

<https://doi.org/10.59776/2357-8203.2026.7778>

O GASLIGHTING COMO ESTRATÉGIA DO PORTADOR DE TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA: MANIPULAÇÃO, PODER E FABRICAÇÃO DE VERDADES

GASLIGHTING AS A STRATEGY OF THE NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER HOLDER: MANIPULATION, POWER, AND THE FABRICATION OF TRUTHS

Ana Raquel Aires Porfírio¹

<https://orcid.org/0009-0005-1320-9166>

Lucas Gabriel Alves de Moraes²

Lúcia Helena Medeiros da Cunha³

<https://orcid.org/0000-0002-7977-6930>

RESUMO: Este artigo analisa o *gaslighting* como uma forma de manipulação psicológica e emocional usada pelo sujeito portador de Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN), para obter controle sobre o outro. Em um relacionamento abusivo com um narcisista, observa-se não só o sofrimento emocional e o abalo psicológico, mas também o modo como o poder é exercido, fabricando vontades de verdade, unindo o real e o imaginário, em que o narcisista mantém uma posição de poder dentro do relacionamento. Dessa forma, os *gaslighters* manipulam suas vítimas, controlando-as por meio da inversão das verdades, silenciamento, triangulação, minimização dos sentimentos da vítima, chantagens emocionais, entre outros. Nesse sentido, objetiva-se compreender o fenômeno do *gaslighting*, a partir de discursos produzidos em plataformas midiáticas por dois especialistas no assunto. Trata-se, ainda, de uma pesquisa pautada no método arqueogenealógico de Michel Foucault, enfatizando as vontades de verdade, a memória e as relações de poder/saber. Mediante os estudos realizados, constatou-se que as práticas discursivas exercidas

¹ Discente do curso de Letras - Língua Portuguesa, na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2369494518403806>. E-mail: ana20230054019@alu.uern.br

² Discente do curso de Letras - Língua Portuguesa, na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6613547082791766>. E-mail: alvesmoraes@alu.uern.br

³ Doutora em Linguística pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3835794145628791>. E-mail: helenamedeiros@uern.br

pelo sujeito portador de TPN precisam se tornar conhecidas para que se possa, por meio do saber, identificar a violência psicológica cometida e se obter o poder de escolha, pois é por meio da conscientização que se pode combater esse tipo de violência, a qual aumenta a cada dia nas sociedades contemporâneas.

Palavras-chave: Jogos discursivos; vontades de verdade; *Gaslighting*; Narcisismo; violência psicológica.

ABSTRACT: This article analyzes *gaslighting* as a form of psychological and emotional manipulation used by the subject with Narcissistic Personality Disorder (NPD) to gain control over the other. In an abusive relationship with a narcissist, one observes not only emotional suffering and psychological disturbance, but also the way in which power is exercised, fabricating wills to truth, uniting the real and the imaginary, in which the narcissist maintains a position of power within the relationship. In this way, *gaslighters* manipulate their victims, controlling them through the inversion of truths, silencing, triangulation, minimization of the victim's feelings, emotional blackmail, among others. In this sense, the objective is to understand the phenomenon of *gaslighting* based on discourses produced on media platforms by two specialists on the subject. This is also a research study based on Michel Foucault's archaeogenealogical method, emphasizing wills to truth, memory, and power/knowledge relations. Based on the studies carried out, it was found that the discursive practices exercised by the subject with NPD need to become known so that, through knowledge, it is possible to identify the psychological violence committed and obtain the power of choice, since it is through awareness that this type of violence which increases every day in contemporary societies can be fought.

