

A DESCONSTRUÇÃO DA AUTONOMIA FEMININA E O USO DE GASLIGHTING NO CONTEXTO DE DIVÓRCIO

THE DECONSTRUCTION OF FEMALE AUTONOMY AND THE USE OF GASLIGHTING IN THE CONTEXT OF DIVORCE

LA DECONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA FEMENINA Y EL USO DEL GASLIGHTING EN EL CONTEXTO DEL DIVORCIO

Amanda Antunes Maciel¹

Helen Cristina Dias da Silva Lemes²

Melissa Pereira David Sousa³

Handersenn Shouzo Abe⁴

Ivone Felix de Sousa⁵

Nayara Rachid⁶

Christine Ramos Rocha⁷

RESUMO: Esta pesquisa teve como objetivo investigar os impactos da violência psicológica, com ênfase na prática do *gaslighting*, sobre a autonomia feminina no contexto do divórcio. Por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa, foram selecionadas e analisadas produções acadêmicas que discutem os efeitos dessa forma de abuso emocional nas relações conjugais e suas implicações no campo jurídico. A investigação buscou compreender de que maneira o *gaslighting* compromete a autodeterminação das mulheres, afetando sua capacidade de decisão, autoestima, liberdade de escolha e capacidade de romper vínculos abusivos, especialmente durante o processo de separação conjugal. Os resultados indicaram que essa prática opera de modo sutil e persistente, desestabilizando a identidade da mulher, dificultando a ruptura com vínculos abusivos e refletindo diretamente nas dinâmicas do divórcio. Constatou-se, ainda, que o sofrimento da mulher nesse contexto permanece pouco explorado pela literatura científica, que tende a privilegiar os impactos da separação nos filhos. Conclui-se que o reconhecimento da violência psicológica como um fator estruturante das desigualdades de gênero é essencial para o fortalecimento da autonomia feminina e para o desenvolvimento de intervenções jurídicas e psicológicas mais eficazes e comprometidas com a emancipação das mulheres.

1582

Palavras-chave: Violência psicológica. *Gaslighting*. Implicações legais. Autonomia. Divórcio.

¹Formada em Psicologia pelo Instituto de Graduação e Pós-Graduação de Goiás (IPOG). Pós-graduanda em Neuropsicologia. Possui interesse nas áreas de Psicologia Jurídica e suas aplicações no contexto social e clínico.

²Mestra em Educação, Linguagem e Tecnologias pela Universidade Estadual de Goiás (UEG). Especialista em Docência do Ensino Superior (PUC-GO). Graduada em Letras e Pedagogia (UEG). Docente do Instituto de Pós-Graduação e Graduação de Goiás (IPOG).

³Psicóloga, mestre em Psicologia pela PUC Goiás, com especializações em Psicologia Jurídica, Perícias Psicológicas e Avaliação pelo método de Rorschach. Atua como Perita da Junta Médica Oficial do TJGO e tem experiência em Psicologia Jurídica, Avaliação Psicológica e mediação de conflitos. É professora, orientadora e pesquisadora na área de violência social e familiar. Docente do Instituto de Pós-Graduação e Graduação de Goiás (IPOG).

⁴Psicólogo, especialista em Psicologia Jurídica e Avaliação Psicológica. Professor universitário e perito, atua em clínica de perícia e consultoria ética. Ex-vice-presidente do CRP09 e membro do IBDFAM, com experiência no sistema prisional de Aparecida de Goiânia. Docente do Instituto de Pós-Graduação e Graduação de Goiás (IPOG).

⁵Doutora em Ciências do Desenvolvimento Humano pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Mestra e graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PU-C-GO). Docente dos cursos de Graduação e Pós-Graduação da PUC-GO e do IPOG, com atuação nas áreas de educação, saúde, psicometria, pesquisa e desenvolvimento humano e organizacional.

⁶Doutoranda em Educação pela Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI). Mestra em Administração pela FEAD-BH, especialista em Docência do Ensino Superior (FABEC) e graduada em Psicologia pela PUC-GO. Psicóloga clínica e organizacional, docente universitária e coach certificada nas áreas pessoal, profissional e executiva.

⁷Orientadora; Psicóloga graduada pela PUC Goiás, especialista em Psicologia Jurídica (IPOG). Coordenadora do CREAS em Aparecida de Goiânia, docente em cursos sobre Ética, Perícia e Assistência Técnica, com experiência nas áreas clínica, social e jurídica. Docente do Instituto de Pós-Graduação e Graduação de Goiás (IPOG).

ABSTRACT: This research aimed to investigate the impacts of psychological violence, with an emphasis on the practice of gaslighting, on women's autonomy in the context of divorce. Through a qualitative bibliographic review, academic works were selected and analyzed that discuss the effects of this form of emotional abuse in marital relationships and its implications in the legal field. The study sought to understand how gaslighting undermines women's self-determination, affecting their decision-making capacity, self-esteem, freedom of choice, and ability to break away from abusive relationships, especially during the separation process. The results indicated that this practice operates in a subtle and persistent manner, destabilizing the woman's identity, hindering the rupture of abusive bonds, and directly influencing the dynamics of divorce. It was also found that women's suffering in this context remains underexplored in scientific literature, which tends to prioritize the impacts of divorce on children. It is concluded that recognizing psychological violence as a structural factor in gender inequality is essential for strengthening women's autonomy and for the development of more effective legal and psychological interventions committed to women's emancipation.

Keywords: Psychological violence. Gaslighting. Legal implications. Autonomy. Divorce.

RESUMEN: Esta investigación tuvo como objetivo investigar los impactos de la violencia psicológica, con énfasis en la práctica del *gaslighting*, sobre la autonomía femenina en el contexto del divorcio. A través de una revisión bibliográfica cualitativa, se seleccionaron y analizaron producciones académicas que discuten los efectos de esta forma de abuso emocional en las relaciones conyugales y sus implicaciones en el ámbito jurídico. La investigación buscó comprender de qué manera el *gaslighting* compromete la autodeterminación de las mujeres, afectando su capacidad de decisión, autoestima, libertad de elección y posibilidad de romper vínculos abusivos, especialmente durante el proceso de separación conyugal. Los resultados indicaron que esta práctica opera de manera sutil y persistente, desestabilizando la identidad de la mujer, dificultando la ruptura con vínculos abusivos y reflejándose directamente en las dinámicas del divorcio. Asimismo, se constató que el sufrimiento de la mujer en este contexto permanece poco explorado por la literatura científica, que tiende a privilegiar los impactos de la separación en los hijos. Se concluye que el reconocimiento de la violencia psicológica como un factor estructurante de las desigualdades de género es esencial para el fortalecimiento de la autonomía femenina y para el desarrollo de intervenciones jurídicas y psicológicas más eficaces y comprometidas con la emancipación de las mujeres.

1583

Palabras clave: Violencia psicológica. *Gaslighting*. Implicaciones legales. Autonomía. Divorcio.

INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher persiste como um grave problema social, manifestando-se de diversas formas que vão além da agressão física. Nesse cenário, as violências de natureza psicológica têm ganhado cada vez mais visibilidade, sobretudo aquelas que se manifestam de maneira sutil, contínua e muitas vezes imperceptível. Essa forma de agressão representa uma realidade especialmente preocupante, pois compromete profundamente a autoestima, a confiança e a saúde mental das vítimas.

Dentre as diversas manifestações da violência psicológica, destaca-se o *gaslighting*, uma forma insidiosa de abuso que envolve a manipulação da percepção da realidade da vítima, levando-a a questionar sua própria memória, sanidade e capacidade de julgamento (BUTTNER,

2022). Tais aspectos tem despertado crescente interesse de pesquisadores e profissionais da psicologia, em decorrência dos efeitos devastadores para a subjetividade e autonomia das vítimas.

