

*Eu doar glumeam*

# Efectul Gaslight

Cum să recunoști  
manipularea și să-i rezști

*Exagerezi!*

*Ești prea sensibilă*



**Dr. ROBIN STERN**

# CUPRINS

Mulțumiri .....	9
Prefață de Naomi Wolf .....	15
INTRODUCERE	
O idee la momentul potrivit.....	19
CAPITOLUL 1	
Ce este gaslightingul? .....	31
CAPITOLUL 2	
Tangoul Gaslight .....	70
CAPITOLUL 3	
Prima etapă: „Despre ce vorbești?” .....	95
CAPITOLUL 4	
A doua etapă: „Poate că ai dreptate” .....	131
CAPITOLUL 5	
A treia etapă: „E numai vina mea!” .....	187
CAPITOLUL 6	
Stingerea Flamei.....	227

CAPITOLUL 7	
Să rămân sau să plec? .....	276
CAPITOLUL 8	
O viață fără gaslighting .....	304
ANEXA A	
Cunoaște-ți emoțiile .....	326
ANEXA B	
Vizualizează-ți relația.....	331
ANEXA C	
Ai grijă de tine.....	338
ANEXA D	
Resurse .....	343
Bibliografie.....	347
Indice .....	355

Pacienților și elevilor mei și tinerilor cărora le-am fost mentor... și tuturor celor care au făcut împreună cu mine călătoria spre o viață fără gaslight – profundă recunoștință. Voi sunteți învățătorii mei.

Și copiilor mei,  
Scott și Melissa,  
voi sunteți „cadourile mele eterne“.

## CAPITOLUL 1

# Ce este gaslightingul?

Katie este o femeie prietenoasă, jovială, care, atunci când merge pe stradă, le zâmbește tuturor. Ca reprezentant de vânzări, trebuie să vorbească adesea cu necunoscuți, ceea ce îi place. O femeie atrăgătoare în vârstă de aproape treizeci de ani, a ieșit la întâlniri cu mulți bărbați până să rămână cu actualul iubit, Brian.

Brian este tandru, protector și grijuliu, dar este, de asemenea, un tip anxios, temător, suspicios în privința fiecărui necunoscut. Când cei doi ies la plimbare împreună, Katie e deschisă și sociabilă și intră ușor în vorbă cu bărbatul care îi cere indicații de orientare sau cu femeia al cărei câine le taie calea.

În schimb, Brian e foarte critic. Oare nu vede că oamenii râd de ea? Katie are impresia că lor le plac aceste conversații relaxate, dar de fapt își dau ochii peste cap și se întrebă de ce e așa de limbută. Și bărbatul care le-a cerut indicații de orientare? Doar încerca să o seducă. Ea ar fi trebuit să-și dea seama cum o mănâncă din priviri în clipa în care s-a întors cu spatele. În plus, să se poarte așa e o mare lipsă de respect față de el, iubitul ei!... Cum crede Katie că se simte el ori de câte ori îi face ochi dulci oricărui tip pe lângă care trece?

La început, Katie râde de lamentările iubitului ei. Îi spune că așa a fost toată viața și că îi place să fie prietenoasă. Însă după câteva săptămâni de permanente reproșuri, începe să fie nesigură. Poate că oamenii *chiar* râd și o mănâncă din priviri. Poate că *într-adevăr* flirtează cu ei și îi face în ciudă iubitului – ce mod îngrozitor de a-l trata pe bărbatul care o iubește!

În cele din urmă, când merge pe stradă, Katie nu se poate hotărî cum să se poarte. Nu vrea să renunțe la atitudinea ei caldă și prietenoasă față de ceilalți, dar acum, ori de câte ori îi zâmbește unui străin, nu se poate abține să nu-și imagineze ce ar crede Brian.

Liz este directoare într-o companie importantă de publicitate. O femeie stilată, de aproape cincizeci de ani, cu o căsnicie tragică de douăzeci de ani și fără copii, ea a muncit din greu ca să ajungă unde e, consumându-și toată energia pentru carieră. Acum pare să fie pe punctul de a-și atinge scopul, urmând să preia conducerea sediului pe care îl are compania în New York.

Dar, în ultima clipă, e adus altcineva pentru a prelua postul. Liz nu mai ține cont de mândria ei și se oferă să-l ajute cum poate pe noul șef. La început, el pare fermecător și că apreciază ajutorul. Dar, curând, Liz începe să observe că e data la o parte când se iau decizii esențiale și că nu e invitată la ședințele importante. Aude zvonuri că li se spune clienților cum că ea nu-și dorește să mai lucreze cu ei și că le-ar fi recomandat să discute în schimb cu noul șef. Când se plânge colegilor, ei o privesc uluiți.