Keywords: Discursive Games; Wills to Truth; *Gaslighting*; Narcissism; Psychological Violence.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Dentro de um relacionamento narcisista, é possível encontrar várias estratégias de manipulação; afinal, é por meio delas que o narcisista mantém seu controle sobre a vítima. Algumas dessas estratégias acontecem durante o relacionamento, e isso é exemplificado pelo *gaslighting*. Na fase inicial da relação, o narcisista se preocupa em conquistar, utilizando-se do *loving bomb*, ou seja, fazendo promessas e declarações para prender emocionalmente suas vítimas. Ao longo da relação, atitudes como a inversão da culpa começam a aparecer. Tudo o que acontece se torna culpa da vítima. O narcisista faz com que ela pense que está ficando louca ou até mesmo perdendo sua própria sanidade mental. A partir disso, começam as estratégias que envolvem formas de silenciamento, triangulação e minimização dos sentimentos da vítima. Isso se torna um ciclo vicioso, e em muitos casos, as vítimas não percebem que estão dentro de uma relação abusiva narcisista. Fora dessa relação, é muito comum que os efeitos de sentido deslegitimem o discurso da vítima e legitimem o discurso do sujeito manipulador, fabricando assim uma vontade de verdade, unindo real e imaginário, em que o narcisista mantém uma posição de poder dentro do relacionamento.

A fim de definir de forma mais precisa o caminho da pesquisa planejada, o *corpus* é formado por discursos produzidos e publicados em plataformas midiáticas (YouTube/Instagram) de dois especialistas. O professor, escritor e pastor Ronald Lima, em seu canal “Falando sobre narcisismo”⁴, traz relatos sobre o Transtorno de Personalidade Narcisista, servindo como um guia para o reconhecimento desse transtorno dentro do relacionamento. Ademais, o psiquiatra Dr. Anderson Contaifer, em seu canal “Quebrando as algemas”⁵, também retrata a dinâmica abusiva das relações narcisistas com conteúdos que auxiliam na identificação, no rompimento e na reconstrução da identidade da vítima após uma relação marcada por traços abusivos.

Essa análise é fundamental para entender o ponto de vista das vítimas, que em muitos casos são desacreditadas ou até mesmo silenciadas em suas denúncias. Sendo assim, essa pesquisa tem como objetivo compreender o fenômeno do *gaslighting*, que implica um tipo de violência psicológica praticada pelo portador de TPN; analisar a formação das vontades de verdade na linguagem frequentemente utilizada pelo portador de TPN e descrever a manipulação como uma estratégia de poder. A análise é fundamentada no método arqueogenealógico de Michel Foucault, enfatizando as vontades de verdade, a memória e as relações de poder/saber.

Nesta pesquisa, procura-se analisar discursos produzidos e publicados em diferentes plataformas midiáticas, estando inserida no campo da Análise do Discurso de Tradição Francesa, com base nas contribuições de Foucault (1995; 2003; 2008a; 2008b), Lima (2021), Sarkis (2019), Tavares (2012), Velloso e Drubi (2022).

Em vista disso, supõe-se que as práticas discursivas dos narcisistas reforçam a dominação simbólica e remetem à memória de uma sociedade machista e patriarcal, a qual ainda vê a mulher como submissa, como um corpo que deve ser docilizado. Por isso, conhecer essas dinâmicas ajuda na prevenção e no combate à violência psicológica, tornando visível uma prática manipulativa que por muito tempo foi legitimada. Procura-se aqui dar visibilidade a esse tipo de estratégia de inversão de verdades e às consequências desse tipo de manipulação, a qual se repete, fortalecendo a prática da violência psicológica.

Sobre a verdade, Foucault (2003, p. 11) comenta que

existem, na sociedade, ou pelo menos em nossas sociedades, vários outros lugares onde a verdade se forma, onde um certo número de regras de jogo são definidas – regras de jogo a partir das quais vemos nascer certas formas de subjetividade, certos domínios de objetos, certos tipos de saber – e por conseguinte podemos, a partir daí, fazer uma história externa, exterior, da verdade.

Essa verdade criada e exteriorizada em forma de jogos discursivos usados para a manipulação dos sujeitos é constantemente utilizada pelo sujeito Narcisista em prol de alcançar seus objetivos, os quais buscam confundir e desnortear suas vítimas, fazendo-as desacreditar de suas próprias verdades.