A compreensão dos mecanismos do *gaslighting* no contexto do processo de divórcio revela-se de fundamental importância. Nesse período marcado por fragilidade emocional e pela reconfiguração da vida pessoal, a violência psicológica, em especial o *gaslighting*, pode intensificar a vulnerabilidade da mulher, comprometendo sua capacidade de autodeterminação. Compreender essa forma de abuso e suas implicações psicosociais, torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de reconhecimento, prevenção e intervenção, com vistas à proteção e ao empoderamento das mulheres que vivenciam essa realidade (SARKIS, 2019).

A presente pesquisa busca compreender como a violência psicológica, com foco no fenômeno do *gaslighting*, manifesta-se no contexto do divórcio e de que forma impacta a autonomia e autodeterminação das mulheres, bem como suas implicações legais. De forma mais detalhada pretende-se identificar as manifestações da violência psicológica, com ênfase no *gaslighting*, presentes tanto durante o relacionamento quanto no processo de divórcio; analisar como o *gaslighting* contribui para a desconstrução da autonomia feminina nesse contexto e examinar as implicações do *gaslighting* nos processos de escuta ativa e tomada de decisão no âmbito jurídico.

1584

De acordo com Chagas e Martins (2022), o termo *gaslighting* tem origem na peça teatral *Gas light*, escrita por Patrick Hamilton em 1938, e posteriormente adaptada para o cinema em 1940. A narrativa, que se passa numa época em que a iluminação a gás era utilizada, mostra um homem que manipula a percepção da esposa ao diminuir gradualmente a iluminação da casa, negando as mudanças percebidas por ela. Esse processo leva a mulher a duvidar de sua própria sanidade, ilustrando uma forma de abuso psicológico que hoje denomina-se *gaslighting*.

Atualmente esse termo é usado para descrever uma forma de abuso psicológico em que o manipulador distorce a realidade para fazer a vítima duvidar de si mesma. Esse tipo de manipulação ocorre com frequência em relacionamentos amorosos, afetando especialmente mulheres, que acabam questionando sua memória, lucidez e capacidade de julgamento.

As consequências da manipulação do *gaslighting* também podem gerar transtornos severos, como: ansiedade, depressão, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, dores crônicas, distúrbios alimentares e, em casos mais graves, o suicídio. Compreender como essas

dinâmicas afetam o processo de divórcio pode contribuir para a criação de práticas jurídicas e políticas mais justas e informadas (CHAGAS; MARTINS, 2022).

Indubitavelmente, o sofrimento psíquico exerce grande influência nas tomadas de decisão. Ao associar o relacionamento conjugal ao processo de divórcio, observa-se o enfraquecimento da saúde mental da mulher, uma vez que esse processo constitui um momento de transição e de decisões que podem resultar em desfechos desfavoráveis e injustos (SARKIS, 2019). Nesse contexto, as violências de gênero são fenômenos complexos e difíceis de identificar, pois apresentam diversas formas de manifestação e envolvem fatores sociais, culturais e psicológicos interligados (CHAGAS; MARTINS, 2022).

Diante do exposto e considerando a delimitação do tema, apresenta-se a seguinte problemática: de que maneira a violência psicológica, especificamente o *gaslighting*, impacta a autonomia das mulheres no processo de divórcio e como essa dinâmica afeta a equidade nesse processo?

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Marcas históricas da violência: As mulheres e as estruturas de opressão na antiguidade.

1585

A trajetória histórica das mulheres é marcada por experiências contínuas de violações de direitos, sendo caracterizada por várias formas de opressão: social, política e simbólica. Assim, para o filósofo e teórico político alemão Friedrich Engels, no passado, as mulheres eram consideradas propriedades e não detinham direitos legais, o que facilitava os abusos, e justificava a desigualdade estrutural a que eram submetidas. A violência contra as mulheres, nesse contexto, era frequentemente legitimada por normas sociais e religiosas. Em diversas culturas, a centralidade do homem como provedor consolidava a percepção de que as mulheres eram propriedade de seus maridos ou de suas famílias de origem, o que contribuía para sua maior vulnerabilidade a distintas formas de violência (ENGELS *apud* OLIVEIRA; SOUZA; FREITAS, 2023).

De acordo com a obra *Calibã e a Bruxa: Mulheres, Corpo e Acumulação Primitiva* de Silvia Federici (2023), durante a Idade Média, as mulheres viviam sob sistemas patriarcais rígidos. Ainda que algumas ocupassem posições de poder – como rainhas e líderes religiosas – essas exceções não anulavam a estrutura misógina dominante. Um marco importante dessa opressão foi a intensificação das perseguições às bruxas entre os séculos XIV e XVIII, que se configuraram como um exemplo emblemático da violência de gênero, uma vez que operavam como

estratégias de repressão a comportamentos e saberes femininos considerados subversivos, resultando em torturas execuções e sofrimento psíquico coletivo.

Ademais, Silvia Federici (2023), afirma que os motivos sociais, religiosos e políticos foram centrais para a deflagração destas perseguições. A Reforma Protestante, ao intensificar o controle moral sobre as condutas, contribuiu para transformar a figura da bruxa em um símbolo do mal. Mulheres eram censuradas por práticas relacionadas ao cuidado com a saúde, ao uso de ervas, ou por simplesmente desafiarem as normas estabelecidas. Muitas vezes, eram acusadas de estabelecer pactos demoníacos e de causar danos à comunidade. Tais acusações resultavam não apenas em exclusão social, mas em tortura e morte, evidenciando o profundo temor e hostilidade que envolviam o feminino naquele período.

Apesar da significativa distância temporal, é possível identificar uma continuidade histórica entre os julgamentos de bruxaria e o surgimento das pesquisas sobre a violência intrafamiliar, especialmente no que diz respeito ao controle e à punição de corpos e comportamentos que desafiavam as normas, com as mulheres sendo um alvo constante (FEDERICI, 2023).

A teórica Silvia Federici (2023), ainda afirma que entre os séculos XVI e XVII, esse controle se manifestava por meio de perseguições explícitas, nas quais a acusação de bruxaria servia como justificativa para a violência física, moral e simbólica. Nos séculos seguintes, embora essas práticas tenham se transformado, a lógica de silenciamento e culpabilização feminina permaneceu em outros espaços, principalmente no lar.

1586

Somente a partir da década de 1960, impulsionadas pelos movimentos feministas, as primeiras pesquisas sistemáticas sobre a violência intrafamiliar ganharam visibilidade. O feminismo desempenhou um papel fundamental na nomeação do fenômeno, ao introduzir o termo “violência doméstica”, que, posteriormente, foi adotado pelo Sistema de Saúde para nomear e categorizar as diversas formas ocorridas no âmbito familiar, majoritariamente contra mulheres.

Violência Psicológica contra a Mulher na atualidade: Novos desafios em tempos de transformações sociais

A violência contra as mulheres, lamentavelmente, persiste em nossa sociedade contemporânea. Nesse contexto, a violência psicológica se destaca como um problema preocupante, frequentemente despreciada, segue afetando milhares de mulheres globalmente.

Trata-se de uma violência que se caracteriza pela tentativa de humilhar emocional e psicologicamente à vítima, comprometendo sua saúde mental e autonomia.

A violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause danos 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 11.340/2006 – Lei Maria da Penha, Art. 7º, II).

Comumente, indivíduos que vivenciam esse tipo de agressão têm dificuldade em reconhecer e avaliar as consequências emocionais negativas resultantes dos abusos psicológicos sofridos. Embora os prejuízos emocionais possam não ser aparentes, é crucial enfatizar que a violência psicológica direcionada a mulheres pode gerar efeitos notórios e consideráveis que influencia na formação da identidade e da individualidade (FREITAS, 2023).

Um aspecto importante da atualidade é o aumento da consciência feminina sobre seus direitos e sobre as várias formas existentes de violências. Logo, os movimentos sociais e as campanhas de conscientização têm contribuído para que práticas que antes eram consideradas “comuns” em relacionamentos sejam agora identificadas como violências, o que representa um avanço fundamental para a proteção de mulheres.

