



Wat is gaslighting.

Wat is dat gaslighting, waarom heet het zo, hoe werkt het en hoe weet ik of ik gegaslight wordt? Op al deze vragen ga je in dit artikel antwoord krijgen. Mocht je na het lezen van dit artikel nog vragen hebben. Neem dan contact met mij op, dan beantwoord ik je vraag persoonlijk of ik zoek het voor je op.

Als eerste waar komt die naam nu vandaan. In mijn e-book over narcisme heb je kunnen lezen waar de term narcisme vandaan komt (vraag het E-book hier op: <https://www.momsatwork.nl/e-book-over-narcisme>).

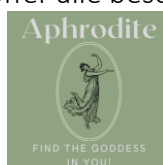
Gaslighting heeft zijn naam te danken aan de film Gaslight uit 1940. De film vertelt het verhaal over Bella die denkt getrouwd te zijn met Paul. Ze gaan in het huis wonen van de voormalige Alice Barlow die daar jaren geleden vermoord is door een onbekende man. Alice Barlow zou waardevolle robijnen in huis hebben gehad, maar de moordenaar heeft ze destijds niet kunnen vinden. Paul laat Bella geloven dat ze gek begint te worden door kleine dingen te verplaatsen of te laten verdwijnen. Wanneer hij in de zolder op zoek is naar de robijnen die in het huis zouden moeten liggen dimmen de lichten, die destijds nog op gas werkte, in het huis, doordat de lampen op zolder aan zijn. Wanneer Bella Paul hier mee confronteert ontkend hij alles. Langzaam aan drijft Paul Bella tot waanzin om haar op deze manier aan zich te binden. Eigenlijk is Paul Louis de moordenaar die na de moord de robijnen niet kon vinden.

Ongeveer dezelfde tactieken worden gebruikt door narcisten om hun slachtoffer zover te krijgen dat ze volledig afhankelijk zijn van hem. Zodoende noemen ze deze vorm van manipulatie gaslighting.

Hoe werkt het

Om zijn superieure zelfbeeld te bevestigen heeft een narcist het nodig dat mensen afhankelijk van hem zijn. Dat geeft hem het gevoel nodig te zijn. En een narcist is obsessief bezig om zijn zelfbeeld overeind te houden, ongeacht wat het met een ander doet. Gaslighting is het ultieme middel om iemand afhankelijk van je te laten worden en blijven. Tenzij het slachtoffer door heeft dat ze gegaslight wordt, dan is het verstandigste om er zo snel mogelijk eind aan te maken.

Deze manipulatietechniek laat het slachtoffer aan zichzelf twijfelen en aan haar realiteit. De narcist zal door middel van het verdraaien van de waarheid, liegen, ontkenning, projectie en verwarring zaaien zorgen dat het slachtoffer alle besef van de realiteit verliest. Het slachtoffer





zal gaan twijfelen aan haar gezonde verstand, haar geheugen en perceptie van de werkelijkheid.

Zonder enig berouw zal de narcist tegen zijn slachtoffer leugens vertellen, de waarheid verdraaien, ontkennen dat hij iets gezegd of gedaan heeft. En om de verwarring te nog groter te maken zullen ze hun slachtoffer complimentjes geven en cadeautjes.

In veel gevallen wordt gaslighting toegepast op de partner en/of de kinderen van de narcist. Het is ook vaak niet iets wat ze bewust toepassen, maar is het een manier van omgaan geworden. Vaak door hun eigen jeugd, waarin zij zelf gaslighting als voorbeeld hebben gehad.

Doordat de narcist gaslighting jaren vol kan houden komt er een moment waarop het slachtoffer alle contact met zichzelf en de werkelijkheid is verloren. En dan dus volledig afhankelijk is van de narcist. Gaslighting is een vorm van psychische mishandeling met verstrekende gevolgen voor het slachtoffer. Gaslighting is op te delen in drie fases die een slachtoffer doorloopt. Elke fase weer een beetje erger dan de voorgaande, waarbij de derde fase de laatste fase is.

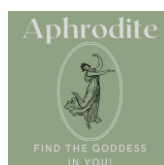
Tijdens de gaslighting zal de narcist er ook voor zorgen dat het slachtoffer sociaal geïsoleerd raakt door mensen tegen elkaar op te zetten (het liefst mensen die dicht bij het slachtoffer staan) door middel van het verdraaien van de waarheid, leugens te verspreiden en te stoken in relaties.

De grote valkuil voor het slachtoffer is dat deze de narcist aanbidt en de bevestiging van de narcist zoekt, zeker als het om een partner of ouder gaat. Daarnaast lopen mensen met een groot empathisch vermogen eerder het risico om gegaslight te worden.

Gaslighttango

Gaslighting wordt in de meeste gevallen toegepast in de vorm van een dans, Dr. Robin Stern noemt dit in haar boek de gaslighttango. Het voordeel hiervan is dat er twee mensen aan deze dans deelnemen. En dus één ervan kan bepalen dat de dans voorbij is. Ook al voelt het alsof alleen de narcist de oorzaak is.

Meestal begint de tango ermee dat de narcist volhoudt dat iets waar is, terwijl het slachtoffer diep van binnen weet dat dit niet klopt. Let wel op: een meningsverschil of een flinke discussie hoeft nog geen gaslighting te zijn. Wanneer het slachtoffer zich gaat conformeren





aan de narcist, of probeert om hem van haar standpunt te overtuigen, omdat het slachtoffer wanhopig de bevestiging van de narcist zoekt. Dan spreek je van de gaslighttango.