⁴ Canal “Falando sobre narcisismo” (Youtube), apresentado pelo professor, escritor, psicoterapeuta e pastor Ronald Lima.

⁵ Canal “Quebrando as algemas” (Youtube), apresentado pelo psiquiatra Dr. Anderson Contaifer.

2. “SERÁ QUE EU VIVI ISSO?”: A MANIPULAÇÃO PSICOLÓGICA COMO FERRAMENTA DE PODER DO NARCISISTA

O Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) é considerado por psicólogos e psiquiatras como um dos distúrbios de personalidade mais complexos e desafiadores. Esse transtorno é caracterizado por um senso exacerbado de grandiosidade e uma necessidade constante de admiração e validação por parte dos outros. Segundo Ronald Lima (2021, p. 17), indivíduos com TPN são “pessoas arrogantes, têm uma hipersensibilidade a críticas, sentem-se mais especiais do que os demais e acreditam merecer um tratamento diferenciado”. De acordo com o *Journal of Clinical Psychiatry*⁶, existem quinze características que os profissionais da saúde mental observam para avaliar a presença do transtorno. Para que o diagnóstico seja considerado, o indivíduo deve apresentar pelo menos cinco dessas características, que são indicativas dos níveis a que pode chegar o narcisismo. Entre os traços mais comuns estão: necessidade insaciável de atenção, sentimentos intensos de ciúmes, expectativa de tratamento especial, exagero de conquistas e talentos, constantes traições e deslealdade com o outro, ausência de empatia genuína, entre outros. Na literatura da saúde mental, são descritos dois tipos principais de narcisismo: o *grandioso* e o *vulnerável*. O primeiro representa o perfil tradicional, enquanto o segundo, também conhecido como *oculto* ou *encoberto*, é mais difícil de identificar devido à sua apresentação mais sutil perante os outros. Dessa forma, para conquistar a vítima, o narcisista pratica vários jogos discursivos e ações, como o *love bombing*, o *hovering*, o tratamento de silêncio, a desvalorização, o isolamento, o *gaslighting* e, enfim, o descarte. E mesmo após o descarte, pode-se começar tudo de novo, com as mesmas vítimas, em busca de mais suprimento, pois, “o descarte não é o fim, é uma suspensão temporária, um engavetamento sem prazo definido e sem qualquer justificativa” (Velloso e Drubi, 2022, p. 217).

Quanto ao termo *gaslighting*, objeto de estudo aqui neste trabalho, tem origem no cinema clássico, em 1944. O filme *Gaslight*, estrelado por Charles Boyer e Ingrid Bergman, ganhou notoriedade mundial ao retratar a manipulação psicológica dentro de um relacionamento abusivo. A trama mostra um marido que, aos poucos, convence sua esposa de que está perdendo a sanidade, alterando discretamente o ambiente, como mover objetos, criar ruídos estranhos e, mais notoriamente, diminuir a intensidade das luzes a gás. Quando a esposa questiona essas mudanças, ele nega tudo e sugere que ela está imaginando coisas. Essa forma de distorcer a realidade para desestabilizar emocionalmente a vítima acabou dando nome ao fenômeno psicológico conhecido hoje como *gaslighting*. Trata-se, então, de uma forma de abuso ou manipulação psicológica, que pode ser praticada tanto por homens quanto por mulheres.

Nesse tipo de dinâmica abusiva, o manipulador busca exercer controle e poder sobre o outro, frequentemente direcionado ao corpo e à percepção da vítima. Em muitos casos, observa-se essa prática em relações em que o homem tenta subjugar a mulher, controlando sua autonomia e percepção de si. Conforme afirma Sarkis (2019, p. 11), “o objetivo deles é tirar o seu equilíbrio e fazer você questionar a sua própria realidade”. Dentro desse contexto, é comum que sujeitos com traços narcisistas utilizem o *gaslighting* como uma estratégia recorrente para confundir a vítima e enfraquecer sua autoconfiança.