1587

O ambiente familiar é o primeiro núcleo de socialização dos indivíduos, e onde deve ocorrer a primeira transmissão de valores e costumes, que irão formar a personalidade e a bagagem emocional dos seus integrantes. Nesse aspecto, se constitui em um local de proteção, de segurança e afeto, no entanto é o palco da violência em suas diversas formas de expressão, e entre elas destaca-se a conjugal. Quando os atos violentos são instaurados dentro de uma relação conjugal, tendem a tornar-se repetitivos, e com o passar do tempo mais graves. O medo se torna constante na relação, e como resultados podem ocorrer danos psicológicos e físicos” (CUNHA, 2008, *apud* VARGAS, 2012, *apud* CAMPOS, 2021, p.9).

Na contemporaneidade, a tecnologia exerce papel ambíguo. De acordo com o artigo *Violência digital contra a mulher: efeitos do cyberbullying, sexting e da pornografia de vingança nas redes sociais* (Souza; Soares, 2021), embora as redes sociais e plataformas digitais ofereçam espaços para que as mulheres reportem abusos, elas também têm sido utilizadas como instrumentos de assédio e controle psicológico. A violência psicológica contemporânea, como o *cyberbullying-bullying virtual-* intensifica ainda mais o sofrimento das vítimas.

A manipulação psicológica é uma das estratégias centrais desse tipo de violência. O agressor distorce a realidade, fazendo com que a vítima se sinta culpada e responsável pela violência que sofre. Essa inversão da culpa visa o controle emocional e explora a vulnerabilidade da mulher, que passa a acreditar que seu próprio comportamento "inadequado" desencadeou a

agressão. Consequentemente, ela se submete e aceita a violência como uma reação esperada e até justificável (FREITAS, 2023).

As repercussões desse ciclo são profundas. Com o passar do tempo, a mulher desenvolve uma crescente dependência emocional do agressor, adotando postura de submissão e afastando-se de sua rede de apoio. O isolamento a torna mais suscetível à internalização das percepções e críticas do companheiro, o que resulta na queda da autoestima. Qualquer tentativa de resistência é punida com humilhações ou chantagens perpetuando o ciclo de abuso e controle (PORTELA, 2021).

A obra filósofa Djamila Ribeiro, *O que é lugar de fala?* (2017), aborda a relevância de analisar as vivências das pessoas com base em seus contextos sociais e identidades. Essa perspectiva é essencial quando se discute violência contra a mulher, pois reconhece que as experiências de opressão são marcadas por interseccionalidades. Como afirma a autora, “as experiências de opressão não são universais, cada indivíduo traz suas peculiaridades e histórias” (RIBEIRO, 2017).

Ainda segundo Ribeiro (2017), reconhecer o lugar de fala é valorizar a escuta das mulheres. A filósofa ainda afirma que “o reconhecimento do lugar de fala não é apenas sobre quem pode falar, mas sobre como e porque falamos”, apontando que nem todas as vozes são igualmente ouvidas. Essa desigualdade de escuta e reconhecimento contribui para a invisibilização das experiências de mulheres vulneráveis – especialmente as negras – e aprofunda a violência simbólica.

Kate Abramson (2024), filósofa e escritora em seu livro *On Gaslighting* conceituam que o *gaslighting* é uma forma de abuso psicológico caracterizada por manipulações realizadas pelo agressor sobre a vítima, invalidando suas emoções e manipulando sua percepção de realidade. Essa violência pode ocorrer em diferentes contextos – familiar, acadêmico, religioso, profissional – e consiste em distorções que prejudicam a autonomia emocional da mulher.

A violência psicológica exerce um efeito destrutivo na autoestima e na autoconfiança das vítimas. Em muitos casos, o agressor emprega estratégias manipulativas e de controle, limitando gradualmente a autonomia da mulher e distorcendo sua percepção de realidade. Essa forma de violência também gera efeitos físicos e comportamentais, como distúrbios alimentares, insônia, isolamento social, baixa produtividade e, em casos graves, pensamentos suicidas. A repetição constante dessas agressões psicológicas cria um ambiente tóxico que aprisiona a mulher em um ciclo de dependência emocional e medo, tornando ainda mais difícil romper com o relacionamento abusivo” (PEREIRA, 2021).

Complementando este ponto, a psicóloga Stephanie Moulton Sarkis (2019), associa o *gaslighting* a traços encontrados em transtornos de personalidade do Grupo B do DSM-5 como

transtorno de personalidade antisocial, narcisista, borderline e histriônico. Em sua obra *Gaslighting: Estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle* (2019), a autora destaca:

Todos os transtornos da personalidade do Grupo B são caracterizados por impulsividade. Acredita-se que os transtornos da personalidade estejam profundamente arraigados no comportamento do indivíduo, o que faz com que seja muito difícil trata-lo. As pessoas que têm transtornos da personalidade também são egossintônicas, ou seja, estão em sintonia com o próprio eu. Elas acreditam que todo mundo está louco ou tem algum problema, menos elas". (SARKIS, 2019).

No entanto, é preciso evitar reducionismos patologizantes e compreender o *gaslighting* também como um fenômeno social e de gênero. O que corrobora com o pensamento de Beauvoir (1949), em que as limitações impostas às mulheres contradizem a ideia comum de que seriam consequências naturais. A filósofa sustenta que a mulher foi educada para ocupar uma posição inferior e secundária em relação ao homem, de três formas principais: por meio da instrução social para satisfazer as necessidades masculinas e existir em função do homem; pela constante busca por valorização masculina e pela exclusão dos espaços públicos e restrição de direitos.

Gaslighting e divórcio: A experiência de mulheres manipuladas e o impacto no processo de separação.

1589

O *gaslighting*, exerce um impacto profundo nas dinâmicas relacionais, especialmente durante processos de separação conjugal. No contexto do divórcio, essa prática tem sido um instrumento frequente de controle emocional, contribuindo significativamente para a desconstrução da autonomia feminina e dificultando o rompimento efetivo com a relação abusiva (ABRAMSON, 2024).

A violência psicológica decorrente do *gaslighting* manifesta-se, com frequência, por meio de condutas manipuladoras e sutis, comprometendo a percepção da realidade por parte das mulheres vítimas de abusos psicológicos. Como consequência, a vítima passa a ter seus sentimentos e comportamentos constantemente invalidados, o que a leva a duvidar do próprio julgamento e da sua capacidade de interpretar a realidade (MOREIRA; OLIVEIRA, 2023).

O agressor viola à vítima com expressões como: "você está louca", "você está inventando isso", "não aconteceu isso", "isso é coisa da sua cabeça". Dessa forma, o agressor distorce os fatos, engana, manipula, confunde e omite situações, muitas vezes de maneira agressiva e inquisitiva, com o objetivo de reafirmar sua autoridade e exercer poder. Nesse contexto, são utilizadas táticas persuasivas e estratégias de convencimento para que a mulher não perceba que está sendo manipulada e induzida ao erro (BUTTNER, 2022).

Ao rotular a mulher como “louca” ou “instável”, o agressor busca enfraquecer sua credibilidade, comprometendo sua capacidade decisória e dificultando o reconhecimento de sua autonomia. Essa estratégia não apenas intensifica a violência psicológica, como também compromete o andamento do processo do divórcio, tornando-o mais desgastante tanto do ponto de vista emocional quanto do ponto de vista jurídico para a vítima, que se vê obrigada a lutar simultaneamente por seus direitos e pela reafirmação de sua sanidade e legitimidade enquanto sujeito de decisão (KURNIAWAN; LIMANTA, 2021).

