado, dentre as inúmeras formas de violência contra as mulheres, atualmente destaca-se a violência doméstica, que concentra o maior número de vítimas. É considerada violência doméstica, o tipo de violência que ocorre dentro do âmbito familiar ou doméstico, entre quaisquer membros que compõe a família. São várias as formas de violência que podem ocorrer neste âmbito, e entre os agressores possíveis estão maridos, amálios, amantes, namorados ou ex-namorados e ex-cônjuges (SILVA; COELHO; CAPONI, 2007).

Ressalta-se que, o ambiente doméstico e familiar consiste em um dos principais lugares em que ocorre a violência contra as mulheres, 60% dos casos de violência ocorrem neste âmbito. Na maioria das vezes o agressor é alguém com quem a vítima mantém ou manteve uma relação de proximidade íntima. Os números apontam que 46% dos casos de violência são provenientes de agressores de relações atuais e 23% de relações passadas (ARAÚJO, 2008).

A violência doméstica contra as mulheres consiste em um problema que vêm se destacando em discussões e preocupações da sociedade brasileira. Apesar do fenômeno não ser um problema contemporâneo, é notável que a visibilidade política e social deste, somente deu-se recentemente, apenas nos últimos 50 anos têm sido destacado a gravidade e seriedade da violência sofrida pelas mulheres dentro de suas relações afetivas (GUIMARÃES; PEDROZA, 2015).

A fim de contribuir para a eliminação da violência contra as mulheres foi criada a Lei Maria da Penha - Lei 11.340, promulgada em 2006 que cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra as mulheres, a Lei dispõe que:

Toda mulher, independentemente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião, goza dos direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sendo-lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social (BRASIL, 2006, ART. 2º).

A Lei 11.340/06, dispõe sobre as formas de violência que podem ocorrer no âmbito doméstico, entre elas estão a violência física, moral, psicológica, sexual, patrimonial. A violência física consiste em qualquer ato que ofenda a integridade física da mulher ou sua saúde corporal (BRASIL, 2006), como por exemplo, a utilização da força física ou armas e instrumentos que possam ocasionar cortes, hematomas, fraturas.

A violência sexual é entendida como qualquer ação na qual uma pessoa em situação de poder obriga a outra a presenciar, manter ou participar de relação sexual contra sua vontade por meio de coação, intimidação, ameaça ou uso de força física. Também consiste em uma violência de ordem sexual limitar ou anular o exercício dos direitos sexuais ou reprodutivos da mulher (BRASIL, 2006).

A violência patrimonial consiste em condutas que configure retenção, subtração ou destruição de bens, instrumentos de trabalho, documentos, entre outros pertences da mulher, também inclui o controle dos recursos econômicos da mesma, inclusive os destinados a satisfazer suas necessidades. De acordo com a Lei Maria da Penha a violência moral consiste em qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria (BRASIL, 2006).

Segunda a Lei Maria da Penha, é considerada violência psicológica, qualquer conduta que seja emocionalmente danosa, que diminua a autoestima ou que prejudique a mulher de se desenvolver de forma plena. Também consiste em violência psicológica o controle das ações das mulheres, seus comportamentos, crenças e decisões através de ameaças, constrangimento, humilhações, dentre outras condutas nocivas. A limitação do direito de ir e vir também é uma forma de violência bem como qualquer outro meio que traga prejuízos à saúde psicológica e à autodeterminação (BRASIL, 2006).

Dados apontam que a violência física é a mais prevalente, ou a mais denunciada, dentro do ambiente doméstico, consistindo no total de 58% das denúncias realizadas por mulheres, sendo que em 32% dos casos há lesão corporal. Seguidamente, aparece a violência psicológica, 36% das denúncias e a sexual 6% (ARAÚJO, 2008).

Violência Psicológica

Como salientam Silva, Coelho e Caponi (2007, p.98) “a principal diferença entre violência doméstica física e psicológica é que a primeira envolve atos de agressão corporal à vítima, enquanto a segunda forma de agressão decorre de palavras, gestos, olhares a ela dirigidos, sem necessariamente ocorrer o contato físico”.

Para Sá (2011) a violência psicológica consiste em qualquer conduta moral ou verbal que intimide a vítima, a desvalorize, produza sentimentos de culpa ou sofrimento. Esse é o tipo de violência mais difícil de identificar do ponto de vista social, pois as marcas que essas condutas deixam não são aparentes.

