

Gaslighting – przemoc psychiczna, której nie widać

Wyzwiska, groźby, upokarzanie, wyśmiewanie, szantaż emocjonalny, zastraszanie... Przemoc psychiczna wyniszcza każdą osobę, której dotknie. Pomalutku pozbawia godności, poczucia własnej wartości oraz szacunku do samego siebie. Rany, które zostaną w naszej psychice, będą towarzyszyć nam przez długi czas, czasem nawet nigdy nie damy rady się ich pozbyć. Szkoła, praca, dom rodzinny, związki partnerskie – maltretowanie psychiczne może spotkać nas wszędzie. **Tyrania ta kojarzona jest zazwyczaj z czymś widocznym dla ofiary, czymś, co wyraźnie daje się poznać jako przyczyna wewnętrznego bólu.**

Istnieje jednak pewna forma tejże przemocy, prawdopodobnie najbardziej wyrafinowana i perfidna, w której precyzyjnie zmieniane jest twoje postrzeganie rzeczywistości. Zaczynasz kwestionować swoje wspomnienia, odczucia, inteligencję i samego siebie. Wątpliwości stają się coraz bardziej dokuczliwe, aż w końcu – każdą myśl, słowo, działanie zaczynasz konsultować z innymi, bo wydaje Ci się, że twoja pamięć szwankuje. **Poznajmy więc ten ucisk emocjonalny, który wielokrotnie określany zostaje jako przemoc w białych rękawiczkach, poznajmy gaslighting.**

Źródło: pixabay.com



Czym jest gaslighting?

Gaslighting to forma przemocy emocjonalnej, w której sprawca stopniowo zmienia percepcję postrzegania rzeczywistości ofiary, poprzez dostarczanie nieprawdziwych informacji, co zaczyna wzbudzać w niej lęk, dezorientację oraz brak zaufania do własnej pamięci. Proces ten powoduje dysonans poznawczy u osoby manipulowanej oraz inne patologiczne stany psychiczne jak niskie poczucie własnej wartości czy depresja. Praktyka gaslightingu ma na celu wywołać bezpodstawne przekonanie o błędnym charakterze reakcji, percepcji, myśli, przekonań oraz wspomnień ofiary. Taktyka ta zazwyczaj występuje w bliskich relacjach partnerskich.

Źródło: Romańczuk-Grącka M., *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, UWM, Olsztyn 2021

Manipulatorzy bardzo delikatnie tworzą dysonans poznawczy u swej ofiary w taki sposób, by dewaluowała ona swe własne odczucia i przejęła ich wzorce od sprawcy. Gaslighter będzie naprzemiennie okazywał żywe zainteresowanie oraz troskę z agresją. Celem takiego zachowania jest wywołanie poczucia winy za błędy, które tak naprawdę nigdy nie zostały popełnione. Im więcej wątpliwości będzie targało osobą manipulowaną, tym łatwiej ją kontrolować. **Destabilizacja psychiczna ofiary może przyjmować następujące formy:**

- izolowanie od innych, podważając tym samym sens interakcji z nimi;
- zmanipulowanie ofiary w taki sposób, by straciła ona zaufanie do własnych odczuć oraz emocji, okazując przy tym troskę i zrozumienie;
- wmawianie choroby psychicznej lub innych zaburzeń;
- przeczenie temu, co mówi ofiara, pomimo prawdziwości zdarzeń, o których opowiada;
- oskarżanie o kłamstwo bądź szaleństwo;
- częste zarzucanie dramatyzowania czy wyolbrzymiania, a w tym samym czasie – ciągle określanie jakie emocje towarzyszą ofierze;
- wykorzystywanie emocjonalnych stanów osoby zmanipulowanej do potwierdzenia niezrównoważenia psychicznego;
- wytykanie błędów, porażek oraz wad w formie żartów;
- wmawianie ofierze, że manipulator stoi po jej stronie;
- uderzenia w czułe punkty ofiary, wywołując przy tym poczucie winy;
- odcinanie od innych bliskich, by niemożliwe było zweryfikowanie swoich odczuć czy wspomnień;
- obrażanie się gaslightera bez sensownego powodu;
- chowanie przedmiotów osobistych ofiary tak, aby dać jej większą ilość podstaw do uznania zawodności swojej pamięci.

Źródła:

1. Gander K., *Gaslighting: What is it and how can it change a victim's perception of reality*, Independent 2018
2. Miecznikowski G., *Gaslighting – najokrutniejsza forma przemocy*, grzegorzmielnicki.pl, 2019
3. Kubala-Kulpińska A., *Gaslighting – przemoc, której nie widać*, Głos Pedagogiczny 2019

Jak rozpoznać czy jestem ofiarą gaslightingu?

Samo dopuszczenie do siebie myśli, że cierpi się z powodu gaslightingu, jest bardzo trudnym procesem. Jeżeli towarzyszy Ci **zwątpienie oraz kwestionowanie siebie, bardzo często przepraszasz, pomimo braku podstaw do robienia tego, czy uważasz się za osobę przewrażliwioną** – możesz być ofiarą manipulacji. Często znakiem rozpoznawczym może okazać się również **problem z podejmowaniem własnych decyzji czy uczucie zdezorientowania lub braku bycia sobą**.

Źródło: Niewidzialna manipulacja. Co to jest Gaslighting?, Centrum Psychoterapii Mosty Zamiast Murów, mostyzamiastmurow.pl 2021

Jeżeli identyfikujesz się z powyższymi informacjami i pozwala Ci to w pewnym stopniu wytłumaczyć swoje odczucie, że „coś jest nie tak”, ktoś z otoczenia może próbować przejąć nad tobą kontrolę na drodze gaslightingu. Postaraj się skonfrontować swoje obawy oraz odczucia z kimś bliskim, powinno pomóc to zniwelować w pewnym stopniu dysonans, który został stworzony w Twojej głowie przez manipulatora. W przypadku, gdy nie ma takiej możliwości, rozważ wizytę u psychologa lub psychoterapeuty. Pomogą oni zidentyfikować problem oraz zaoferują odpowiednie wskazówki jak wyzwolić się spod wpływu gaslightera i odbudować samego siebie.