O filósofo Michel Foucault (1964), em *História da Loucura*, aborda como, ao longo da história, a definição de “normalidade” foi utilizada como mecanismo de controle social. Dessa maneira, a construção histórica da loucura é profundamente atravessada por decisões morais, políticas e sociais que definem quem deve ser silenciado, isolado ou desacreditado. Para Foucault, a loucura foi excluída do campo da razão e associada a comportamentos desviantes, legitimando, assim, práticas de dominação e marginalização de certos sujeitos.

A partir dessa perspectiva, comprehende-se que o discurso sobre o que é considerado “normal” ou “aceitável” pode ser manipulado como forma de invalidar a fala e a autonomia das mulheres. Na contemporaneidade, esse mecanismo continua operando de maneira sutil, porém eficaz, especialmente em contextos de violência psicológica, onde normas sociais e expectativas de comportamento ainda reforçam padrões de dominação e silenciamento. As manipulações promovidas pelo agressor impactam negativamente a capacidade de decisão da vítima, comprometendo sua autonomia.

1590

Nesse contexto, quando uma mulher é socialmente percebida como emocionalmente instável, ela tende a ser tratada como alguém incapaz de responder plenamente por suas próprias ações. Em situações de *gaslighting* durante o processo de divórcio, essa percepção pode ser habilmente manipulada pelo agressor como estratégia para desqualificá-la diante de familiares, amigos e até mesmo perante o sistema de justiça.

Desconstrução da autonomia feminina: entre a potência de agir e o resgate da autonomia.

O texto *Dignidade e Autonomia: reflexões sobre a tradição Kantiana* de Luana Adriano Araújo e Laércio Melo Martins (2020), aborda que o teórico Immanuel Kant define o termo “autonomia” como a capacidade do sujeito de governar-se pelos próprios meios tomando decisões livres de coerção externa. Nessa perspectiva, Kant alega que a autonomia amplia as tomadas próprias de decisões de forma autêntica. Nesse sentido, Kant (1783, p. 367) afirma que, “embora todo o nosso conhecimento comece com a experiência, nem todo ele procede da

experiência”, destacando que a razão exerce um papel essencial na construção do saber e da autonomia.

Ademais, para Kant, a busca pela razão é derivada das decisões que são tomadas através da reflexão; consciência; atitudes e conceitos que despertam a necessidade de investigar com mais profundidade o domínio sobre quaisquer assuntos, originando-se a capacidade do indivíduo pensar por si mesmo e desenvolver o raciocínio em relação a interação de ética com o outro. Para Kant a decisão é tomada após a sua reflexão, os pensamentos devem ser compartilhados e explorados para a troca de conhecimento e aprimoramento de ideias. “A razão humana tem uma tendência natural para ultrapassar os limites da experiência” (KANT, 1781, p. 32).

A reflexão de Kant sobre a autonomia parte da necessidade de pensar por si mesmo, livre das ideologias impostas por lideranças que condenam justamente aqueles que ousam pensar de forma autônoma. Assim, evidencia-se a importância de debater criticamente as ideologias, em vez de simplesmente ser guiado por elas ou pela autoridade do outro. Deste modo, a liberdade é fazer uso da sua própria razão, o indivíduo que renuncia sua própria liberdade perde sua dignidade, e renuncia a liberdade dos seus posteriores, é preciso se opor até mesmo a sua própria razão (DURÃO, 2024).

1591

De acordo com a obra *Os conceitos de potência e a psicologia spinozista: um breve tensionamento entre Aristóteles e Spinoza*, de Ana Carolina Costa Moreira (2023), através da base na teoria aristotélica do ato e da potência, é possível compreender que o sujeito possui em si uma potência, isto é, uma capacidade de mudança, ação e transformação. Entretanto, essa potência só se realiza plenamente quando se manifesta no ato, ou seja, quando se torna real.

Apoiado no axioma que afirma que nada surge do nada, Aristóteles institui no binômio ato/potência a diáde efetividade/ possibilidade do real. O ser que ainda não efetivou-se em ato é compreendido como o que pode tornar-se. Portanto, na teoria da potência aristotélica o ser é somente em ato, restando à potência a condição de possibilidade. Os conceitos de potência e a psicologia spinozista: um breve tensionamento entre Aristóteles e Spinoza” (MOREIRA, 2023).

Ao relacionar o conceito aristotélico de ato e potência com o contexto do divórcio, especialmente em situações marcadas pela violência, observa-se que, com frequência, a mulher encontra-se impedida de concretizar sua potência, isto é, sua capacidade de agir e transformar a própria realidade. O fenômeno do *gaslighting*, em particular, compromete profundamente a autoestima, a autoconfiança e a percepção da realidade da vítima, fazendo com que ela deixe de se reconhecer como sujeito ativo, apto a tomar decisões e modificar sua trajetória.

Quando, porém, a mulher rompe com esse ciclo de opressão e resgata sua identidade, passa a reconhecer sua potência e a colocá-la em ato, retomando sua autonomia, realizando escolhas conscientes e desvinculando-se de relações que a prejudicam. Nesse processo, a possibilidade é convertida em realidade, e a mulher assume o protagonismo sobre sua própria vida. Nesse sentido, ao considerar a perspectiva filosófica de Baruch Espinoza, a discussão acerca da autonomia pode ser ampliada para além do campo moral e normativo, alcançando uma dimensão ontológica e afetiva da liberdade. Conforme o artigo *Spinoza, uma filosofia da imanência dos afetos*, de Valdeci Ribeiro dos Santos e Wallace Cabral Ribeiro (2020), a potência de agir é entendida como a expressão da essência de cada ser manifestada pela capacidade de afetar e ser afetado de maneira ativa.

Nessa trajetória de reconstrução subjetiva, o divórcio pode representar mais do que uma mera separação; trata-se de um gesto ético de afirmação da própria existência. Assim, ao romper com relações que violam sua dignidade e comprometem sua potência de existir, a mulher não apenas se afasta da dor, mas também se aproxima de sua essência e liberdade.

A liberdade, conforme compreendida por Spinoza, consiste na ação determinada pela própria natureza do ser. É nesse movimento de retomada de si que a autonomia se manifesta, não como um ideal abstrato, mas como prática concreta, expressa no cotidiano, nas escolhas conscientes e nos afetos que ampliam a capacidade de agir. A mulher, nesse contexto, deixa de ocupar uma posição passiva diante da existência e assume a autoria de sua trajetória, convertendo o divórcio em um ato legítimo de libertação e reconstrução subjetiva.

1592

Divórcio: Aspectos Legais, Psicológicos e Sociais

O divórcio constitui um evento abstruso e desafiador presente na sociedade global. Nesse sentido, nota-se que este fenômeno impacta não somente os aspectos psicológicos e emocionais dos envolvidos, mas também, legais e sociais. Desde a promulgação da Emenda Constitucional nº 66, de 2010, que extinguiu a exigência de separação judicial prévia, não é mais necessário que o casal passe por essa etapa antes de solicitar o divórcio. Anteriormente, era obrigatório formalizar a separação, respeitando prazos e requisitos específicos, antes de se requerer o divórcio definitivo.

O divórcio no Brasil passou a ser mais acessível, refletindo em mudança na maneira como as pessoas lidam com a dissolução do vínculo conjugal. Após a variação na Emenda Constitucional possibilitou para que as pessoas solicitem o divórcio propriamente, o que

reverbera uma evolução no Brasil através de libertação e autonomia individual perante a ruptura do casamento.

O Código Civil Brasileiro afirma que o divórcio pode ser realizado de duas formas: litigioso e consensual. No primeiro caso, não há acordo entre as duas partes e a diligência se torna demorada necessitando de ação judiciária para resoluções de conflitos (Código de Processo Civil, Lei nº 13.105 /2015). Já o consensual, é um processo mais simplista e rápido em que as partes consentem sobre os aspectos de separação como guarda dos filhos, divisão de bens, pensões alimentícias e outros (Lei nº 10.406, de 2002).