„Dar el mereu te ridică în slăvi“, insistă ei. „De ce ar spune lucruri frumoase despre tine dacă ar urmări să te dea la o parte?“

Într-un sfârșit, Liz își abordează șeful, care are o explicație plauzibilă pentru fiecare incident. „Cred că ești prea sensibilă în legătură cu toate astea, poate chiar puțin paranoică. Ai vrea câteva zile libere ca să te relaxezi?“ spune el amabil la sfârșitul ședinței.

Liz se simte complet neputincioasă. *Știe* că e sabotată, dar de ce e singura care crede asta?

Mitchell este un tânăr de aproape douăzeci și cinci de ani, care studiază inginerie electrică. Înalt, uscățiv, puțin timid, i-a luat mult timp să găsească femeia potrivită, dar tocmai a început să iasă la întâlniri cu cineva care chiar îi place. Într-o zi, ea îi atrage atenția cu blândețe că încă se îmbracă precum un băiețel. Mitchell se rușinează, însă înțelege la ce se referă. Se duce într-un magazin de haine și o roagă pe asistenta de vânzări să-l ajute să aleagă o garderobă întregă. Hainele îl fac să se simtă alt bărbat – sofisticat, atrăgător – și se bucură de privirile apreciative pe care i le aruncă femeile când se întoarce cu autobuzul acasă.

Dar când poartă hainele la cina de duminică acasă la părinți, mama lui izbucnește în râs. „Vai, Mitchell, ținuta nu ți se potrivește deloc, arăți ridicol. Te rog, scumpule, data viitoare când te duci la cumpărături, lasă-mă să te ajut.“ Când Mitchell se simte rănit și o roagă pe mama lui să-și ceară scuze, ea clatină tristă din cap. „Încercam doar să te ajut“, răspunde ea. „Și aș vrea ca *tu* să-ți ceri scuze pentru acel ton.“

Mitchell e confuz. Îi plac noile lui haine, dar poate că într-adevăr arată ridicol. Și oare chiar a fost nepoliticos cu mama lui?

## Să înțelegem Efectul Gaslight

Katie, Liz și Mitchell au ceva în comun: toți suferă de Efectul Gaslight. El rezultă dintr-o relație între doi oameni: un manipulator, care trebuie să aibă dreptate ca să-și păstreze percepția de sine și ideea că deține putere; și un gaslightee, care îi permite celuilalt să-i definească ideea de realitate pentru că îl idealizează și caută validarea sa. Cei doi pot fi de orice gen, iar acest tip de manipulare poate să apară în orice tip de relație. Însă o să mă refer la gaslighteri cu pronumele „el“ și la gaslightee cu „ea“, de vreme ce este perechea pe care o întâlnesc cel mai des în practica mea. O să analizez o varietate de relații – cu prieteni, familie, șefi și colegi –, dar mă voi concentra în special asupra cuplului bărbat–femeie.

De exemplu, iubitul lui Katie, care recurge la gaslighting, insistă că lumea e un loc periculos și că purtarea lui Katie este nepotrivită și lipsită de considerație. Când e stresat sau se simte amenințat, el *trebuie* să aibă dreptate în această privință și să o convingă pe Katie că așa e. Ea prețuiește relația și nu vrea să-l piardă pe Brian, așa că începe să privească situația din perspectiva lui. Poate că oamenii pe care îi întâlnesc *chiar* râd de ea. Poate că ea *chiar* flirtează. Și așa a început gaslightingul.

La fel, șeful lui Liz insistă că lui îi pasă într-adevăr de ea și că grijile femeii izvorăsc din paranoia. Liz vrea ca șeful ei să o stimeze – în fond, e în joc cariera ei –, așa că începe să-și pună la îndoială propria percepție și încearcă să o adopte pe a lui. Dar perspectiva șefului asupra lucrurilor nu prea are sens pentru Liz. Dacă șeful ei nu încearcă să o saboteze, atunci ea de ce ratează toate acele ședințe? De ce nu o sună clienții înapoi? De ce este atât de îngrijorată și confuză? Liz are atât de multă încredere în oameni, încât pur și simplu nu-i vine



să creadă că un om poate să fie atât de manipulativ precum șeful ei; *sigur* face ea ceva care justifică purtarea lui îngrozitoare. Își dorește cu disperare ca șeful ei să aibă dreptate, dar în adâncul sufletului știe că nu are, iar asta o face să se simtă complet dezorientată. Nu mai e sigură de ceea ce vede sau știe. Manipularea de tip gaslight asupra ei e în plină desfășurare.

Mama lui Mitchell insistă că are dreptul să-i spună orice vrea fiului ei și că el e nepoliticos dacă se opune. Tânărul ar vrea s-o considere pe mama lui un om bun, iubitor, nu unul care îi spune răutăți. Așa că atunci când ea îi rănește sentimentele, ia vina asupra lui, nu o învinuiește pe ea. Mitchell și mama lui cad de acord: ea are dreptate și Mitchell greșește. Împreună, ei creează Efectul Gaslight.

