COLEÇÃO

Os Essenciais da Psicologia Aplicada

Quando tudo se vira contra você

Reconhecer o DARVO e proteger seus limites



Gildas Garrec

Terapeuta formado em TCC

psychologieetserenite.com

Os Essenciais da Psicologia Aplicada

Quando tudo se vira contra você

Reconhecer o DARVO e proteger seus limites

Gildas Garrec

Terapeuta formado em TCC

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos os direitos reservados.

Os Essenciais da Psicologia Aplicada
Primeira edição — Setembro de 2026

Aviso: Este livro é uma ferramenta de informação e desenvolvimento pessoal.
Ele não substitui, em nenhuma hipótese, um acompanhamento terapêutico profissional.

Sumário

Introdução — Quando uma conversa deixa você mais confuso do que antes 5

Capítulo 1 — DARVO: uma definição, não um diagnóstico 11

Capítulo 2 — A Negação: primeira etapa do padrão 20

Capítulo 3 — O Ataque: segunda etapa do padrão 28

Capítulo 4 — A Inversão: terceira etapa do padrão 36

Capítulo 5 — O que não é DARVO 44

Capítulo 6 — Controle coercitivo: quando é mais grave 54

Capítulo 7 — O que a pesquisa diz, e o que não diz 63

Capítulo 8 — O que isso faz com você 72

Capítulo 9 — Distinguir fato, opinião, acusação 80

Capítulo 10 — Manter sua cronologia 89

Capítulo 11 — Estabelecer um limite 98

Capítulo 12 — Escolher sua saída da conversa 106

Capítulo 13 — O DARVO no casal 114

Capítulo 14 — O DARVO na família 123

Capítulo 15 — O DARVO no trabalho 133

Conclusão — O que este livro não substitui 142

Sobre o autor 146

Recursos on-line 147

Na mesma coleção 148

Bibliografia 149

Introdução — Quando uma conversa deixa você mais confuso do que antes

Você foi buscar uma explicação. Queria apenas dizer o que tinha magoado você, ou fazer uma pergunta simples sobre algo que tinha observado. Tinha preparado as palavras, às vezes até repetido a frase na cabeça. E, no fim da conversa, sai com a impressão de ser quem agiu mal. Já não sabe muito bem o que aconteceu, nem como o assunto que queria tratar desapareceu da conversa para ser substituído pelos seus próprios defeitos, pelo seu tom, pela sua memória, pelo seu temperamento.

Este livro parte dessa experiência precisa. Ela tem um nome desde 1997: DARVO, um acrônimo em inglês para Deny, Attack, Reverse Victim and Offender — Negar, Atacar, Inverter Vítima e Responsável. A psicóloga Jennifer Freyd, professora da Universidade do Oregon, formulou o termo pela primeira vez em um artigo sobre a teoria do trauma de traição (Freyd, 1997). No início, ele serviu para descrever uma reação frequente em pessoas confrontadas com acusações de violência sexual ou de abuso de poder institucional. Desde então, foi retomado muito além desse contexto de origem — nas conversas de casal, nos almoços de família que terminam mal, nas reuniões de trabalho em que uma divergência profissional vira, de repente, uma questão de personalidade.

Este livro não é um texto acadêmico sobre o DARVO. É um guia prático para ajudar você a fazer três coisas, nesta ordem: reconhecer o padrão quando ele acontece, sem enxergá-lo onde ele não está; entender o que ele faz com você, para parar de se perguntar o que há de errado com você; e escolher uma resposta — um limite a estabelecer, uma cronologia a manter, uma saída da conversa — que não dependa de convencer a outra pessoa de que ela está errada.

O que este livro não faz

É preciso dizer isso antes de qualquer coisa, porque é o ponto em que é mais fácil errar, inclusive para o autor de um livro sobre o assunto.

Este livro não faz diagnóstico de quem conversa com você. Identificar uma negação, um ataque, uma inversão em uma conversa não diz nada sobre a personalidade de quem os produz, e muito menos que essa pessoa seria um "perverso narcisista" — uma expressão que este livro evita de propósito, porque pertence ao registro do diagnóstico informal, não ao da observação de um comportamento preciso, em um momento preciso, em uma conversa precisa.