O divórcio provoca impactos emocionais e psicológicos significativos, afetando não apenas o casal, mas também os filhos, quando presentes. Por isso, muitas pessoas o vivenciam como um evento profundamente transformador, marcado por perdas e sentimentos semelhantes ao luto, representando a ruptura de planos para o futuro e a desconstrução de uma identidade construída a partir da vida a dois.

De acordo com o artigo *A reconstrução da autoestima da mulher após o divórcio segundo a Terapia Cognitiva Comportamental* (Santos; Lemos; Andrade, 2023), o fim do casamento pode desencadear vários sentimentos, como a sensação de perda, impotência, fracasso, desilusão, autodepreciação, autocompaição, humilhação e abalos na autoestima, impactando diretamente a percepção de valor e identidade pessoal. No contexto do divórcio, as mulheres tendem a ser mais afetadas, muitas vezes por carregarem concepções distintas sobre o significado e as expectativas do casamento.

1593

As últimas pesquisas apontam que o divórcio persiste sendo um impacto psicológico intenso para adultos e crianças. Dessa maneira, os estudos abordam que esse marco afeta os adultos elevando os níveis de estresse, requerendo ao envolvidos um posicionamento pessoal frente as diversas demandas: aceitação de divisão de bens, disposição para continuar um relacionamento co-parental, reorganização financeira, regulação emocional da forma a lidar com as emoções de raiva, mágoa, culpa e uma adaptação à nova realidade (COUTO *et al.*, 2021). Nas crianças, a repercussão psicológica pode gerar dificuldades comportamentais e emocionais, como baixa autoestima, insegurança, e dificuldades escolares (GONÇALVES *et al.*, 2025.).

O rompimento desse sistema, representa uma vulnerabilidade para a criança, em diversos aspectos do seu desenvolvimento, destacando-se o processo de aprendizagem, concepção do eu, construção da identidade, personalidade, autoestima, desenvolvimento cognitivo e autonomia. Em consequência da grande incidência de divórcios nos últimos anos, os impactos para as crianças estão sendo nitidamente potencializados, desestabilizando e desestruturando vínculos familiares e criando um modelo de família, a família monoparental” (MILANEZ, 2019 *apud* GONÇALVES *et al.*, 2025).

O divórcio também tem relações com aspectos sociais retratando-se em várias esferas, como no meio familiar, atividades trabalhistas e nos vínculos sociais de forma geral. Em muitas civilizações, o casamento é contemplado como algo sagrado, e o rompimento do casamento pode ser percebido como uma derrota. Essa visão conservadora tem se modificado ao longo dos anos, sobretudo com a elevação de taxa de divórcios. Entretanto, ainda há julgamento e preconceito em algumas sociedades, especialmente em tradicionalistas (KHATUN; ISLAM; LATIF, 2022).

Do ponto de vista econômico, o divórcio também pode gerar desafios significativos. A separação de um casal pode resultar em dificuldades financeiras, sobretudo quando há filhos dependentes. O cônjuge que depende economicamente do outro pode enfrentar dificuldades para se manter, enquanto o provedor, por sua vez, pode ter que lidar com as responsabilidades financeiras de dois lares, especialmente ao que se refere as mulheres. Em casos onde há a divisão de bens ou pensão alimentícia, a reorganização financeira pode ser um processo demorado e complexo.

Além disso, algumas mulheres podem sentir insegurança quanto à capacidade do genitor em cuidar dos filhos, particularmente se antes do divórcio tinham o papel principal de cuidadoras. Também é comum que sintam solidão ou afastamento dos filhos, por acreditarem não passar tempo suficiente com eles. Por outro lado, esse regime tende a favorecer uma coparentalidade mais positiva e com menos conflitos (MOTA, 2024). 1594

Ainda assim, quando há uma divisão mais equilibrada das responsabilidades parentais, muitas mães relatam benefícios importantes, como maior liberdade para se reorganizarem emocional e profissionalmente, além da possibilidade de reconstruírem sua identidade para além do papel exclusivo de cuidadoras. Essa nova dinâmica, embora desafiadora, pode contribuir para uma relação mais colaborativa entre os genitores, desde que exista disposição para o diálogo, respeito mútuo e principalmente a criação saudável de seus filhos. Nessas situações, observa-se uma coparentalidade mais funcional, que favorece o desenvolvimento saudável dos filhos e reduz os impactos negativos da separação (MOTA, 2024).

Sendo assim, no que se refere ao vínculo com os filhos, o divórcio pode comprometer a condição da relação parental, dependendo do nível de conflito entre os ex-cônjuges. Pesquisas mostram que pais que participam ativamente da vida de seus filhos após o divórcio mantêm relação positiva, o que é fundamental para o bem-estar destes. Todavia, os conflitos ou afastamentos podem dificultar o vínculo e complicar a desenvoltura psicológica, social,

emocional dos filhos e acarretando em ansiedade e baixo rendimento escolar (Gonçalves *et al.*, 2025).

MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, fundamentada na análise de artigos científicos e obras teóricas relevantes ao tema proposto. Foram consultadas diversas produções acadêmicas recentes, bem como livros considerados essenciais para a compreensão crítica da problemática investigada, entre eles: *Calibã e a Bruxa: Mulheres, Corpo e Acumulação Primitiva*, Silvia Federici (2023); *O que é lugar de fala?* Djamila Ribeiro (2017); e *Gaslighting: Estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle*, Sarkis (2019).

Segundo Lakatos e Marconi (2003, *apud* Arrais; Horvath 2024), a pesquisa bibliográfica tem como objetivo colocar o pesquisador em contato direto com o que foi escrito sobre determinado assunto, permitindo, assim, uma compreensão aprofundada e crítica da temática abordada.

Além do mais, para as autoras supracitadas, a pesquisa bibliográfica não é meramente uma cópia ou repetição do que já foi escrito sobre algum assunto, mas, “consiste em propiciar o exame de um determinado tema sob outra ótica, abordagem enfoque”. Quanto a finalidade a pesquisa é básica, ou seja, visa explorar conhecimentos já disponíveis pela ciência. 1595

Outrossim, a abordagem adotada nesta pesquisa é de natureza qualitativa. Esse tipo de investigação ocupa-se de um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado, pois lida com aspectos relacionados aos significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes. Dessa forma, por meio da pesquisa qualitativa, buscou-se compreender a complexidade dos fatos e fenômenos envolvidos na temática estudada.

Os dados foram coletados de fontes confiáveis secundárias, utilizando-se de bases de dados acadêmicos, como Scielo, Google Acadêmico e periódicos especializados em Psicologia e Direito. Através da pesquisa bibliográfica, descrevemos e compararmos os estudos realizados acerca do impacto da violência psicológica no processo de divórcio: A desconstrução da autonomia feminina e o uso de *gaslighting*. Os dados encontrados estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1- Artigos selecionados para a pesquisa