Bineînțeles, Katie, Liz și Mitchell au alte opțiuni. Katie ar putea să ignore remarcile negative ale iubitelui ei, să-i ceară să înceteze sau, în ultimă instanță, să se despartă de el. Liz și-ar putea spune în sine ei: „Uau, șeful ăsta nou e o figură! Ei bine, poate că vrăjeala aia i-a păcălit pe toți din companie, dar nu pe mine!“ Mitchell ar putea să răspundă calm: „Îmi pare rău, mamă, dar tu ești cea care îmi datorează scuze.“ Fiecare dintre ei ar putea să decidă că este dispus să suporte dezaprobarea gaslighterului. *Ei* știi că sunt oameni buni, capabili, iubitori și că asta e tot ce contează.

Dacă cele trei ținte ale gaslightingului ar adopta această atitudine, manipularea ar dispărea. Poate că manipulatorii s-ar comporta în continuare urât, dar purtarea lor nu ar mai avea un asemenea efect dăunător. Manipularea funcționează numai când crezi ceea ce îți spune gaslighterul și când ai nevoie ca el să aibă o părere bună despre tine.

Problema este că gaslightingul e insidios. Profită de cele mai urâte frici ale noastre, cele mai mari neliniști, cele mai

profunde dorințe de a fi înțeleși, apreciați și iubiți. Când un om în care avem încredere, pe care îl respectăm sau îl iubim vorbește foarte sigur pe el – mai ales dacă e un sâmbure de adevăr în vorbele sale sau dacă face apel la una dintre marile noastre neliniști –, e foarte greu să nu-l credem. Și când îl idealizăm pe manipulator – când vrem să-l considerăm marea iubire, un șef admirabil, un părinte minunat –, atunci ne este și mai greu să credem în propria idee despre realitate. Gaslighterul sigur are dreptate, noi trebuie să câștigăm aprobarea lui, și astfel continuă manipularea de tip gaslight.

Bineînțeles, e posibil ca niciuna dintre voi să nu conștientizeze ce se întâmplă cu adevărat. Cel care manipulează ar putea crede într-adevăr în fiecare cuvânt pe care ți-l adresează sau să simtă sincer că el doar te protejează de tine însăși. Ține minte: nevoile sale îi dictează ce să facă. El ar putea să pară un bărbat puternic, viguros ori un băiețel nesigur, căruia îi sare țandăra. În orice caz, se *simte* slab, neajutorat. Ca să se simtă puternic și în siguranță, *trebuie* să demonstreze că are dreptate și *trebuie* să te facă să fii de acord cu el.

Între timp, tu l-ai idealizat pe gaslighter și ai nevoie disperată de aprobarea lui, deși e posibil să nu fii conștientă de asta. Însă dacă tu crezi, oricât de puțin, că nu ești suficient de bună pe cont propriu – că ai nevoie de dragostea sau validarea sa ca să te simți întreagă –, atunci ești susceptibilă la gaslighting. Iar un astfel de manipulator va profita de vulnerabilitatea ta, pentru a te face să te îndoiești mereu de tine însăși.

## Ești supusă gaslightingului?

PORNEȘTE RADARUL DE GASLIGHTING.  
CAUȚĂ URMĂTOARELE DOUĂZECI DE SEMNALE CLARE

*E posibil ca gaslightingul să nu implice toate aceste experiențe sau sentimente, dar dacă te recunoști în oricare dintre ele, acordă-le mai multă atenție.*

1. Te îndoiești constant de tine însăși.
2. Te întrebi dacă ești prea sensibilă, de zeci de ori pe zi.
3. Te simți adesea confuză și chiar că o iei razna la serviciu.
4. Îți ceri mereu scuze mamei tale, tatălui, prietenului sau șefului tău.
5. Te întrebi frecvent dacă ești o iubită/soție/angajată/prietenă/fiică „suficient de bună”.
6. Nu înțelegi de ce, în ciuda atâtor lucruri aparent frumoase din viața ta, nu ești mai fericită.
7. Îți cumperi haine, îți mobilezi apartamentul sau faci alte achiziții cu gândul la partenerul tău – ce i-ar plăcea lui în loc de ce te-ar face pe tine să te simți minunat.
8. Îți scuzi adesea comportamentul partenerului în fața prietenilor și familiei tale.
9. Te trezești că ascunzi informații de prietenii și familia ta, ca să nu le dai explicații sau să găsești scuze.
10. Știi că e ceva foarte greșit în relație, dar niciodată nu poți să pui punctul pe i, nici măcar față de tine însăși.
11. Începi să minți pentru a evita remarcile înjositoare și perspectivele lui contrare asupra realității.