Além de consistir em uma violação de direitos, a violência psicológica causa danos muito graves às vítimas trazendo consequências para a saúde e o bem-estar biopsicossocial

das mulheres. A violência prejudica a vida social das mesmas, as reprime e abala psicologicamente (SILVA et al., 2015). Os danos causados pela violência psicológica não concentram-se só na vítima, mas estendem-se para todos os que presenciam ou convivem com a situação de violência (SILVA; COELHO; CAPONI, 2007).

Dentre as consequências mais graves da violência psicológica, estão os problemas de saúde originados pelo intenso sofrimento psicológico, como dores crônicas, síndrome do pânico, depressão, tentativa de suicídio e distúrbios alimentares. Desta forma, é imprescindível que a violência seja enfrentada como um problema de saúde pública (SILVA; COELHO; CAPONI, 2007).

Muitas mulheres que sofreram algum tipo de violência relatam transtornos e consequências psicológicas, bem como redução da qualidade de vida e menor satisfação em relação à vida, o corpo, vida sexual e relacionamentos interpessoais. Também é comum a atribuição à violência sofrida a ocorrência de cefaléia, problemas na coluna cervical, náuseas, tonturas, picos hipertensivos (SILVA et al., 2015).

Em um estudo desenvolvido por Marinheiro (2003) foi encontrada associação entre ocorrência de violência psicológica e sentimentos de tristeza e depressão. Segundo o estudo, 66% das mulheres que se encontravam tristes ou deprimidas sofreram algum tipo de violência psicológica durante a vida, enquanto que um percentual de 28,7% das mulheres que não relataram sentimentos de tristeza e depressão sofreu algum tipo de violência na vida. Foi encontrada relação também entre sentimentos de morte e violência psicológica. Um total de 75,8% das mulheres que relataram preferir estar mortas ou distantes do local onde vivem sofreram violência psicológica, e 30,8% das que não relataram estes sentimentos sofreram algum tipo de violência psicológica na vida.

A violência causa muitos danos às vítimas, e esses danos podem ser mais destrutivos quando a violência é recorrente e não identificada. Como afirmam Silva, Coelho e Caponi (2007) as formas de violência psicológica que ocorrem no âmbito doméstico nem sempre são de fácil identificação pela vítima. A violência pode ocorrer de forma diluída, e não ser reconhecida por se associar a fenômenos emocionais com frequência agravados por fatores como álcool, perda de emprego, problemas familiares, luto e demais situações de crise.

É importante atentar-se para o fato de que a violência doméstica psicológica é negligenciada em nossa sociedade, pois as denúncias que são feitas através dos meios de comunicação, da mídia, dão destaque a violência doméstica somente quando a mesma se manifesta de forma aguda, em outras palavras, quando a vítima sofre danos físicos graves ou

quando vai a óbito. A mídia também apresenta o mito de que a violência urbana é superior do que a violência doméstica em quantidade e gravidade (SILVA; COELHO; CAPONI, 2007).

A violência doméstica na maioria dos casos inicia-se de forma silenciosa, tanto que às vezes não é nem percebida. Os primeiros sinais de violência do agressor são mais sutis, e mesmo que isso não ocorra em todos os casos, muitas vezes progride gerando violência aguda grave. O autor de violência no início não lança mão de agressões físicas, mas começa com o cerceamento da liberdade da vítima, avançando para o constrangimento e humilhação. As estratégias dos autores de violência podem ser inúmeras, como por exemplo, começando com chantagens e insinuações em relação à troca de roupa, de maquiagem, proibições de frequentar lugares, fazer as mulheres desistir de ir a programas com amigas ou parentes, desistir de traçar metas e buscar seus objetivos (SILVA; COELHO; CAPONI, 2007).

Com o passar do tempo, as insinuações e chantagens vão progredindo e tornando-se mais evidentes, mesmo que sutis. A violência psicológica então passa a manifestar-se verbalmente, através de humilhações privadas ou públicas, exposição da mulher a situações que causem embaraço como ridicularizar o corpo da vítima, apelidar ou chamar por características que causam sofrimento. Essas ações podem fazer com que a mulher comece a se justificar e se desculpar perante o agressor como perante outras pessoas pelo comportamento do agressor. Este movimento de violência é muitas vezes imperceptível tanto para o agressor quanto para a vítima, muitas vezes a vítima acaba por tentar justificar os comportamentos do agressor, utilizando-se de desculpas como estresse, uso de substâncias ou culpabilizando-se pelo comportamento dele. E assim a violência aos poucos instala-se e avança mais (SILVA; COELHO; CAPONI, 2007).

