

15 frases de gaslighting

O que elas dizem, o que fazem e o que observar

Sozinha, cada frase parece pequena. O peso está na repetição, e no fato de todas transferirem para você a responsabilidade pelo que sentiu. Vistas por escrito, fora do calor da discussão, elas param de parecer comentários soltos e revelam um repertório.

Este material agrupa as frases pelo que fazem, não pelas palavras exatas, que mudam de pessoa para pessoa. Guarde, releia quando a dúvida voltar, e use como referência para nomear o que acontece.

Antes de começar

Reconhecer o padrão não obriga você a tomar nenhuma decisão hoje.

Em risco imediato: 190 (Polícia) e 180 (Central de Atendimento à Mulher, 24h).

Frases que negam o que aconteceu

Este é o núcleo do gaslighting: apagar o fato antes que você consiga discuti-lo.

“ Isso nunca aconteceu.

“ Você está inventando.

“ Eu jamais disse uma coisa dessas.

“ Você tem memória seletiva.

“ Está imaginando coisas de novo.

O QUE ISSO FAZ

O efeito não vem de uma frase, vem da repetição. Na terceira ou quarta vez que algo que você viveu é negado com total segurança, começa a pergunta que interessa a quem manipula: será que fui eu que entendi errado?

Frases que invalidam o que você sente

Aqui o fato até é aceito. O que se nega é o seu direito de reagir a ele.

“ Você está exagerando.

“ É muita sensibilidade sua.

“ Qualquer coisa vira drama.

“ Você não sabe aceitar uma brincadeira.

“ Está sendo dramática.

O QUE ISSO FAZ

Quando a resposta emocional é tratada como defeito de caráter, você aprende a duvidar não só do que lembra, mas do que sente. Com o tempo, passa a pedir permissão interna para ter as próprias emoções.

Frases que questionam a sua sanidade

As mais pesadas, porque atacam diretamente a confiança que você tem em si.

“ Você está ficando paranoica.

“ Precisa procurar ajuda.

“ Isso é coisa da sua cabeça.

“ Você não está bem.

“ Ninguém aguenta você assim.

O QUE ISSO FAZ

Ditas o suficiente, essas frases plantam uma dúvida que passa a te acompanhar mesmo fora da relação. É o ponto em que muita gente para de confiar no próprio julgamento por completo.

O que todas têm em comum

Nenhuma delas discute o assunto de verdade. Todas mudam o objeto da conversa: o tema deixa de ser o que aconteceu e passa a ser você — sua memória, sua sensibilidade, seu equilíbrio. É por isso que discutir o mérito nunca resolve.

Uma variação frequente traz outras pessoas para dentro da frase, reais ou não: “todo mundo acha que você reage demais”, “perguntei pra sua mãe e ela concorda comigo”. Recrutar uma plateia invisível dá à narrativa um peso que ela não teria vindo de uma pessoa só.

Se você reconheceu várias destas frases, o próximo passo não é confrontar ninguém. É registrar: anote data, o que foi dito e o que você lembra. O registro é o que devolve o chão quando a dúvida volta.

Dois passos gratuitos, se quiser continuar

1. Teste de 12 perguntas, com resultado na hora:
vocenaoestalouco.com.br/teste/
2. Guia dos 7 sinais: vocenaoestalouco.com.br/abuso-emocional