12. Ți-e greu să iei niște decizii simple.
13. Te gândești de două ori înainte să aduci în discuție teme aparent inofensive.
14. Înainte ca partenerul tău să ajungă acasă, treci în revistă lucruri pe care poate că le-ai făcut aiurea în ziua respectivă.
15. Ți se pare că înainte erai o femeie foarte diferită: mai sigură pe tine, mai distractivă, mai relaxată.
16. Începi să comunici cu soțul prin intermediul secretarei lui, ca să nu fii nevoită să-i spui lucruri care l-ar putea supăra.
17. Ți se pare că nu poți să faci nimic corect.
18. Copiii tăi încearcă să te protejeze de partenerul tău.
19. Te trezești că te înfurii pe oameni cu care te-ai înțeles mereu bine înainte.
20. Te simți deznădăjduită și tristă.

## Cum am descoperit Efectul Gaslight

În ultimii douăzeci de ani am lucrat ca psihoterapeut privat și ca profesor, coach de leadership, consultantă și asociată la Woodhull Institute for Ethical Leadership, unde ajut la elaborarea și implementarea trainingurilor pentru femei de toate vârstele.

Întâlnesc mereu femei puternice, deștepte, de succes. Totuși, aud mereu aceeași poveste: într-un fel sau altul, multe dintre aceste femei sigure pe ele, cu multe realizări au fost prinse în relații demoralizante, distructive și tulburătoare. Cu toate că prietenii și colegii acelei femei o priveau ca pe un om

capabil, emancipat, ea ajunsese să se considere o incompetentă – o femeie care nu putea să se bazeze nici pe propriile abilități, nici pe propria percepție asupra lumii.

Sunt povești care au ceva dezagător de familiar, și treptat am înțeles că nu aflam de ele doar prin prisma profesiei mele, ci că oglindeau totodată experiențe pe care le avusesem eu sau prietenele mele. În fiecare caz, o femeie aparent puternică avea o relație cu un iubit, partener, prieten, coleg, șef sau membru de familie care o făcea să-și pună la îndoială propria percepție asupra realității și să se simtă neliniștită, confuză și extrem de deprimată. Relația respectivă era cu atât mai uluitoare, cu cât în alte domenii, femeia părea foarte puternică și sigură pe ea. Însă încerca mereu să câștige aprobarea cuiva – cineva drag, un șef sau o rudă –, chiar și când comportamentul lui față de ea se înrăutățea. În cele din urmă, am putut să dau un nume acestei afecțiuni: Efectul Gaslight, după filmul *Gaslight*.

Filmul clasic din 1944 spune povestea Paulei, o tânără cântăreață vulnerabilă (jucată de Ingrid Bergman) care se căsătorește cu Gregory, un bărbat mai în vârstă, carismatic și misterios (jucat de Charles Boyer). Fără ca Paula să-și dea seama, scumpul ei soț încearcă să o înnebunească pentru a-i lua moștenirea. Îi spune tot timpul că e bolnavă și fragilă, mută obiectele din casă și apoi o acuză pe ea de asta și, cea mai diabolică manevră dintre toate, umblă la gazul din lămpi astfel încât ea să vadă cum luminile scad aparent fără nicio explicație. Sub efectul acțiunii malefice a soțului ei, Paula tinde să creadă că o ia razna. Confuză și speriată, începe să se poarte isteric, să devină într-adevăr fragilă, să fie femeia dezorientată care îi tot spune el că este. Într-o coborâre violentă în spirală, cu cât se îndoiește mai mult de ea însăși, cu atât mai confuză și mai isterică devine. Are nevoie disperată ca soțul să o aprobe

și să-i spună că o iubește, dar el refuză să facă asta, insistând că e nebună. Paula își revine și devine din nou încrezătoare în forțele proprii numai după ce un polițist o asigură că și el vede cum scad luminile.

Așa cum demonstrează *Gaslight*, o relație de o astfel de manipulare implică întotdeauna doi oameni. Gregory trebuie să o seducă pe Paula pentru a se simți puternic și stăpân pe situație. Însă și Paula e nerăbdătoare să fie sedusă. L-a idealizat pe acest bărbat puternic, chipeș și vrea cu disperare să creadă că el o va prețui și o va proteja. Când el începe să se poarte urât, ea ezită să-l acuze sau să-l privească altfel; mai degrabă ar păstra imaginea romantică pe care și-a format-o despre soțul ei perfect. Nesiguranța în ceea ce o privește și idealizarea soțului deschid perfect calea manipulării lui.