Este livro não prova nada sobre o passado. Talvez seja a ideia mais importante de toda a obra, e ela vem diretamente da autora do conceito. Jennifer Freyd formula assim, em seu site profissional: usar um DARVO no presente é algo pelo qual se pode responsabilizar alguém — é um comportamento observável, com um efeito medido sobre a pessoa exposta a ele —, mas isso não prova absolutamente nada sobre a veracidade da acusação inicial. Uma pessoa pode negar, com razão, algo que não fez. Uma pessoa acusada injustamente também pode se sentir atacada e se perceber, sinceramente, como vítima de uma acusação injusta. Se você guardar uma única frase deste livro, que seja esta: identificar um DARVO não diz quem tem razão quanto à questão central da divergência.

Este livro não dá réplicas para recitar. Você não encontrará aqui nenhum roteiro do tipo "eis exatamente o que responder quando fazem isso com você". Por duas razões. Primeiro, porque uma frase decorada soa falsa e muitas vezes se volta contra quem a pronuncia. Depois, e isso é mais grave, porque nas situações em que uma divergência verbal se inscreve em um clima de controle ou de violência, um roteiro de confronto pode agravar a situação em vez de desarmá-la. Este livro oferece princípios de formulação e ferramentas de reflexão, nunca um texto para recitar em uma situação cujo nível real de risco só você pode avaliar.

Este livro não substitui um acompanhamento profissional quando a situação exige — a conclusão volta a esse ponto com precisão, com pistas concretas para encontrar um recurso adequado ao seu país, em vez de um número genérico que talvez não dissesse respeito a você.

Por que este assunto, e por que agora

O termo DARVO vem ganhando, há alguns anos, uma popularidade que ultrapassa de longe seu campo de pesquisa de origem. Ele aparece em artigos de divulgação, nas redes sociais, em grupos de apoio on-line. Essa popularidade tem um reverso, documentado pelos próprios pesquisadores que estudam o conceito: quando uma palavra se torna corrente, ela pode ser usada com discernimento — mas também de forma preguiçosa ou injusta, para desqualificar de antemão qualquer defesa de um interlocutor. A ambição deste livro é ir na direção contrária dessa deriva: dar a você precisão suficiente sobre o conceito para usá-lo com discernimento, não para brandi-lo como arma na próxima briga.

A pesquisa empírica sobre o DARVO continua relativamente recente. O primeiro estudo empírico específico citado aqui foi publicado em 2017 (Harsey, Zurbriggen & Freyd, 2017). Vieram outros trabalhos, incluindo uma pesquisa de 2024 sobre associações entre o uso do DARVO e assédio sexual autorrelatado (Harsey, Adams-Clark & Freyd, 2024), e uma publicação de 2026 sobre uma medida breve de DARVO e sintomas pós-traumáticos (Durland, Harsey & Freyd, 2026). O capítulo 7 distingue o que esses trabalhos permitem afirmar do que não permitem concluir sobre uma pessoa. Não oferece um protocolo diagnóstico nem apresenta os exercícios do livro como instrumentos validados.

Como este livro foi construído

É justo que você saiba de onde vem o que vai ler, porque um livro sobre a maneira como se deformam os fatos em uma conversa tem a obrigação de ser transparente quanto aos seus.

Este livro combina referências científicas e propostas práticas de reflexão. O conjunto selecionado aparece na bibliografia: não é uma revisão exaustiva da literatura. O capítulo 7 diferencia resultados de pesquisa, limites de consulta e aplicações prudentes a situações cotidianas. Uma observação do acompanhamento profissional não equivale a um resultado experimental, e os exercícios propostos aqui não foram validados como testes diagnósticos. As referências foram atualizadas em setembro de 2026; essa data também não garante que o conjunto seja completo.

O segundo material é precisamente essa prática. As pessoas que acompanho raramente chegam com a palavra DARVO; chegam com uma conversa que as deixou confusas, uma mensagem relida vinte vezes, uma reunião da qual saíram se perguntando se não tinham, no fim das contas, inventado tudo. Os exemplos deste livro são todos composições: várias situações aproximadas, detalhes deslocados, nomes trocados, de modo que nenhuma pessoa real possa se reconhecer neles, nem ser reconhecida. Cada exemplo é sinalizado como tal pela menção "Exemplo composto, fictício". Não é uma fórmula de cautela jurídica, é uma informação sobre o que você está lendo: uma situação típica, não um dossiê.