⁶ Periódico especializado em psiquiatria clínica que divulga estudos sobre diversos transtornos mentais, incluindo o Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN), suas manifestações clínicas e implicações psicossociais.

Esses sujeitos costumam apresentar uma expectativa constante de tratamento especial e diferenciado, acreditando que estão acima das normas sociais comuns. Nesse sentido, Sarkis (2019, p. 24) afirma que “os *gaslighters* acham que as regras sociais comuns, como polidez, respeito e paciência, não se aplicam a eles”. Um exemplo típico é o de um narcisista que exige que sua esposa esteja em casa na hora do jantar e o sirva imediatamente após sua chegada. Caso isso não ocorra, ele tende a reagir com irritação desproporcional, adotando comportamentos retaliatórios como forma de punição e reafirmação de controle.

O médico Dr. Anderson Contaifer, especialista em Clínica Médica, aborda em seu canal no YouTube *Dr. Anderson Contaifer – Quebrando as Algemas* (2025) no vídeo intitulado “Os 7 estágios do Gaslighting Narcisista”⁷, uma análise profunda sobre o processo de manipulação emocional praticado por indivíduos narcisistas. Segundo Contaifer (2025), o primeiro estágio é a “criação de uma narrativa negativa sobre a vítima”, que ocorre de forma sutil, especialmente no caso do narcisista oculto. Isso pode incluir frases manipulativas como: “Toma cuidado com aquela sua amiga ali, vi que ela falou mal de você”, promovendo o isolamento progressivo da vítima. O segundo estágio é a “repetição”, momento em que essa narrativa negativa passa a ser constantemente reforçada. O terceiro estágio envolve a “reação falsa de tristeza e decepção” quando a vítima tenta confrontar o narcisista sobre suas mentiras ou contradições. Frases como “eu nunca faria isso”, “eu só quero cuidar de você” ou “ninguém te conhece como eu te conheço” são ditas com um tom afetivo, gerando dúvida e confusão emocional. O quarto estágio é descrito como “você se rende”, marcando o momento em que a vítima entra em estado de profunda confusão e passa a duvidar da própria percepção e de suas relações interpessoais. Em seguida, ocorre o quinto estágio, “a criação de uma relação de codependência”, no qual a vítima desenvolve uma dependência emocional e psicológica intensa em relação ao seu algoz. O sexto estágio é chamado de “gentileza pontual”, quando o agressor passa a agir de forma atenciosa e carinhosa de maneira calculada, a fim de transmitir uma falsa esperança de mudança. Por fim, o sétimo estágio é identificado como “esperar que a vítima baixe a guarda”, momento em que o narcisista retoma gradualmente os comportamentos abusivos após conquistar novamente a confiança da vítima. Pode-se dizer que é um controle que se dá por meio da docilização dos corpos (Foucault, 2008b).

Por fim, é fundamental destacar que reconhecer os sinais de um relacionamento abusivo, especialmente com narcisistas, é o primeiro passo rumo à libertação, pois saber implica em poder. Conforme aponta Ronald Lima (2021), identificar os padrões de manipulação e controle permite à vítima compreender que não está presa por laços afetivos legítimos, mas por uma estrutura de dominação emocional cuidadosamente construída. A busca por ajuda, seja através de redes de apoio, terapia ou intervenção legal – torna-se, então, um gesto de resistência e de reconstrução subjetiva. Reconhecer o abuso é também romper com o silêncio imposto pelo poder simbólico do agressor, é fazer do discurso uma ferramenta de emancipação. Assim, sair de um relacionamento abusivo não é apenas um ato de coragem, mas também um reposicionamento no mundo, onde a vítima se reinscreve como sujeito de sua própria história.