Em uma pesquisa realizada por Carneiro e Freire (2015) com mulheres que frequentam locais que prestam assistência às mulheres que sofrem violência doméstica, foi constatado que 100% das participantes haviam sofrido algum tipo de insulto ou se sentiram mal consigo mesmas por causa de maridos ou companheiros. Em relação à frequência dessas ocorrências, cerca de 23% das participantes afirmaram que isso acontece muitas vezes. O percentual de 92% das participantes afirmaram que o marido/companheiro depreciou ou a humilhou na frente de outras pessoas, e 92% das mulheres disseram que o marido/companheiro já teve comportamentos para assustá-las ou intimidá-las, como por exemplo, forma de olhar e gritos. E ainda, 100% das participantes afirmaram que os maridos/companheiros já ameaçaram machucar elas ou pessoas de quem elas gostam. Na pesquisa também foi avaliada a autoestima das participantes, e todas elas apresentaram

autoestima insatisfatória. Este estudo apontou a relação existente entre violência psicológica e baixa autoestima.

As mulheres vítimas de violência desenvolvem diferentes estratégias para lidar com a violência vivenciada. Algumas delas reagem à agressão sofrida denunciando os agressores e buscando ajuda para sair de relacionamento abusivos. Entretanto, outras acabam por permanecer na relação e viver anos sob situação de violência na expectativa de que um dia as agressões cessem. O grande problema é que com o passar do tempo, a violência acaba por ser banalizada e a vítima passa a naturalizar a situação, pois a continuada exposição à situação de violência anula a autoestima e a capacidade de pensar e reagir, e desta forma, a esperança de mudança de comportamento do companheiro/marido/namorado acaba dando lugar ao conformismo (ARAÚJO, 2008).

A natureza da relação entre vítima e agressor pode implicar na tomada de decisões em relação ao último. A intimidade existente entre vítima e agressor interfere nesse processo e muitas vezes resulta no silêncio da mulher e dos familiares ou na retirada de queixas policiais quando essas acontecem. As grandes conseqüências da violência contra as mulheres, além de impactar na saúde reprodutiva e sexual das mulheres, atinge o bem estar dos filhos e a economia local/nacional (MARINHEIRO, 2003).

A ideologia de gênero é uma das principais responsáveis pela permanência das mulheres em relações abusivas. "Muitas delas internalizam a dominação masculina como algo natural e não conseguem romper com a situação de violência e opressão em que vivem" (ARAÚJO, 2008, p.5).

Formas de violência psicológica

A violência psicológica é ampla e o *gaslighting* e *mansplaining* são outras duas formas de sua manifestação. O termo *gaslighting* advém do filme *Gaslight* (1944), no enredo do qual o homem deliberadamente realiza ações para enlouquecer a esposa e fazer com que ela pareça "louca" aos olhos de outras pessoas também, para assim o mesmo obter ganhos financeiros (BERNARDES, 2016).

Uma estratégia que o homem utiliza no filme é diminuir a quantidade do gás que alimenta as luzes da casa, ocasionando o enfraquecimento das mesmas. Quando a mulher menciona as luzes enfraquecidas o homem afirma que não tem nada de errado com a iluminação, (KUSTER, 2017), por isso o filme recebe este nome, traduzido como "À Meia Luz" (DEVULSKY, 2016).

No filme, o agressor também utiliza-se de outros ardis como fazer com que ela não encontre objetos e pense ouvir passos no sótão vazio. Diante de todas essas percepções que o agressor faz a vítima ter, ela começa a acreditar que está “perdendo a sanidade” e que tem alucinações, o marido por sua vez encoraja o isolamento da mulher alegando que seu “estado alterado” não a permite conviver com outras pessoas (KRUGER, 2016).

Segundo o Conselho Federal de Psicologia o “*gaslighting*”, consiste em uma forma de abuso mental em que o agressor distorce os fatos e omite situações para deixar a vítima em dúvida em relação a sua memória e sanidade (CFP, 2016). Nesta forma de violência a mulher se vê como incapaz, passa a duvidar do seu senso de realidade e de suas percepções (STOCKER; DALMASO, 2016).