Procedência	Título do artigo	Autores	Periódico (vol, nº, pág, ano)	Considerações/ Temática
Revista da Faculdade de Direito da Universidade Federal de Uberlândia.	Reflexões acerca da violência psicológica contra a mulher: perspectivas da tutela penal disciplinada pela Lei nº 14.188/2021.	Savazzoni, Simone de Alcantara.	V. 50 N. 2 31 Páginas 7 (2022).	O texto define o <i>gaslighting</i> como uma violência psicológica que leva a vítima a duvidar da própria percepção da realidade. Quando direcionado a mulheres, reforça desigualdades de gênero e se expressa, por exemplo, na constante invalidação de seus relatos de abuso pelos agressores.
Revista brasileira de sexualidade humana.	Violência psicológica: Dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta.	Portela; Yeda.	V. 32 N. 2- 10 Páginas (2021).	O estudo analisa as razões que levam mulheres a permanecerem em relacionamentos marcados por violência psicológica, que pode evoluir para outras formas de agressão, incluindo a física, e destaca a complexidade envolvida no rompimento desses vínculos afetivos.
Revista FT-Revista Científica de Alto Impacto.	Um estudo sobre as formas de violência psicológica contra a mulher.	Da Cruz; Dayane Freitas.	V 27 N. 128 58 páginas (2023).	A violência psicológica compromete gravemente a saúde mental da mulher e se mantém por conta de desigualdades culturais, estruturais e de gênero. O estudo investiga suas formas, causas, impactos e o perfil das vítimas.
Periódicos UFPB.	Autonomia e heteronomia no direito segundo Kant.	Durão; Aylton Barbieri.	V. 15 N. 1- 13 páginas (2024).	A obra explora conceitos centrais da filosofia moral e jurídica de Kant, com foco especial na distinção entre autonomia e heteronomia, e suas implicações na ética e no direito.
Revista UFRJ.	Os conceitos de potência e a psicologia spinozista: um breve tensionamento entre Aristóteles e Spinoza.	Moreira; Ana Carolina Moreira. Costa	V. 16 N. 1 - 15 páginas (2023).	O artigo analisa a psicologia spinozista, que parte do princípio imanente e propõe uma relação inseparável entre pensamento e vida. Em contraste, a visão metafísica divide mente e corpo, influenciando a autonomia do sujeito ao

				dissociar pensamento da experiência vivida.
Revista Perspectivas.	<i>Gaslighting</i> como violência psicológica: compreendendo o fenômeno sob a ótica da Análise do Comportamento.	Moreira; Julia Lue de Freitas Minaré; De Oliveira; Grandi, Paula.	V.14 N.1 19 páginas (2023).	A pesquisa narra o impacto da violência psicológica em mulheres vítimas de <i>gaslighting</i> levando a manipulação emocional, e a desvalorização e silenciamento da mulher, comprometendo a saúde mental das vítimas, interferindo em sua autonomia, autoestima e nos vínculos sociais.
Revista Ibero Americana das Humanidades, Ciências e Educação	Fenômeno <i>Gaslight</i> : Da manipulação psicológica ao empoderamento feminino.	Chagas; Adriele Pureza Martins; Maria das Graças Teles.	V. 8 N. 3 18 páginas (2022).	Analisa o fenômeno do <i>gaslighting</i> como de violência psicológica baseada na manipulação da percepção da realidade da vítima — e como ele afeta principalmente mulheres em relações afetivas.
KATA KITA Journal Of Language, Literature, and Teaching.	Unwritten Scars: <i>Gaslighting</i> in Relationships (Cicatrizes não escritas: <i>Gaslighting</i> nos relacionamentos).	Kurniawan; Licia Limanta; Liem Satya.	Vol. 9 N. 2 6 páginas (2021).	O texto aborda o <i>gaslighting</i> em relacionamentos abusivos, destacando seus impactos na saúde emocional, autoestima e percepção da realidade das vítimas. Com base em teorias atuais, propõe a conscientização e a reconstrução da autonomia.
UNIDESC – Centro Universitário Núcleo Interdisciplinar de pesquisa (NIP).	A reconstrução da autoestima da mulher após o divórcio segundo a Terapia Cognitiva Comportamental.	Xavier Santos; Ricaiany Lemos; Sabrina Saavedra e Isaac; Cicero Pereira de Andrade.	V. 3, n. 2 23 páginas (2024).	O artigo discute os desafios enfrentados por mulheres após o divórcio, como a perda da autoestima e a reconstrução da identidade, destacando a TCC como estratégia eficaz para o fortalecimento emocional nesse processo.
Estudo geral: Universidade D Coimbra	Para além da separação e divórcio: Análise das vivências femininas, coparentalidade e variáveis familiares.	Mota; Sofia Gouveia Nelas Junqueira	Dissertação (Mestrado em Psicologia) 41 Páginas -(2024)	A obra investiga o papel da coparentalidade como mediadora entre aspectos familiares do divórcio judicial e as experiências e impactos da separação para as mulheres.

1597

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

As obras foram escolhidas para estudo por abordarem de forma significativa temáticas relacionadas à violência psicológica, especialmente no contexto do divórcio, com ênfase na desconstrução da autonomia feminina e na prática do *gaslighting*. As buscas se concentraram em termos como “violência psicológica” “divórcio”, “*gaslighting*”, “autonomia feminina” e “impactos emocionais da manipulação psicológica”, uma vez que tais tópicos se alinham diretamente ao eixo central deste trabalho. Realizou-se uma análise comparativa entre as obras selecionadas com o objetivo de compreender os mecanismos de controle emocional e manipulação presentes nas relações conjugais abusivas e como esses mecanismos comprometem a autodeterminação da mulher.

A partir dos dados obtidos, buscou-se compreender como a violência psicológica afeta o estado emocional da mulher durante e após o processo de divórcio, como o *gaslighting* contribui para o apagamento de sua percepção da realidade e como esse cenário é tratado social e juridicamente. Além disso, o estudo investiga de que forma a desconstrução da autonomia feminina ocorre nesse contexto e quais são os desafios enfrentados pela mulher para reconstituir sua identidade e autoestima após vivenciar esse tipo de abuso psicológico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1598

A partir da revisão de literatura realizada, observa-se que os autores das obras selecionadas evidenciaram a complexidade da violência psicológica no contexto do divórcio e os impactos profundos que essa forma de abuso exerce sobre a autonomia feminina, especialmente por meio da prática do *gaslighting*. Ao analisar essas abordagens teóricas destacam três aspectos fundamentais para o enfrentamento e superação dessa vivência: o reconhecimento da violência psicológica sofrida, a reconstrução da autoestima e da identidade pessoal, e o fortalecimento da autonomia da mulher enquanto sujeito de direitos e escolhas.

Sob essa perspectiva, o estudo de Savazzoni (2022), intitulado *Reflexões acerca da violência psicológica contra a mulher*, corrobora essa análise ao destacar o *gaslighting* como uma estratégia de manipulação emocional cujo objetivo é distorcer a percepção da vítima sobre os fatos, levando-a a duvidar de sua própria sanidade e julgamento. Tal perspectiva corrobora a análise aqui desenvolvida, na qual se reconhece que essa forma de violência se manifesta através de falas que minimizam ou negam a realidade da mulher, como: “você está exagerando”, “isso nunca aconteceu”, “você precisa de ajuda”, ou “está muito sensível”, fazendo com que tanto ela quanto seu entorno passem a desacreditá-la.

Corroborando os achados da pesquisa, Portela (2021) explica que a violência psicológica contra a mulher se manifesta de forma silenciosa e sutil, provocando desgastes emocionais e psíquicos. A autora ainda enfatiza que o rompimento dessas relações evita que a mulher permaneça em contextos adoecedores, além de prevenir a escalada da violência para formas mais graves, como a agressão física. Essa análise reforça a compreensão de que a violência psicológica, apesar de sua sutileza e invisibilidade social, desempenha um papel central na perpetuação da violência de gênero, sendo um elemento estrutural que fragiliza a mulher e dificulta seu processo de libertação.

De modo complementar, a obra *Um estudo sobre as formas de violência psicológica contra a mulher* (Freitas, 2023), reforça essa perspectiva ao situar a violência contra a mulher como realidade histórica persistente. A pesquisa citada aponta que a violência psicológica opera por meio de desqualificação moral da mulher, comprometendo sua autoestima e gerando impactos significativos em sua saúde mental. Ao integrar essas análises, observa-se que essas múltiplas expressões de violência comprometem diretamente a autonomia das mulheres, ao enfraquecerem sua capacidade de pensar e agir segundo suas próprias vontades.

Nessa direção, Durão (2024), ao dialogar com os pressupostos de Kant, afirma que a verdadeira liberdade reside na capacidade de agir conforme a própria razão, em oposição à obediência passiva a determinações externas. A partir dessa perspectiva, entende-se que a autonomia constitui um elemento fundamental da dignidade humana e só se realiza plenamente quando o indivíduo é capaz de refletir criticamente, questionar normas impostas e recusar influências que contrariem sua racionalidade. Essa reflexão revela-se essencial para a compreensão do impacto da violência psicológica, que, ao desestabilizar a mulher subjetivamente, compromete sua liberdade e sua condição de sujeito ético e autônomo.

