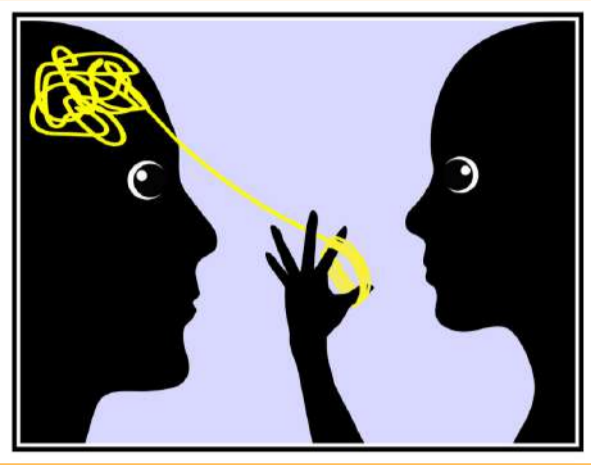


# 6 TIPOS SUTIS DE MANIPULAÇÃO PSICOLÓGICA



## 1. GASLIGHTING

São informações distorcidas para favorecer o abusador, fazendo com que a vítima duvide de sua própria memória, percepção e sanidade. O gaslighting é uma forma de abuso psicológico incisivo e poderoso, quando eficaz, danifica a confiança e a experiência de realidade.

## 2. ALIENAÇÃO

O abusador conduz sua vítima a se afastar de pessoas importantes. Desqualificando suas amizades ou até mesmo seus familiares e utiliza para isso momentos sensíveis. "Uma boa amiga jamais faria isso com você" ou "é assim que ele(a) Fulano (a) te ama?". Dessa forma acaba usando os momentos de fraqueza ou de sensibilidade para se aproveitar da situação. Cuidado: Um alvo isolado e sozinho é mais fácil de controlar.



## 3. CAVALO DE TRÓIA

Se eu não posso controlar de perto, então vou atacar de longe sem que o outro saiba! É uma manipulação que precisa engajar facilitadores amigáveis para carregar as mensagens. Sempre com comentários maldosos com intenção de que chegue até o outro, ferindo sua auto estima.

## 4. ABUSO DE GRATIDÃO

Esse tipo de situação pode ocorrer em todas as relações, mas é especialmente perversas nas relações entre pais e filhos, e fica mais ativo em momentos de baixa resistência emocional. O manipulador busca tornar-se uma espécie de herói aos olhos de sua vítima ao realizar favores.



## 5. PERSPECTICÍDIO

"Você sabe, não é, que você não sabe de nada"  
A diminuição e os insultos são ferramentas nesse tipo de manipulação. Insegura e paralisada, a vítima entende que precisa ser submissa para não sofrer, perde a capacidade de pensar por si própria.

## 6. TRATAMENTO DE SILÊNCIO

É uma forma de manipulação que transmite desprezo, sempre com o intuito de controle: "Se não for como eu quero, você não existe pra mim". Se a pessoa não faz o que outro quer, ele vai sofrer um silêncio tóxico, e essa indiferença produz um estado de confusão mental na vítima.

