



Què és el gaslighting i com detectar-lo

[inicentrareport]Manipular una persona perquè dubti d'ella mateixa, el seu propi criteri, la seva memòria i la seva percepció. Aquesta seria la definició genèrica del **gaslighting**, una forma d'abús psicològic, maluradament, força freqüent en les relacions.

El terme prové d'una obra teatral anomenada Gas Light en què un marit intenta convèncer a la seva esposa i als altres que està boja. L'home atenua les llums de gas per fer-li creure que s'està imaginant les coses i **així fer-la dubtar del seu criteri**.

Si bé detectar aquest tipus d'abusos no és senzill, hi ha algunes pautes que s'acostumen a repetir. Així ho asseguren des del web especialitzat Psychology Today, on detallen les **7 etapes més freqüents del gaslighting. Són aquestes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

1. Mentir i exagerar: El gaslighter crea una narrativa negativa sobre la víctima basada en acusacions generalitzades i moltes vegades en mentides. El que vol aconseguir és que es posi a la defensiva
2. Repetició: Les falsedats i les acusacions es van repetint, per així intentar controlar la conversació i dominar a la víctima.
3. Atacar quan se'l desafia: Si la víctima intenta plantar-li cara i rebatre el que diu, el gaslighter ataca amb noves acusacions i no escolta l'altre. Així crea confusió i dubtes.
4. Desgastar la víctima: A mesura d'anar atacant constantment, el gaslighter desgasta la víctima, que es desanima i es debilita. Això fa que es comenci a qüestionar la seva pròpia percepció, identitat i realitat.
5. Formar relacions codependents: El gaslighter aconsegueix crear una relació codependent basada en la por i la vulnerabilitat. La víctima sent que l'altre té el poder d'atorgar-li acceptació i aprovació i també de treure-li.
6. Donar falses esperances: Per mantenir la víctima a prop, el gaslighter de tant en tant, la tracta amb suavitat i bondat. Així ella té pensament del tipus "realment no és dolent" o "les coses poden millorar".
7. Dominar i controlar: L'objectiu del gaslighter és controlar i dominar, per tant, quan la víctima faci alguna cosa que no vol, començarà altre cop amb les acusacions per així aconseguir que ella actuï segons els seus objectius i benefici.



Frases típiques del gaslighter:

- "Estàs massa a la defensiva i ets massa sensible".
- "Jo no he dit això, t'ho estàs inventant".
- "No facis drames de tot. Estàs exagerant".
- "M'estàs estressant amb les teves obsessions".
- "No estàs pensant amb claredat" .
- "És que no pots tolerar ni una broma?".
- "Ets l'única persona amb qui tinc aquests problemes".

[facentrareport]