Nesse panorama, a teoria aristotélica do ato e da potência oferece uma reflexão significativa para a compreensão da autonomia feminina. De acordo com essa concepção, todo ser humano possui uma potência, uma capacidade interna de agir, transformar-se e desenvolver-se, que apenas se concretiza por meio do ato, ou seja, da realização efetiva dessa possibilidade por meio de ações concretas (MOREIRA, 2023). Assim, embora as mulheres detenham, em essência, a aptidão para conduzir suas próprias escolhas e afirmar sua liberdade, tal potência muitas vezes permanece inativa, obstruída por violências sistemáticas, desigualdades de gênero e estruturas sociais opressoras. A partir dessa reflexão, entende-se que promover a autonomia feminina não se limita a reconhecer sua existência como potencial, mas sim a criar condições

concretas para sua atualização, permitindo que as mulheres se tornem protagonistas plenas de suas próprias vidas.

Adicionalmente, observa-se que a manipulação psicológica exercida por meio do *gaslighting* compromete diretamente esse processo de realização da autonomia. Moreira e Oliveira (2023) apontam que o objetivo central do agressor é estabelecer uma posição de superioridade, eliminando a possibilidade de contestação da vítima, afetando sua autoconfiança e distorcendo sua autopercepção. Nessa mesma direção, Chagas e Martins (2022), afirmam que o *gaslighting* limita a liberdade das mulheres em relações conjugais, restringindo sua capacidade de empoderamento e provocando desorientação subjetiva. O agressor, ao manipular narrativas e distorcer a realidade, faz com que a mulher questione sua sanidade e assume uma culpa indevida, agravando sua condição de vulnerabilidade.

Complementando essa análise, a obra *Unwritten Scars: Gaslighting in Relationships* (Kurniawan; Lamanta, 2021) identifica que o *gaslighting* é estruturado por mecanismos como mentira sistemática, repetição, desacordo forçado, enfraquecimento emocional da vítima, criação de dependência, falsas esperanças e controle relacional. Tais elementos dificultam de maneira significativa a reconstrução da autonomia feminina, especialmente em contextos de separação conjugal, nos quais a mulher se encontra emocionalmente fragilizada e socialmente exposta.

A dissolução conjugal, nesse sentido, configura-se como uma experiência marcada por sofrimento psíquico, isolamento, ressentimento e desilusão, podendo ser comparada a um processo de luto pela perda da relação e do projeto de vida compartilhado (SANTOS; LEMOS e ANDRADE, 2023). As mulheres, em especial, tendem a experimentar de forma mais intensa os impactos desse rompimento, tanto em razão das expectativas afetivas e sociais distintas atribuídas ao casamento, quanto pela sobrecarga emocional que recai sobre elas durante e após a separação.

Essa condição de vulnerabilidade torna-se ainda mais acentuada quando há filhos envolvidos. Conforme exposto por Mota (2024), o divórcio, nesse contexto, acarreta uma sensação de fragilidade intensificada por incertezas relativas ao futuro, tanto do ponto de vista emocional quanto financeiro, além da constante preocupação com o bem-estar dos filhos e a redistribuição das responsabilidades parentais. Tais desafios ampliam os efeitos da violência psicológica vivida anteriormente, tornando o processo de reconstrução subjetiva ainda mais complexo e exigente. Esses elementos, analisados à luz da literatura e da reflexão crítica empreendida nesta pesquisa, oferecem subsídios importantes para as considerações que serão

apresentadas na próxima seção, na qual se retomam os objetivos propostos e as contribuições do estudo.

Com base nas discussões desenvolvidas, comprehende-se que o *gaslighting*, enquanto forma de violência psicológica, ultrapassa a esfera meramente relacional e expressa uma lógica de poder profundamente articulada à desigualdade de gênero e às estruturas históricas do patriarcado. Tal prática atua silenciosamente sobre a subjetividade feminina, afetando sua percepção da realidade, corroendo sua autoestima e comprometendo sua capacidade de decisão.

No contexto do divórcio, esses efeitos são ainda mais acentuados, pois se manifestam em momentos de maior vulnerabilidade emocional, fragilidade social e responsabilização materna, dificultando o processo de reconstrução da autonomia e do empoderamento da mulher. O reconhecimento dessa complexidade é condição essencial para a construção de intervenções psicológicas eficazes e verdadeiramente comprometidas com a emancipação feminina, exigindo abordagens que ultrapassem o nível individual e que promovam transformações estruturais no enfrentamento da violência de gênero.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar os impactos da violência psicológica, especialmente por meio da prática do *gaslighting*, sobre a autonomia feminina no contexto do divórcio. A partir de uma revisão bibliográfica e de uma abordagem qualitativa, articulando teoricamente os conceitos de autonomia, manipulação emocional e relações conjugais, foi possível compreender que tais violências operam de forma sutil, contínua e profundamente enraizada em estruturas históricas de dominação de gênero.

Os resultados apontam que o *gaslighting* compromete a saúde mental das mulheres ao distorcer sua percepção da realidade, desestabilizar sua identidade e dificultar sua capacidade de tomada de decisão. Tais efeitos tornam-se ainda mais intensos durante o processo de dissolução conjugal, quando a mulher, já fragilizada, enfrenta múltiplas sobrecargas emocionais, sociais e familiares. Nesse cenário, a reconstrução da autonomia se apresenta como um desafio complexo, que demanda não apenas apoio psicológico, mas também a desconstrução de normas sociais que naturalizam o controle masculino nas relações íntimas.

A relevância desta pesquisa reside, sobretudo, em sua contribuição para o debate sobre o divórcio sob a perspectiva da mulher, aspecto ainda pouco explorado na literatura científica. A maior parte dos estudos tende a focalizar os impactos da separação conjugal nos filhos, enquanto o sofrimento feminino, especialmente no que se refere às violências simbólicas e emocionais,

permanece subvalorizado ou invisibilizado. Assim, ao reunir e articular diferentes estudos acadêmicos sobre violência psicológica, *gaslighting*, autonomia e divórcio, esta investigação evidencia uma dimensão ainda marginalizada da experiência feminina.

Além de dar visibilidade a esse sofrimento, esta pesquisa também se propõe a fortalecer o reconhecimento da mulher como sujeito autônomo de direitos, capaz de romper com ciclos de violência e reconstruir sua trajetória a partir de escolhas conscientes e saudáveis. Assim, espera-se que este trabalho contribua para a construção de práticas e políticas mais sensíveis às nuances da violência psicológica e comprometidas com a emancipação feminina.

REFERÊNCIAS

ABRAMSON, Kate. **On Gaslighting**. Princeton: Princeton University Press, 2024. Disponível em: https://fitelson.org/piksi/on_gaslighting.pdf. Acesso em: 23 mar. 2025.

ARRAIS, Murilo de Souza; HORVATH, Miguel Júnior. **Os critérios básicos de um trabalho acadêmico:** estudo da ciência, pesquisa e métodos, questões indispensáveis da metodologia científica. *Revista Foco*, v. 17, n. 2, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/378387690>. Acesso em: 25 maio 2025.

BEAUVOIR, Simone de. **O segundo sexo**. 5. ed. comemorativa 1949–2019. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2019. Acesso em: 8 nov. 2024.

1602

BRASIL. **Lei nº 10.406**, de 10 de janeiro de 2002. Institui o Código Civil. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 11 jan. 2002. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/l10406compilada.htm. Acesso em: 30 nov. 2024.

BRASIL. **Lei nº 11.340**, de 7 de agosto de 2006. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 8 ago. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 30 nov. 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.105**, de 16 de março de 2015. Código de Processo Civil. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 17 mar. 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13105.htm. Acesso em: 30 nov. 2024.