În *Gaslight*, manipulatorul urmărește ceva tangibil. El își dorește să-și aducă soția în pragul nebuniei, astfel încât să-i ia proprietatea. Puțini astfel de manipulatori sunt atât de diabolici în viața reală, deși efectele comportamentului pot fi, într-adevăr, crude. Totuși, din punctul de vedere al gaslighterului, el doar se protejează pe el însuși. Un astfel de manipulator are o percepție de sine atât de viciată, încât nu poate să tolereze nici cea mai vagă provocare a perspectivei sale asupra lucrurilor. În orice fel decide el să își explice lumea, așa trebuie să o vezi și tu – altfel îl lași pradă unei neliniști insuportabile.

Să zicem că îi zâmbești unui tip la o petrecere și gaslighterul se simte incomod. Tipul care nu recurge la gaslighting ar putea să spună „Da, sunt gelos de felul meu“ sau „Știu că nu făceai nimic greșit, scumpo, dar mă înnebunește să văd că te distrezi cu alți bărbați“. Cel puțin e dispus să ia în considerare faptul că disconfortul său ar putea fi provocat de situație sau de propriile nesiguranțe. În cazul în care tu *efectiv*

flirtai – chiar dacă o făceai ostentativ –, bărbatul care nu manipulează ar putea să recunoască faptul că purtarea ta, indiferent câte obiecții are în privința asta, nu era menită să-l facă să se simtă prost, deși ar putea să-ți ceară, de asemenea, să încetezi.

Gaslighterul, pe de altă parte, nu se gândește niciodată că ar putea să fie la mijloc propria lui gelozie, nesiguranță sau paranoia. El se agață de explicația lui: se simte prost pentru că tu flirtezi. Nu e mulțumit doar de faptul că știe asta, ci trebuie să te convingă să crezi același lucru. Dacă n-o faci, vei fi tratată ore în șir cu furie, răceală, reproșul că i-ai rănit sentimentele sau cu critici aparent rezonabile. („Nu știu de ce nu poți să vezi cât de tare mă rănești. Sentimentele mele n-au *nicio* importanță pentru tine?“)

Dar e nevoie de doi într-un tangou, iar gaslightingul apare numai atunci când există o gaslightee înclinată spre această manipulare, cineva care îl idealizează pe manipulator și are o nevoie disperată de aprobarea lui. Dacă nu ești înclinată spre manipulare, e posibil să râzi pur și simplu și să ignori critica atunci când iubitul tău gelos te acuză pe nedrept că flirtezi. Dar dacă nu suporti ca el să te privească într-o lumină proastă? Atunci ai putea să începi să protestezi, încercând să-l faci să își schimbe părerea. („Dragule, nu flirtam. Era un zâmbet absolut inocent.“) Așa cum gaslighterul își dorește foarte tare ca iubita lui să-și ceară scuze, la fel și ea, ca țintă a manipulării, își dorește cu ardoare să aibă aprobarea iubitului. Ar fi în stare de *orice* pentru a îndrepta situația, chiar și să-i accepte perspectiva critică, negativă asupra ei.

## Gaslighting: înrăutățirea situației

Manipularea de tip gaslight tinde să funcționeze în etape. La început, ar putea fi relativ minoră – într-adevăr, s-ar putea ca nici măcar să nu o fi observat. Când iubitul te acuză că încerci deliberat să-l subminezi ajungând târziu la petrecerea lui de la birou, pui asta pe seama nervilor lui sau presupui că nu vorbea serios. Ori poate începi să te întrebi dacă nu cumva încercai tu să-l subminezi, dar apoi treci peste.

În cele din urmă, gaslightingul devine totuși o parte considerabilă din viața ta. Îți acaparează gândurile și îți copleșește sentimentele. În final, te blochezi într-o depresie în toată regula, tristă și lipsită de speranță, incapabilă să-ți amintești de femeia care erai cândva, cu propriul punct de vedere și percepție de sine.

Bineînțeles, e posibil să nu treci prin toate cele trei etape. Însă pentru multe femei, gaslightingul se înrăutățește.

### *Etapa 1: Neîncredere*

Prima etapă se caracterizează prin neîncredere. Gaslighterul îți spune ceva revoltător – „Tipul care ne-a cerut indicații doar încerca să se culce cu tine“ – și nu-ți prea vine să crezi ce auzi. Ai impresia că ai înțeles greșit sau poate el nu a înțeles ori poate doar glumea. Comentariul pare atât de deplasat, încât e posibil să-l ignori. Sau poate încerci să corectezi greșeala, dar fără să depui prea mult efort. Poate chiar începi o ceartă lungă, însă ești în continuare sigură de punctul tău de vedere. Deși ți-ar plăcea să ai aprobarea gaslighterului, nu ești disperată să o obții.