⁷ Dr. Anderson Contaifer – Quebrando as Algemas. Os 7 estágios do *Gaslighting* Narcisista. YouTube, 11 jul. 2025. Disponível em: <https://youtu.be/td6w8f6D8pc>. Acesso em: 28 ago. 2025.

3 NARRATIVAS DE SI EM MEIO À VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA: OS MEIOS MIDIÁTICOS COMO UM LUGAR DA VERDADE

Em uma sociedade patriarcal, relações abusivas são silenciadas, e os meios midiáticos tornam-se espaços de expressão dessas vivências. “Nessa cultura patriarcal, os erros masculinos são desculpáveis, enquanto que os lapsos ou supostos lapsos femininos [...] são condenáveis” (Tavares, 2012 p. 74). Dessa forma, as “narrativas de si” de cada vítima são atravessadas pelo desejo de visibilidade e reconstrução de suas identidades. Portanto, compreendemos aqui que os meios midiáticos são, além de uma fonte de informação, um espaço de produção de verdades.

Foucault (1995, p. 253), argumenta que

Uma relação de violência age sobre um corpo, sobre as coisas; ela força, ela submete, ela quebra, ela destrói; ela fecha todas as possibilidades; não tem, portanto, junto de si, outro polo senão aquele da passividade; e, se encontra uma resistência, a única escolha é tentar reduzi-la.

A violência psicológica atua diretamente sobre os corpos de forma bruta e destrutiva, e, quando há algum sinal de resistência, a única resposta da violência é aniquilá-la. Os discursos e práticas do narcisista buscam prender as vítimas, silenciar suas vozes, controlar suas ações e apagar suas narrativas.

O poder aqui se instala como uma forma de induzir uma conduta da vítima. De acordo com Foucault (1995), o poder não é usado apenas para forçar a vítima a fazer algo, mas também para estruturar e moldar o campo de opções no qual a pessoa pode agir. Ele foca em “governar”, ou seja, o “[...] poder como um modo de ação sobre ações dos outros” (Foucault, 1995, p. 244). Dessa forma, o narcisista utiliza o *gaslighting* como uma estratégia de poder, por meio de um conjunto de ações que são usadas para manter o controle sobre determinada situação. Como afirma Foucault (2008b, p. 110):

onde há poder, ele se exerce. Ninguém é, propriamente falando, seu titular; e, no entanto, ele sempre se exerce em determinada direção, com uns de um lado e outros do outro; não se sabe ao certo quem o detém; mas se sabe quem não o possui.

O *corpus* é composto por comentários anônimos publicados nos perfis de Ronald Lima e Anderson Contaifer. Por meio desses comentários, é possível identificar marcas de violência psicológica, estratégias de manipulação e táticas de silenciamento.

Segundo Foucault (2008a), um enunciado nunca é isolado ou independente; ele sempre faz parte de um conjunto maior, um “jogo enunciativo”. Dessa forma, as narrativas seguem uma mesma vivência, mas cada uma se distingue da outra. Como afirma Foucault (2008a, p. 124), “de um modo ou de outro, as coisas ditas dizem bem mais que elas mesmas”, evidenciando que os discursos carregam algo além do explícito no enunciado.

Figuras 1 – Comentário anônimo sobre relacionamento narcisista.

Na minha casa era um inferno meus filhos não podiam ir na cozinha pra beber água pra não fazer barulho, se alguém tivesse tirado o controle remoto da TV no lugar onde ele deixou ele ia lá é quebrava, vivia dizendo que a comida que eu fazia era uma lavagem, quando ele me batia ele dizia que a culpa era minha porque deixei ele nervoso aí eu pedia perdão pra ele e que eu não ia fazer ele ficar nervoso, eu ficava doente ele dizia que eu estava com frescura, tem muito mais. Depois com ajuda de um psicólogo percebi que eu estava sofrendo todos os tipos de violência doméstica. 😭

Fonte: Print de tela – Instagram (2025).

