

Stephanie Moulton Sarkis, Ph.D.

# O FENÔMENO *GASLIGHTING*

A estratégia de pessoas manipuladoras  
para distorcer a verdade e manter você sob controle

*Tradução*

Denise de Carvalho Rocha



**Editora  
Cultrix**  
SÃO PAULO

Título do original: *Gaslighting – Recognise Manipulative and Emotionally Abusive People – and Break Free.*

Copyright © 2018 Stephanie Moulton Sarkis, Ph.D.

Publicado mediante acordo com a Da Capo Lifelong, um selo da Perseus Books, LLC, uma subsidiária da Hachette Book Group, Inc. Nova York, Nova York, USA.

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2019. /3ª reimpressão 2023.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Cultrix não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Nota: As histórias contidas neste livro são verdadeiras e completas, na medida do nosso conhecimento. Ele se destina a servir apenas como um guia informativo para aqueles que desejam saber mais sobre o assunto e, de forma alguma, pretende substituir a consulta a um médico. A decisão final sobre a melhor conduta em relação aos problemas apresentados deve ser tomada entre você e seu profissional de saúde. Recomendamos com veemência que siga os conselhos dele. As informações desta obra são de cunho geral e oferecidas sem nenhum tipo de garantia por parte dos autores ou da editora brasileira. Os autores e a editora se isentam de toda responsabilidade com relação ao uso deste livro. Os nomes e detalhes que identificam as pessoas associadas a eventos descritos neste livro foram alterados. Qualquer semelhança com pessoas reais é mera coincidência.

**Editor:** Adilson Silva Ramachandra

**Gerente editorial:** Roseli de S. Ferraz

**Produção editorial:** Indiara Faria Kayo

**Editoração eletrônica:** Join Bureau

**Revisão:** Vivian Miwa Matsushita

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Sarkis, Stephanie Moulton

O fenômeno Gaslighting: a estratégia de pessoas manipuladoras para distorcer a verdade e manter você sob controle / Stephanie Moulton Sarkis; tradução Denise de Carvalho Rocha. – São Paulo: Cultrix, 2019.

Título original: *Gaslighting – recognise manipulative and emotionally abusive people: and break free.*  
ISBN 978-85-316-1490-3

1. Comportamento manipulativo 2. Manipulação emocional 3. Relações interpessoais I. Título.

19-24259

CDD-158.2

---

**Índices para catálogo sistemático:**

Manipulação emocional: Psicologia 158.2

Iolanda Rodrigues Biode – Bibliotecária – CRB-8/10014

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo, SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editoracultrix.com.br>

E-mail: [atendimento@editoracultrix.com.br](mailto:atendimento@editoracultrix.com.br)

Foi feito o depósito legal.

# Sumário

---

<b>Introdução</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Sou Eu ou Você Está Me Fazendo Pensar que Sou Eu?</b>	
Retrato de um <i>gaslighter</i> .....	21
<b>2 Seduzida, Fisgada, Desvalorizada e Descartada</b>	
O <i>gaslighting</i> nos relacionamentos íntimos .....	39
<b>3 Passional, Confiante... e Fora de Controle</b>	
Como não se apaixonar por um <i>gaslighter</i> .....	63
<b>4 Sabotadores, Assediadores, Folgados e Larápios</b>	
O <i>gaslighting</i> no local de trabalho .....	85
<b>5 Você Também</b>	
O assédio sexual, a violência doméstica e o <i>gaslighting</i> .....	109

<b>6 Sede de Poder</b>	
O <i>gaslighting</i> na política, na sociedade e na mídia social.....	127
<b>7 Cuidado com o Homem por Trás da Cortina</b>	
Falsos messias, grupos extremistas, comunidades fechadas, cultos e o <i>gaslighting</i> .....	153
<b>8 Parente É Serpente</b>	
<i>Gaslighters</i> na sua família.....	171
<b>9 Amigos da Onça</b>	
O <i>gaslighting</i> nas amizades .....	201
<b>10 Seu Ex-Marido, seus Filhos, a Ex do seu Novo Parceiro, a Nova Parceira do seu Ex-Marido</b>	
O <i>gaslighting</i> no divórcio e na guarda dos filhos.....	227
<b>11 Quem, Eu?</b>	
O que fazer se você é o <i>gaslighter</i> .....	257
<b>12 A Libertação</b>	
Aconselhamento terapêutico e outras formas de obter ajuda.....	273
<b>Agradecimentos</b> .....	297
<b>Referências</b> .....	299