Katie rămâne în prima etapă timp de câteva săptămâni. Tot încearcă să-și convingă iubitul că pur și simplu se înșală în privința ei și a oamenilor pe care îi întâlnește, că nu flirtează cu nimeni și nimeni nu flirtează cu ea. Uneori, lui Katie i se pare că e chiar pe punctul de a-l face pe Brian să priceapă, dar el nu înțelege de fapt. Apoi începe să-și facă griji: a fost ea de vină? A fost el? Brian poate să se poarte atât de drăguț când se înțeleg, de ce devine așa ciudat uneori? După cum vezi, gaslightingul relativ slab din etapa 1 te poate face să te simți confuză, frustrată și neliniștită.

## Etapa 2: Apărare

Etapa 2 e marcată de nevoia de a te apăra. Cauți dovezi ca să-i demonstrezi celui care te manipulează că se înșală și te certîi obsesiv cu el, adesea în mintea ta, încercând cu disperare să-ți obții aprobarea.

Liz e o gaslightee aflată în etapa 2. Nu se poate gândi decât la cât de mult își dorește ca șeful să privească situația la fel ca ea. După întâlnirea lor, întoarce pe toate părțile fiecare conversație purtată cu el, în drum spre muncă, la prânz cu prietenii ei, când încearcă să adoarmă. Pur și simplu *trebuie* să găsească o cale de a-i arăta că ea are dreptate. Poate că atunci va primi validarea din partea lui și totul va fi din nou bine.

Mitchell se află, de asemenea, în etapa 2. A idealizat-o pe mama lui atât de mult, încât o pate din el își dorește ca ea să aibă dreptate. Bun, se gândește tânărul după cearta dintre el și mama lui. Cred că m-am *purtat* un pic nepoliticos. Apoi se simte îngrozitor pentru că e un fiu atât de nevrednic. Dar măcar nu se simte groaznic că are o mamă așa de rea. Va

încerca în continuare să-i obțină aprobarea fără să conștientizeze comportamentul ei greșit.

Știi că ești în a doua etapă, dacă adesea ai gânduri obsesive, uneori disperate. Nu mai ești sigură că poți avea parte de aprobarea gaslighterului, dar continui să sperii.

### *Etapa 3: Depresie*

A treia etapă a gaslightingului este cea mai dificilă dintre toate: depresia. În acest punct, încerci efectiv să demonstrezi că manipulatorul are dreptate, pentru că atunci poate că ai proceda ca el și i-ai obține *în sfârșit* aprobarea. Etapa 3 este epuizantă totuși, și tu ești adesea prea vlăguită ca să te mai certți.

Melanie, una dintre pacientele mele, era complet blocată în a treia etapă. Era o femeie minunată în vârstă de treizeci și cinci de ani, care lucra ca analist de marketing într-o corporație mare din New York. Când a venit însă prima oară la consultație, cu greu aș fi crezut că are o funcție de conducere. Ascunsă într-un pulover fără forme și tremurând din cauza epuizării, s-a așezat pe marginea canapelei și a plâns incontrolabil.

Incidentul care a determinat-o să vină la mine a fost un drum până la supermarket. În viteză printre rafturi, încercase să ia alimentele de care avea nevoie pentru cina festivă în cinstea soțului și a colegilor lui din seara aceea. Jordan o rugase să pregătească felul ei special cu somon la grătar și subliniasse că prietenii lui erau preocupați de sănătate și se așteptau să mănânce somon sălbatic.

Dar când a ajuns la vitrina cu pește, Melanie a descoperit că aveau doar somon de fermă. Avea de ales: fie să cumpere peștele inferior, fie să pregătească alt fel de mâncare.

„Am început pur și simplu să tremur“, mi-a spus când s-a calmat. „Nu mă gândeam decât la ce dezamăgit o să fie Jordan. La expresia lui când o să-i spun că n-am găsit somon sălbatic, că nu era în magazin. Întrebările cu care aveam să mă confrunt: «Nu ți-a trecut prin cap să te duci mai devreme, Melanie? Ai mai gătit acest fel, știi ce presupune. Nu ți-a păsat suficient de seara asta? Ți-am zis cât de importantă e cina pentru mine. Ce a contat mai mult pentru *tine*, Melanie, mai mult decât să te asiguri că cina iese așa cum trebuie? Nu, te rog, spune-mi, chiar aș vrea să știu.»“

A tras adânc aer în piept și a luat un șervețel. „Problema cu întrebările astea e că pur și simplu nu se mai opresc. Am încercat să iau totul în glumă, să explic, chiar să-mi cer scuze. Am încercat să-i *spun* de ce nu iese ceva anume, dar el nu mă crede niciodată.“ S-a lăsat un pic mai mult în canapea și și-a strâns puloverul mai tare în jurul ei. „Probabil că are dreptate. Înainte eram foarte organizată și aveam totul sub control. Dar până și eu văd ce haotică am devenit. Nu știu *de ce* nu pot să mai fac nimic cum trebuie. Pur și simplu nu pot.“

