



# Com saber si t'estan fent 'gaslighting'?

El terme '**gaslighting**' sona una mica misteriós, però és un fenomen que pot afectar qualsevol relació. És una forma perillosa de manipulació que pot afectar la teva autoestima i la teva percepció de la realitat. Reconèixer els signes i actuar ràpidament és clau per evitar que tingui un impacte profund en la teva vida. Recorda, ningú té el dret de fer-te sentir menys del que ets. Confia en tu mateix i no tinguis por de buscar ajuda.

## Què és el 'gaslighting'?

El gaslighting és quan algú intenta fer-te creure que el que penses, sents o recordes no és correcte. Aquesta persona pot fer-te sentir que estàs boig o que exageres les coses, fins i tot quan tens raó. Sovint, això passa de manera gradual, amb comentaris o actituds que et fan qüestionar la teva realitat.

Aquí tens alguns signes que podrien indicar que algú t'està fent 'gaslighting':

**Et fan sentir insegur de les teves decisions:** Si algú constantment et diu que estàs equivocat o que no saps el que fas, pot ser un signe de 'gaslighting'.

**Canvien la realitat:** Et diuen coses com "això no va passar mai" o "estàs imaginant coses", fins i tot quan recordes clarament que sí que va passar.

**Et fan sentir culpable:** Quan expressen que el problema sempre ets tu, o que les teves emocions no són vàlides, poden estar intentant fer-te dubtar de tu mateix.

**Et fan dependre d'ells:** El gaslighting pot intentar aïllar-te d'amics o família, fent-te sentir que només pots confiar en ells.

**Et fan sentir que exageres:** Quan expresses que alguna cosa t'ha fet mal o t'ha molestat, i l'altra persona respon que estàs exagerant o sent massa sensible.

## Què fer si creus que t'estan fent 'gaslighting'?



---

**Confia en tu mateix:** Els teus sentiments i records són vàlids. Si alguna cosa et fa sentir malament, no ho ignoris.

**Parla amb algú de confiança:** Pot ser un amic, un membre de la família o un professor. Explicar el que estàs vivint pot ajudar-te a veure les coses més clarament.

**Fes un registre:** Escribeu el que ha passat o el que s'ha dit. Això et pot ajudar a mantenir-te ancorat a la realitat i a no deixar que algú et convenci del contrari.

**Allunya't si és necessari:** Si és possible, redueix el contacte amb la persona que et fa sentir així. Establir límits és essencial per protegir la teva salut mental.

**Busca ajuda professional:** Si et sents molt confós o ansiós, parlar amb un psicòleg o conseller pot ser molt útil.