Kuster (2017, p.96) define *gaslighting* como “uma manipulação psicológica que faz a vítima acreditar que está com a mente embaralhada, ou que determinado evento não ocorreu, ou aconteceu de forma diferente da que ela se recorda”.

O *gaslighting* é uma prática comum em relacionamentos abusivos, nos quais ocorrem comportamentos rotineiros que fazem com que a vítima duvide de sua própria sanidade mental e percepção dos fatos. Frases comuns nesta prática são: “você está louca”, utilizada muitas vezes para justificar um comportamento errado do agressor, “você está exagerando”, “você é muito sensível”, “mas eu só estava brincando”, “você está delirando” (MENDES, 2016).

A recorrência desses comportamentos e frases, muitas vezes convence a mulher de que é mesmo irracional louca ou extremamente sensível. Assim, vão sendo criados bloqueios e inseguranças que fazem com que muitas mulheres tenham medo de participar da vida social da mesma forma que os homens participam e que acabem por aceitar as diversas formas de desvalorização e rebaixamentos, sejam estes de ordem intelectual, emocional ou profissional, por exemplo. Esse tipo de violência ocorre em diversos meios como os educacionais, corporativos e familiares, neste último são recorrentes os casos de mulheres que não conseguem livrar-se de relacionamentos abusivos. Esta prática serve ao propósito de as manter em situação de subserviência e sob controle, desmotivando a realização de denúncias e reforçando a lógica de culpabilização de vítimas (KRUGER, 2016).

Dessa forma, as mulheres que contestam essa forma de manipulação psicológica e tentam contrapô-la são transformadas em figuras desnecessariamente agressivas, ameaçadoras, descontroladas e histéricas (KRUGER, 2016).

O termo “*mansplaining*” é derivado de uma junção de man (homem) e explaining (explicar). Segundo Stocker e Dalmaso (2016), o *mansplaining* refere-se a uma fala didática

direcionada à mulher, como se ela não tivesse a capacidade de compreender ou executar determinada tarefa, justamente pelo fato de ser mulher.

Segundo o site Mulher 360 (2016), no *mansplaining* o homem acredita que tem mais conhecimento de determinado tema do que uma mulher, muitas vezes o *mansplaining* está ligado ao *maninterrupting*, que caracteriza-se por interrupções que o homem faz na fala da mulher para mostrar que sabe mais do que ela.

A intenção por detrás do *mansplaining* é desmerecer o conhecimento que uma mulher tem, desqualificando seus argumentos. Falas dirigidas às mulheres que estão relacionadas com “entender/aprender” e explicar/desenhar” são comuns neste tipo de violência. O *mansplaining* tira a confiança, a autoridade e o respeito da mulher sobre o que ela está falando e a trata como inferior e como se tivesse menos capacidade intelectual do que o homem (STOCKER; DALMASO, 2016). Esta prática também serve ao machismo para que o agressor explique à mulher o porquê ela está errada quando na realidade ela está certa (MENDES, 2016). Para (KRUGER, 2016, p.184) “como uma prática sexista sutil e extremamente naturalizada, o fenômeno contribui para a recorrente desqualificação intelectual e infantilização de mulheres”.

Diante do exposto, é evidente a necessidade de ações para combater a violência contra as mulheres. Acosta et al., (2015) colocam a importância de realizar ações preventivas e educativas que tenham como foco a valorização da mulher e da família, assim como o incentivo ao diálogo e fortalecimento dos vínculos familiares. Os autores enfatizam também que, o problema da perpetuação da violência continuará sem solução se as intervenções tiverem como alvo somente as mulheres, pois é necessário incluir os homens nas ações de combate e prevenção à violência contra as mulheres.

Considerações finais.

A violência psicológica ocorre muitas vezes de forma silenciosa e pode passar invisivelmente aos olhos da sociedade. Entretanto, a violência psicológica além de consistir em uma violação de direitos é também um problema de saúde pública, pois suas consequências são graves danos à saúde física e psíquica das vítimas.

Muitas vezes a violência não é percebida nem mesmo por quem a sofre como nos casos de *gaslighting* e *mansplaining*. As duas formas de violência diminuem a autoestima da mulher, fazem com que ela possa perder a confiança em si mesma, acreditando muitas vezes

que é inferior ou que não é capaz de sobreviver sozinha. Essas formas de manipulação trazem grandes prejuízos à saúde mental das mesmas bem como prejudicam sua vida social e laboral.