Figura 2 – Comentário anônimo sobre relacionamento narcisista.

Eu pedi o divórcio, mas não consegui sair. Ele falou tanto, me culpou por pedir a separação. Mudou de comportamento do dia pra noite. Ficou compreensivo e carinhoso, me deixou muito confusa. Não sei como sair.

Fonte: Print de tela – YouTube (2025).

Vemos na primeira figura o relato de uma mulher que narra um cotidiano marcado pelo medo, controle e humilhação dentro da sua própria casa. Ela destaca um comportamento temperamental: “[...] como os *gaslighters* têm um ego frágil e acham que os outros lhe devem lealdade, tudo é levado para o lado pessoal, com consequências desastrosas para as vítimas” (Sarkis, 2019, p. 29). O agressor atribui a culpa de suas próprias agressões à vítima, revelando uma dinâmica de inversão de culpa e das produções das vontades de verdade.

A mulher expõe que pedia perdão por provocar o agressor, mesmo não fazendo nada, e sua expressão utilizada: “eu ficava doente e ele dizia que eu estava com frescura”, demonstra a falta de empatia e a desvalorização da dor da vítima. De acordo com Sarkis (2019, p. 34), “os *gaslighters* dirão que você, ou as pessoas ao seu redor, são irracionais e fazem tudo errado, quando, na realidade, estão evitando ter que explicar ou assumir a responsabilidade pelas próprias ações”. Portanto, ao dizer que a mulher estava com “frescura”, o sujeito nega suas condições física e emocional, anulando seu sofrimento e, com isso, controlando sua percepção da realidade.

Na segunda figura, observamos um novo relato em que ocorre a culpabilização inversa e a mudança de comportamento do parceiro após o pedido de divórcio. Isso ocorre porque o narcisista não quer perder seu controle dentro da relação, por isso ele adota uma conduta mais carinhosa e afetiva para manter a vítima dentro de um estado de confusão.

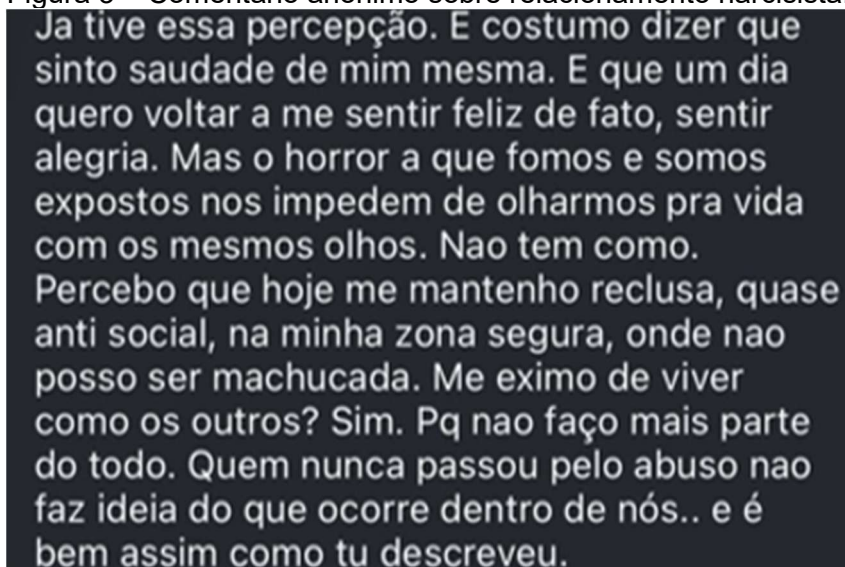
Sarkis (2019, p. 24) aponta que

Os *gaslighters* são mestres em bajular as pessoas para conseguir o que querem. Assim que você atender às necessidades deles, deixam cair a máscara da gentileza. Confie em seus instintos. Se a simpatia parecer forçada ou falsa, cuidado.