CAMANHO, Arnoldo. **EC nº 66/10: A Emenda Constitucional do Casamento**. 2010. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/campanhas-e-produtos/artigos-discursos-e-entrevistas/artigos/2010/ec-no-66-10-a-emenda-constitucional-do-casamento-des.-arnoldo-camanho>. Acesso em: 30 nov. 2025.

CAMPOS, Gabriel Hernesto Pires. **Violência doméstica:** análise de como a dependência financeira impede o pedido da medida protetiva. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3288/2/TCC%20VIOLENCI>

A%20COMPLETO%20-%20Gabriel.pdf. Acesso em: 24 abr. 2025.

CHAGAS, Adrielle Pureza; MARTIN, Maria das Graças Teles. **Fenômeno gaslight:** da manipulação psicológica ao empoderamento feminino. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 3, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4617>. Acesso em: 12 abr. 2025.

COUTO, Ricardo Neves; FONSECA, Patrícia Nunes da; GUERRA, Valeschka Martins; GOUVEIA, Valdiney Veloso. **Crescimento pós-traumático após divórcio:** contribuição dos valores para além das variáveis demográficas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 37, e375147, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/ZbbC5YtWZfLY7G6ZGYhKNLN/>. Acesso em: 25 maio 2025.

CRUZ, Dayana Freitas da. **Um estudo sobre as formas de violência psicológica contra a mulher.** *Revista FT*. Disponível em: <https://revistaft.com.br/um-estudo-sobre-as-formas-de-violencia-psicologica-contra-a-mulher/>. Acesso em: 19 abr. 2025.

DURÃO, Aylton Barbieri. **Autonomia e heteronomia no direito segundo Kant.** *Problemata: Revista Internacional de Filosofia*, v. 15, n. 1, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/problemata/article/view/68577>. Acesso em: 30 abr. 2025.

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a bruxa:** mulheres, corpo e acumulação primitiva. 2. ed. rev. São Paulo: Coletivo Sycorax, 2023. Acesso em: 26 out. 2024.

1603

FOUCAULT, Michel. **História da loucura.** São Paulo: Perspectiva, 1964. Disponível em: <https://www.uel.br/projetos/foucaultianos/pages/arquivos/Obras/HISTORIA%20DA%20LOUCURA.pdf>. Acesso em: 10 maio 2025.

GONÇALVES, G. de O.; LOPES, H. C.; FERNANDES, R. M.; NOBRE, T. L. **O divórcio e a criança na primeira infância:** explorando os aspectos emocionais. *Psicólogo InFormação*, v. 25, n. 25, 2024. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/psicologoinformacao/article/view/1040>. Acesso em: 25 maio 2025.

KHATUN, Murshida; ISLAM, Md Amirul; LATIF, A. K. M. Abdul. **The multifaceted significance of marriage:** exploring its role in religion, family dynamics, social cohesion, and economic context. *International Journal of Social Sciences & Humanities*, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/384645129>. Acesso em: 25 maio 2025.

KURNIAWAN, Licia; LIMANTA, Liem Satya. **Unwritten Scars:** Gaslighting in Relationships. Vol. 9, n. 2, 2021. Disponível em: <https://katakita.petra.ac.id/index.php/sastralinggris/article/view/11868>. Acesso em: 12 abr. 2025.

MARTINS, Laércio Melo; ARAÚJO, Luana Adriano. **Dignidade e autonomia:** reflexões sobre a tradição kantiana. *Revista Jurídica da UFRJ*, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rjur/article/view/27469>. Acesso em: 5 abr. 2025.

MOREIRA, Ana Carolina Costa. **Os conceitos de potência e a psicologia spinozista:** um breve tensionamento entre Aristóteles e Spinoza. *Trágica: Estudos de Filosofia da Imanência*, v. 16, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/tragica/article/view/58083>. Acesso em: 30 abr. 2025.

MOREIRA, Julia Lue de Freitas Minaré; OLIVEIRA, Paula Grandi de. **Gaslighting como violência psicológica:** compreendendo o fenômeno sob a ótica da Análise do Comportamento. *Revista Perspectivas*, v. 14, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.revistaperspectivas.org/perspectivas/article/view/993>. Acesso em: 24 maio 2025.

MOTA, Sofia Gouveia Nelas Junqueira. **Para além da separação e divórcio:** análise das vivências femininas, coparentalidade e variáveis familiares. 2024. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/retrieve/275272/Para%20ale%cc%81m%20da%20Separac%cc%a7a%cc%83o%20e%20Div%cc%81rcio%3a%20Ana%cc%81lise%20das%20Vive%cc%82ncias%20Fe%mininas%2c%20Coparentalidade%20e%20Varia%cc%81veis%20Familiares%20.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

OLIVEIRA, Maria das Graças Souza; SOUZA, Carla Figueira de; FREITAS, Geloesse Gomes Correia. **Violência contra a mulher na antiguidade:** uma análise histórica das estruturas de opressão feminina. *Revista Arte, Ciência e Tecnologia*, v. 11, n. 21, p. 17–30, jul./dez. 2023. Disponível em: https://revista.cet.edu.br/files/docs/file_21072023121207065VNTPF.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

PEREIRA, Gabriella Pedroso. **A violência psicológica contra a mulher e os desafios da Lei 14.188/2021.** DireitoNet, 2021. Disponível em: https://www.direitonet.com.br/artigos/exibir/13364/A-violencia-psicologica-contra-a-mulher-e-os-desafios-da-Lei-14188-2021?utm_source. Acesso em: 25 maio 2025.

1604

PORTELA, Yeda. **Violência psicológica:** dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, São Paulo, v. 32, n. 2, p. 57, 2021. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/987/881. Acesso em: 27 abr. 2025.

RIBEIRO, Djamila. **O que é lugar de fala?** Belo Horizonte: Letramento; Justificando, 2017. (Coleção Feminismos Plurais). Disponível em: <https://www.sindjorce.org.br/wp-content/uploads/2019/10/RIBEIRO-D.-O-que-e-lugar-de-fala.pdf>. Acesso em: 30 out. 2024.

SANTOS, Ricaiany; LEMOS, Sabrina; ANDRADE, Cícero. **A reconstrução da autoestima da mulher após o divórcio segundo a Terapia Cognitiva Comportamental (Psicologia).** *Revista Real*, v. 3, n. 2, 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6223>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SANTOS, Valdeci Ribeiro dos; RIBEIRO, Wallace Cabral. **Spinoza, uma filosofia da imanência dos afetos. Kínesis, Revista de Estudos de Pós-Graduandos em Filosofia**, v. 8, n. 2, p. 115–132, 2020. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/kinesis/article/view/11358>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SARKIS, Stephanie Moulton. **Gaslighting:** estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle. São Paulo: Cultrix, 2019. Acesso em: 10 out. 2024.

SAVAZZONI, Simone de Alcantara. **Reflexões acerca da violência psicológica contra a mulher:** perspectivas da tutela penal disciplinada pela Lei nº 14.188/2021. Revista da Faculdade de Direito da Universidade Federal de Uberlândia, v. 50, n. 2, 2022. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revistafadir/article/view/65206>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SILVA, Luiza Silveira Buttner da. **Gaslight e falsas memórias na violência contra a mulher.** 2022. Disponível em: <https://dspace.mackenzie.br/items/05bd5e76-c9da-4683-9d65-c7d611454818>. Acesso em: 26 abr. 2025.

SOARES, Fábio Montalvão; SOUZA, Wellyta Ribeiro de. **Violência digital contra a mulher: Efeitos do cyberbullying, sexting e da pornografia de vingança nas redes sociais.** 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/353673002_violencia_digital_contra_a_mulher_efei_tos_do_cyberbullying.sexting_e_da_pornografia_de_vinganca_nas_redes_sociais. Acesso em: 26 abr. 2025.