Diante disso, faz-se importante a realização de ações que desconstruam essa ideologia de gênero ainda tão arraigada na sociedade. É necessária a luta não só pelos direitos da mulher, mas também ações que visem o empoderamento e autonomia das mulheres. São importantes trabalhos que envolvam a sociedade e contribuam para a identificação e eliminação de violências que muitas vezes passam despercebidas, mas que trazem inúmeras consequências para todas as mulheres que as vivenciam.

Referências

ARAUJO, Maria de Fátima. Gênero e violência contra a mulher: o perigoso jogo de poder e dominação. *Psicol. Am. Lat.*, México, n. 14, out. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 27 maio 2018.

BERNARDES, Isabel Cristina Gonçalves. *O operador do Direito da Defensoria Pública do Estado de São Paulo no atendimento à violência contra a mulher*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC. São Paulo, 2016.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. *Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências*. BRASÍLIA, 2006.

CARNEIRO, Rachel Shimba; FREIRE, Rosana. Um estudo da relação entre violência psicológica e autoestima. *Conexões PSI*. Rio de Janeiro v. 3, n. 1, p. 34-48, jan./jun. 2015.

CFP – Conselho Federal de Psicologia. *Jornal do Federal*. Ano XXVII, nº112, março de 2016.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 1994.

GUIMARAES, Maisa Campos; PEDROZA, Regina Lucia Sucupira. VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: PROBLEMATIZANDO DEFINIÇÕES TEÓRICAS, FILOSÓFICAS E JURÍDICAS. *Psicol. Soc.*, Belo Horizonte, v. 27, n. 2, p. 256-266, Aug. 2015. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822015000200256&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 27 Maio 2018.

KRUGER, Patrícia de Almeida. *Penetrando o Éden: Anticristo, de Lars Von Trier, à luz de Brecht, Strindberg e outros elementos inquietantes*. Tese. Universidade de São Paulo. São Paulo: 2016.

KUSTER, Eliana. Do simbólico ao real: faces da violência de gênero. *REDISCO*. Vitória da

Conquista, v. 12, n. 2, p. 83-109, 2017.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamaso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Rev. katálysis*, Florianópolis, v. 10, n. spe, p. 37-45, 2007.

MARINHEIRO, André Luis Valentini. *Violência Doméstica: prevalência entre mulheres usuárias de um serviço de saúde de Ribeirão Preto – SP*. Dissertação (mestrado). Universidade de São Paulo – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP. Ribeirão Preto: 2003.

MENDES, Valéria. Sem marcas visíveis. *Jornal Estado de Minas*. 16 de outubro de 2016.

MULHER 360 – Movimento Empresarial pelo Desenvolvimento Econômico da Mulher. *MM360 explica os termos gaslighting, mansplaining, maninterrupting e bropropriating*. 2016. Disponível em: <<https://movimentomulher360.com.br/2016/11/mm360-explica-os-terminos-gaslighting-mansplaining-bropriating-e-maninterrupting/>> Acesso em: 24 de maio de 2018.

RAUPP, Fabiano Maury; BEUREN, Ilse Maria. *Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais*. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática, v. 3, p. 76-97, 2003.

SÁ, S. D. *Características sociodemográficas e de personalidade de mulheres vítimas de violência doméstica*. 2011. 93 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

SACRAMENTO, Livia de Tartari e; REZENDE, Manuel Morgado. Violências: lembrando alguns conceitos. *Aletheia*, Canoas, n. 24, p. 95-104, dez. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 27 maio 2018.

SILVA, Susan de Alencar et al. Análise da violência doméstica na saúde das mulheres. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.*, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 182- 186, 2015.

SILVA, Luciane Lemos da; COELHO, Elza Berger Salema; CAPONI, Sandra Noemi Cucurullo de. Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 11, n. 21, p. 93-103, Apr. 2007. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832007000100009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 20 Maio 2018.

STOCKER, Pâmela Caroline; DALMASO, Silvana Copetti. Uma questão de gênero: ofensas de leitores à Dilma Rousseff no Facebook da Folha. *Rev. Estud. Fem.* [online]. 2016, vol.24, n.3, pp.679-690.