Por fim, este livro foi relido com uma pergunta em mente, a cada capítulo: este trecho poderia servir a alguém para calar um interlocutor? Toda vez que a resposta era sim, o trecho foi reescrito. Um livro que ensina a identificar uma manobra pode, em mãos erradas ou simplesmente no calor do momento, se tornar uma manobra por sua vez. O capítulo 5, dedicado ao que não é DARVO, e a sexta pergunta de sua lista de reflexão, que trata da sua própria maneira de formular uma queixa, estão aí para isso.

Se você lê este livro para entender o outro, e não a si mesmo

Muitos leitores abrem um livro como este com uma pessoa específica em mente. Querem saber se o que ela faz com eles tem nome, se outros já viveram isso, se é grave. É uma expectativa legítima, e este livro responde a ela em parte: sim, tem nome; sim, outros já viveram; quanto à gravidade, o capítulo 6 vai ajudar você a situá-la.

Mas é preciso avisar de uma possível decepção. Este livro não vai dizer a você o que a outra pessoa pensa, o que ela quer, nem por que faz o que faz. Não por pudor, mas porque ninguém sabe isso de fora de uma conversa — nem mesmo um profissional que só ouviu um dos dois envolvidos. O que este livro pode fazer é tornar você mais preciso sobre o que observou, mais estável diante do efeito que isso lhe causa, e mais livre na resposta que vai escolher. São três coisas que pertencem inteiramente a você, seja o que for que a outra pessoa decida.

Acontece também de um leitor reconhecer, ao longo dos capítulos, uma parte das próprias reações nos exemplos — uma negação de grau aqui, um ataque ao caráter ali, em uma briga da qual não se orgulha. É uma leitura preciosa, talvez a mais útil de todas. O DARVO não é uma categoria de pessoas; é uma sequência de respostas na qual qualquer um pode escorregar num dia de cansaço ou de medo. Identificá-lo em si mesmo não é uma condenação, é o começo de uma conversa diferente.

A quem se destina este livro

A você, se uma conversa recente — com um parceiro ou uma parceira, um dos pais, um irmão ou uma irmã, um colega ou um superior — deixou você com a sensação de ter perdido o fio do que queria dizer, e de ter saído carregando mais críticas do que tinha trazido. Você não precisa ter certeza de que houve um DARVO para que este livro seja útil: ele dá ferramentas para examinar a questão, não uma conclusão pronta.

Você também não precisa que a outra pessoa aceite ler este livro, muito menos que aceite o diagnóstico que ele não faz. Este livro se dirige a você, não ao seu interlocutor, e as ferramentas que ele propõe — manter uma cronologia, distinguir fato e interpretação, formular um limite — são coisas que você pode fazer sozinho, independentemente do que a outra pessoa pense a respeito.

Como ler este livro

Os capítulos 1 a 4 apresentam o padrão DARVO em detalhe, etapa por etapa. O capítulo 5 é, sem dúvida, o mais importante se você tem pressa: ele trata do que não é DARVO, para evitar dar esse nome à primeira divergência que aparecer. O capítulo 6 distingue um DARVO pontual de um controle coercitivo instalado, uma distinção que protege de dois excessos opostos. O capítulo 7 faz um balanço da pesquisa. Os capítulos 8 a 12 são os capítulos de ferramentas: o que o padrão faz com você, como distinguir os fatos das opiniões, como manter uma cronologia, estabelecer um limite, escolher uma saída da conversa. Os capítulos 13 a 15 aplicam essas ferramentas a três contextos precisos — casal, família, trabalho — cujas restrições não são as mesmas.

Cada capítulo termina com um resumo em alguns pontos-chave e, depois, com um exercício escrito. Não são exercícios para fazer de cabeça: colocar em palavras, no papel ou na tela, já é parte do trabalho, porque obriga você a sair do fluxo verbal da conversa que, justamente, fez você perder o chão. Se você só puder fazer um único exercício, faça o do capítulo 9: todo o resto do livro decorre dele.