Melanie este un exemplu extrem al Efectului Gaslight: cineva care a ajuns să creadă atât de mult în viziunea negativă a manipulatorului asupra sa, încât nu mai poate avea acces la adevăratul ei sine. Într-o anumită măsură, ea avea dreptate: într-adevăr se transformase într-o femeie neajutorată, incompetentă, așa cum o acuza soțul ei încontinuu. Îl idealizase atât de mult și voia atât de tare să-i facă pe plac, încât a trecut de partea lui chiar și atunci când a acuzat-o de ceva de care nu era vinovată – în cazul de față, să nu-i pese de cina lui. Era mai ușor să cedeze și să fie de acord că Jordan are dreptate decât să se confrunte cu faptul că el se purta urât și că ea nu avea

probabil niciodată să-l mulțumească pe deplin, o aprobare de care avea nevoie – sau credea că are – ca să se simtă întreagă.

## Cele trei etape de gaslighting: o cărare întortocheată

Parcurgerea celor trei etape nu este în niciun caz inevitabilă. Unii oameni își trăiesc viața în prima etapă, fie în aceeași relație, fie într-un șir de relații frustrante, aventuri amoroase ori situații profesionale. Se pomenesc în aceleași tipuri de certuri la nesfârșit, iar când relația devine prea dureroasă, pur și simplu renunță la ea. Apoi dau fuga și găsesc alt gaslighter, pentru a reîncepe ciclul.

Alți oameni se luptă tot timpul cu demonii din a doua etapă. Sunt încă funcționali, dar își consumă gândurile și sentimentele în relația de gaslighting. Cu toții am avut probabil cel puțin o prietenă apropiată care nu vorbește decât despre șeful ei, despre mama ei săcâitoare sau despre iubitul insensibil. Blocată în etapa 2, ea nu poate decât să poarte încontinuu acea conversație. Deși toate celelalte relații ale ei sunt minunate, relația de tip gaslight umbrește totul.

Uneori, într-o relație – mai ales în a doua etapă –, partenerii fac cu rândul gaslighting, astfel încât rolurile se inversează complet. Ai putea avea „permisiunea” de a-ți manipula partenerul referitor la aspecte emoționale, de exemplu, semnalând „ce vrea el să spună de fapt” când zice sau face un lucru care nu îți place. Între timp, lui i s-ar putea permite să afirme pe un ton ferm ce fel de comportament ai tu în situațiile sociale, acuzându-te că vorbești prea mult la o petrecere sau că îi faci pe invitați să se simtă jenați din cauza opiniilor tale politice.

Fiecare dintre voi vrea să aibă dreptate sau să obțină aprobarea celuilalt, dar pe subiecte diferite.

De asemenea, în unele cazuri, o relație decurge bine câteva luni sau câțiva ani înainte să înceapă gaslightingul. Poate că ocazional se ivesc situații de manipulare, poate chiar unele obstacole grele pe parcurs, dar în principiu relația este una funcțională.

Apoi soțul își pierde slujba sau un prieten divorțează, ori poate mama devine frustrată din cauza problemelor legate de îmbătrânire, iar gaslightingul începe din acel punct, fiindcă atunci manipulatorul se simte amenințat și recurge la acest tip de abuz pentru a se simți puternic. Sau poate că *tu* te simți amenințată, așa că brusc îți dorești și mai tare să obții validarea lui. Disperarea ta îl face să se simtă neputincios și își afirmă din nou puterea convingându-te să spui că are dreptate și că tu te înșeli – în legătură cu ceva, orice – și astfel începe gaslightingul.

Sau poate ai o prietenă apropiată care și-a manipulat ani la rând soțul, copilul sau altă prietenă, dar nu pe tine. Fără să înțelegi ce se întâmplă în cealaltă relație, ai putea chiar să îi ieși apărarea și să te apropii mai mult de ea dându-i dreptate când spune că celălalt se purta urât cu ea. Apoi soțul dispare din peisaj, copilul crește sau cealaltă prietenă se satură de abuz și, brusc, nu mai are pe nimeni altcineva să manipuleze decât pe *tine*. Obișnuită să îi arăți empatie atunci când se plânge, ar putea dura săptămâni sau chiar luni până să te prinzi că nu îți place felul în care se poartă în prezent cu tine.

Să fii manipulată prin gaslighting de un om în care ai avut încredere ani la rând poate să fie mai istovitor decât să intri de la început într-o relație de tip gaslight. Pentru că încrederea ta are baze solide, e cu atât mai uluitor când te pomenesci

că ești tratată urât. Și probabil te vei învinovați. Cum să fie el problema? Sigur ești tu.