De kenmerken van gaslighting

Gaslighting is als een sluipende ziekte. Het begint vaak met kleine zaken, zoals een klein leugen of een ontkenning. Maar kan snel van kwaad tot erger gaan. En uiteindelijk is het slachtoffer gevangen in het web van de narcist. Zo gaat de overgang van de ene fase in de andere heel geleidelijk en heeft het slachtoffer vaak niet eens door dat de manipulatie erger is geworden.

Het is heel belangrijk om te herkennen of je jezelf bevindt in een gaslight relatie of niet. Gelukkig zijn er verschillende mogelijkheden om te ontdekken of je gegaslight wordt of niet.

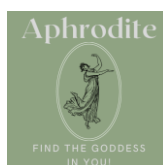
Kun je de volgende kenmerken toepassen op je partner, ouder of collega? Dan is de kans groot dat je te maken hebt met een narcist die gaslighting toepast.

- Ze vertellen glasharde leugens;
- Ze ontkennen dat ze iets gezegd hebben, terwijl jij zeker weet dat hij het gezegd heeft;
- Ze gebruiken hetgeen waar jij om geeft als ammunitie;
- Ze slopen je na verloop van tijd;
- Hun acties passen niet bij hun woorden;
- Ze vertellen of doen af en toe iets aardigs om de boel nog meer te verwarren;
- Ze weten dat verwarring mensen zwak maakt;
- Ze projecteren het op jou;
- Ze proberen mensen tegen je op te zetten, jou te isoleren;
- Ze vertellen jou of anderen dat je gek bent;
- Ze vertellen jou dat iedereen een leugenaar is.¹

Niet alles hoeft direct zichtbaar te zijn, maar als je er een aantal van herkent. Wees dan op je hoede!

Ook bij jezelf kun je nagaan of je verstrikt zit in een gaslightrelatie. Het kan namelijk zo zijn dat je bovenstaande kenmerken herkent bij je partner, ouder of collega. Maar dat hoeft nog niet te betekenen dat jij het mikpunt bent van zijn gaslighting.

¹ Uit: Het gaslight effect, door dr. Robin Stern



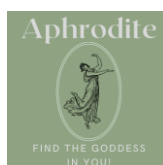


Herken je een aantal van de volgende kenmerken bij jezelf? Dan zit je bijna zeker vast in een gaslight relatie en is het tijd om voor jezelf te kiezen. Zoals eerder al gezegd gaslighting gaat van kwaad tot erger. En hoe verder je in het web van de narcist verstrikt raakt, hoe moeilijker het wordt om eruit te komen.

1. Je twijfelt voortdurend aan jezelf;
2. Je vraagt jezelf de hele dag door af: 'Trek ik het me teveel aan?'
3. Je voelt je vaak verward of hebt zelfs het idee dat je gek wordt;
4. Je verontschuldigt jezelf voortdurend;
5. Je vraagt je vaak af of je een 'goede' vriendin/echtgenote bent;
6. Je begrijpt maar niet waarom je niet gelukkig bent, terwijl je leven zo goed is;
7. Je koopt kleren voor jezelf, meubels voor je appartement of andere persoonlijke spullen en je vraagt je continue af wat je partner ervan zou vinden in plaats van de dingen waar jij gelukkig wordt;
8. Je verontschuldigt je vaak bij vrienden en/of familie voor het gedrag van je partner;
9. Je vertelt je vrienden en familie niet alles, zodat je minder hoeft uit te leggen en geen excuses hoeft te zoeken;
10. Je weet dat iets helemaal niet in de haak is, maar je kunt er je vinger niet op leggen;
11. Je gaat liegen om vernederingen en verdraaien van de werkelijkheid te voorkomen;
12. Je kunt moeilijk eenvoudige beslissingen nemen;
13. Je denkt wel twee keer na voordat je schijnbaar onschuldige onderwerpen aansnijdt;
14. Voordat je partner thuis komt loop je de checklist in je hoofd na om te kijken of je misschien iets verkeerd hebt gedaan die dag;
15. Je hebt het gevoel dat je vroeger een heel ander mens was met meer zelfvertrouwen, blijer en meer ontspannen;
16. Je praat niet meer rechtstreeks met je partner, zodat je hem die dingen waarvan je denkt dat hij erdoor van streek raakt niet rechtstreeks hoeft te zeggen;
17. Je hebt het gevoel dat je helemaal niets goed kunt doen;
18. Je kinderen nemen je in bescherming tegen je partner;
19. Je bent woedend op mensen met wie je vroeger altijd goed op kon schieten;
20. Je voelt je wanhopig en vreugdeloos.²

Wanneer je er bewust van bent dat je in een gaslight relatie zit en erkend dat er een probleem is. Dan wordt het tijd om het gaslighten te stoppen.

² Uit: Het gaslight effect, door dr. Robin Stern





Denk jij dat je vast zit in een gaslightrelatie? Neem dan contact met mij op en laat mij je helpen om eruit te komen. Ik weet waar ik het over heb, ik heb zelf in een gaslightrelatie gezeten en ben eruit gekomen, maar zonder hulp is dat een zwaar traject en bijna niet te doen.