Ao afirmar: “Eu pedi o divórcio, mas não consegui sair”, a internauta expõe a dificuldade de sair desse ciclo de manipulações, e, após a tentativa de separação, o narcisista adota estratégias de culpabilização e, posteriormente, assume uma postura afetuosa e compreensiva. Essa alternância de comportamento caracteriza o que se denomina como um reforço intermitente, uma das táticas mais eficazes de controle em relações abusivas, pois “esses manipuladores querem ver até onde podem enganar você, emocional ou financeiramente” (Sarkis, 2019, p. 28). Eles acabam confundindo a vítima e minando sua capacidade de decisão dentro da relação.

Quando a vítima descreve: “Me deixou confusa, não sei como sair”, é perceptível mais uma das etapas do *gaslighting*, no qual o abusador começa a distorcer os fatos e mudar a percepção da vítima. Ao ser constantemente manipulada e invalidada, ela passa a duvidar de suas próprias ações, emoções e decisões. Dessa forma, “o *gaslighter* distorce sua percepção da realidade até o ponto de você achar que não conseguiria viver sem ele” (Sarkis, 2019, p. 49).

Figura 3 – Comentário anônimo sobre relacionamento narcisista.



Ja tive essa percepção. E costume dizer que sinto saudade de mim mesma. E que um dia quero voltar a me sentir feliz de fato, sentir alegria. Mas o horror a que fomos e somos expostos nos impedem de olharmos pra vida com os mesmos olhos. Nao tem como. Percebo que hoje me mantenho reclusa, quase anti social, na minha zona segura, onde nao posso ser machucada. Me eximo de viver como os outros? Sim. Pq nao faço mais parte do todo. Quem nunca passou pelo abuso nao faz ideia do que ocorre dentro de nós.. e é bem assim como tu descreveu.

Fonte: Print de tela – Instagram (2025).

Na figura três, é possível apontar alguns efeitos sociais do reconhecimento da relação narcisista e seus impactos na vida das vítimas. Tendo em vista que “o poder, na verdade, não se exerce sem que custe alguma coisa” (Foucault, 2008b, p. 301). O testemunho da vítima revela marcas deixadas pelo abuso psicológico e emocional. Quando ela afirma: “sinto saudades de mim”, enuncia-se uma narrativa que foi, ao longo da relação, perdida e silenciada. O narcisista faz com que a vítima se molde às suas exigências emocionais, anulando sua autonomia e identidade, e “de modo semelhante, eles vão intensificando o comportamento manipulador tão lentamente que você nem percebe que está sendo 'queimada viva', do ponto de vista psicológico” (Sarkis, 2019, p. 30). Como consequência, a reclusão e o isolamento surgem como um mecanismo de defesa: “na minha zona segura, onde não posso ser machucada”. Esse tipo de comportamento é reflexo de várias manipulações do narcisista, fazendo a vítima olhar o mundo com uma lente de medo, autoproteção e desconfiança.

A última frase, “quem nunca passou pelo abuso não faz ideia do que ocorre dentro de nós”, evidencia a dimensão da dor das vítimas que passam por uma relação abusiva. Esse discurso denuncia o silenciamento social que recai sobre essas vivências e, ao mesmo tempo, reivindica o reconhecimento e a escuta de suas situações. Visto que sabemos que “[...] não há relação de poder sem resistência, sem escapatória ou fuga, sem inversão eventual; toda relação de poder implica, então, pelo menos de modo virtual, uma estratégia de luta” (Foucault, 1995, p. 248). Assim, ao dar voz a esse sofrimento, a vítima não apenas compartilha sua dor, mas também rompe com o isolamento imposto pelo trauma, tornando sua narrativa um ato de resistência, apontando para uma vontade de reconstrução de si.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar discursos de especialistas na mídia e relatos de vítimas, foi possível identificar padrões discursivos que estruturam e mantêm relações de poder assimétricas, em que o sujeito narcisista se posiciona como detentor da verdade, manipulando a percepção da vítima e deslegitimando sua experiência. Com base na análise arqueogenealógica de Foucault, compreende-se que os discursos produzem efeitos de verdade que naturalizam o abuso e silenciam as vítimas. O *gaslighting*, nesse contexto, não é apenas uma prática isolada, mas um jogo de poder sustentado por estruturas sociais, culturais e simbólicas, muitas vezes reforçadas por uma lógica patriarcal que ainda legitima o controle masculino sobre os corpos e subjetividades femininas. Essa perspectiva deixa evidente que, na lógica do narcisista, o vínculo afetivo só é validado quando a vítima se submete inteiramente às imposições e manipulações do agressor, o que aprofunda o ciclo de dominação simbólica e esvaziamento subjetivo.