În oricare dintre aceste cazuri, manipularea de tip gaslight ar putea rămâne în prima sau a doua etapă ori ar putea alterna între cele două, ceea ce este un proces destul de dureros. Când manipularea ajunge totuși în a treia etapă, efectele pot fi cu adevărat devastatoare. În acest punct, gaslightingul te-a transformat într-o femeie deznădăjduită, neputincioasă și tristă, incapabilă să ia și cea mai neînsemnată decizie, care rătăcește într-un deșert vast, neexplorat, fără niciun fel de hartă sau repere. Abia dacă mai ții minte cine erai înainte să înceapă relația. Nu știi decât că ceva e teribil de greșit, probabil la tine. În fond, dacă ai fi într-adevăr un om *bun*, un om *cu adevărat* competent, ai fi în stare să obții aprobarea gaslighterului. Nu-i așa?

După ce am tratat zeci de femei care s-au luptat cu această problemă și după ce am trecut eu însămi prin asta, pot să afirm că Efectul Gaslight are consecințe complet devastatoare asupra sufletului. Probabil că cel mai rău moment este atunci când înțelegi cât de mult te-ai îndepărtat de ceea ce considerai a fi cel mai bun sine al tău, *adevăratul* tău sine. Ți-ai pierdut încrederea în tine, stima de sine, perspectiva, curajul. Cel mai rău, ți-ai pierdut bucuria de a trăi. Pentru tine nu contează decât să-ți mulțumești gaslighterul. Iar în etapa 3, începi să înțelegi că nu o să reușești niciodată.

## Cele trei tipuri de manipulatori

Manipularea se prezintă sub mai multe forme. Pe de-o parte seamănă cu abuzul, dar pe de altă parte poate să dea impresia

că partenerul tău e un tip de treabă sau poate chiar un iubit atent. Iată câteva idei despre formele pe care le poate lua manipularea de tip gaslight.

### *Manipulatorul fermecător: cel care creează o lume specială pentru tine*

Să presupunem că iubitul tău nu te-a sunat de două săptămâni, deși i-ai trimis câteva mesaje. Apoi, când își face apariția, are un buchet imens cu florile tale preferate, o sticlă scumpă de șampanie și bilete pentru un weekend undeva în țară. Ești furioasă și frustrată. Unde a fost? De ce nu te-a sunat înapoi? Dar el refuză să admită că e ceva în neregulă cu absența lui nejustificată și insistă să-l însoțești în această călătorie romantică pe care tocmai a propus-o. La fel ca toți manipulatorii, distorsionează realitatea și îți cere să fii de acord cu viziunea distorsionată. Se poartă ca și cum nu a făcut nimic ieșit din comun, ca și cum *tu* te porți irațional, fiind supărată. Dar farmecul și romantismul ascund cât de rău se comportă și cât de tulburătoare ți s-a părut inițial purtarea lui.

Așa definesc eu un manipulator fermecător. Unii bărbați practică tot timpul acest tip de gaslighting; alții, ca iubitul posesiv al lui Katie, Brian, ar putea să apeleze la farmec doar ocazional, poate după un schimb de cuvinte cam supărător. În orice caz, manipularea fermecătoare e foarte derutantă – *știi* că ceva e în neregulă, dar îți place romantismul. Așa că, dacă nu reușești să-l convingi că există o problemă, atunci începi să-i ții isonul că totul e bine.

În timp ce rememorez propria relație cu un gaslighter fermecător, am senzația că sunt sub vraja lui și că intru într-o lume fermecată, în care eu și iubitul meu suntem cei mai

# Dr. Robin Stern clarifică un fenomen care creează confuzie în mintea noastră și ne face să ne îndoim de noi înșine.

**Cătălina Dumitrescu,**  
psiholog clinician și psihoterapeut

Soțul tău flirtează cu altă femeie, iar când îi ceri explicații, îți spune să nu mai fii nesigură pe tine și posesivă. Vă certați și tot tu îți ceri iertare, convinsă că ai greșit.

Mama ta îți critică jobul, iubitul, vestimentația. Dar tu nu ripostezi, pentru că te gândești că la urma urmei s-ar putea să aibă dreptate, iar o persoană matură, ca tine, poate să accepte și niște observații, nu-i așa?

Dacă ești de părere că astfel de lucruri nu sunt grave, mai gândește-te. Manipularea de tip gaslight e o formă perfidă de abuz emoțional, dificil de recunoscut, și este extrem de greu să te eliberezi de ea.

În *Efectul Gaslight*, dr. Robin Stern îți arată cum funcționează o astfel de manipulare, cum să-ți dai seama ce relații merită salvate și din care trebuie să ieși și, mai ales, cine vrea să-ți controleze viața, fiind fermecător la început, iar apoi tiranic. Stă în puterea ta să pui capăt relațiilor toxice.



**biblioterapia**

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1554-7



9 786064 415547