



# Quan et fan dubtar de tu mateix/a: què és la 'llum de gas' i com detectar-la



La *llum de gas* és una forma de **manipulació emocional molt subtil**, però que pot tenir conseqüències greus per a qui la pateix. Imagina't que algú constantment et diu que t'equivoques, que recordes malament les coses o que estàs exagerant. Això pot fer que arribis a dubtar de la teva pròpia percepció de la realitat. És com si et fessin creure que estàs "perdent el cap", quan en realitat és l'altra persona qui et fa sentir així.

### Com funciona la llum de gas?

Aquesta manipulació sovint passa en relacions de parella, amb amics o fins i tot amb membres de la família. L'agressor, que pot semblar molt afectuós o preocupat per tu, utilitza frases com "sempre t'equivoques", "això no va passar així" o "t'estàs tornant boig/boja" per fer-te creure que no pots confiar en el que sents o penses. Amb el temps, això pot fer que perdís la confiança en tu mateix/a i que comencis a dependre d'aquesta persona per saber què és real.

### Senyals d'alarma: com detectar si t'estan fent *llum de gas*

Et sents confós/a o insegur/a de manera constant, especialment quan parles amb una persona



---

concreta.

Comences a dubtar de la teva memòria o de la teva percepció de les coses.

Algú sempre et fa sentir culpable, tot i que no saps ben bé per què.

La persona que t'està manipulant nega coses que han passat o et diu que t'ho estàs imaginant.

Tens la sensació que ja no pots confiar en tu mateix/a i que depens de l'altra persona per entendre la realitat.

Què pots fer si creus que estàs patint llum de gas?

El primer pas és adonar-te del que està passant. Si notes algun dels senyals anteriors, és important que parlis amb algú de confiança, com un amic, un professor o un membre de la família. Explicar el que sents i veure si altres persones tenen una perspectiva diferent pot ajudar-te a sortir d'aquesta manipulació. També pot ser molt útil parlar amb un professional, com un psicòleg o un orientador escolar.

La *llum de gas* és una forma de violència psicològica que pot passar desapercebuda, però té solució. El més important és que recuperis la confiança en tu mateix/a i entenguis que no estàs boig/boja. Ets més fort/a del que et fan creure.