Os relatos analisados nos comentários publicados em plataformas digitais demonstram a potência dos meios midiáticos como espaços de resistência, acolhimento e reconstrução subjetiva. Esses ambientes, ao oferecerem visibilidade às experiências individuais, possibilitam a criação de narrativas contra-hegemônicas que rompem com o silenciamento imposto pelo abusador. Como vimos, o “lugar da verdade” não é um espaço neutro, mas um campo de disputa entre saber, memória e poder.

Portanto, trata-se de um tema ainda recente, que exige aprofundamento teórico e empírico para a identificação dos sujeitos portadores de Transtorno de Personalidade Narcisista. Desse modo, os resultados parciais deste trabalho evidenciam a importância de compreender as estratégias de manipulação utilizadas por esses indivíduos, sobretudo no contexto de relações abusivas, contribuindo para o reconhecimento da violência psicológica. A compreensão dessas estratégias não apenas auxilia na identificação dos sinais precoces de um relacionamento abusivo, mas também fortalece redes de apoio e processos de emancipação subjetiva.

REFERÊNCIAS

CONTAIFER, Anderson. **Os 7 estágios do Gaslighting Narcisista**. YouTube, 11 jul. 2025. Disponível em: <https://youtu.be/td6w8f6D8pc>. Acesso em: 28 ago. 2025.

FOUCAULT, Michel. **A arqueologia do saber**. 7 ed. Tradução de Luiz Felipe Baeta Neves. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008a.

FOUCAULT, Michel. **A Verdade e as Formas Jurídicas**. Rio de Janeiro: NAU Editora, 2003.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do Poder**. 25 ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2008b.

FOUCAULT, Michel. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, Hubert L.; RABINOW, Paul. **Michel Foucault: uma trajetória filosófica (para além do estruturalismo e da hermenêutica)**. Tradução de Vera Porto Carrero. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

LIMA, Ronald. **Narcisista, seu espelho quebrou**. Maringá: Viseu, 2021.

SARKIS, Stephanie Moulton. **O fenômeno gaslighting: a estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle**. Tradução Denise de Carvalho Rocha. São Paulo: Cultrix, 2019.

TAVARES, Lúcia Helena Medeiros da Cunha. **Mulher, trabalho e família: jogos discursivos e redes de memória na mídia**. (Tese de Doutorado). PROLING, João Pessoa-PB, 2012.

VELLOSO, Simone; DRUBI, Náli. **Relacionamento abusivo com um narcisista: quem conta essa história?** São Paulo: Editora das Autoras, 2022.

Recebido: 05/09/2025

Aceito: 22/03/2026

Publicado: 30/03/2026

COMO CITAR:

PORFIRIO, Ana Raquel Aires; MORAIS, Lucas Gabriel Alves de; CUNHA, Lúcia Helena Medeiros da. O gaslighting como estratégia do portador de transtorno de personalidade narcisista: manipulação, poder e fabricação de verdades.

Colineares, Mossoró, Brasil, v. 11, n. 1, p. 52–61, 2026. DOI: 10.59776/2357-8203.2026.7778. Disponível em:

<https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RCOL/article/view/7778>.