

Qué es el gaslighting?

El gaslighting es una táctica de manipulación psicológica en la que una persona o un grupo induce a alguien a cuestionar su verdad, memoria o perspectiva. Se utiliza con frecuencia para influir en alguien, haciéndole sentir confundido, inseguro o dependiente del gaslighter. Esto puede ocurrir en diversas situaciones, como con la pareja, la familia, los amigos y el lugar de trabajo. Con frecuencia implica patrones de manipulación. Reconocerlo es el primer paso para superar sus efectos.

Señales comunes de manipulación psicológica

- El manipulador lo niega diciendo "Nunca sucedió".
- Se refiere a las emociones como "demasiado sensibles" o "exageradas".
- Cuestiona lo que dijeron o hicieron anteriormente.
- Te hacen creer que no puedes confiar en ti mismo, para que dependas de ellos para que te digan la "verdad".
- Desestiman tus emociones como "demasiado sensibles" o "exageradas".

Efectos del gaslighting en la salud mental

El gaslighting puede causar daños psicológicos duraderos, como inseguridad, ansiedad, depresión, aislamiento, baja autoestima, agotamiento emocional y dificultad para confiar en uno mismo. Estos efectos son especialmente graves cuando se experimentan en la infancia o durante períodos prolongados.

Cómo responder al gaslighting.

- Confía en tus sentimientos y percepciones
- Establece límites firmes
- Limita la interacción: Evita discusiones que busquen confundirte y manipularte.
- Busca apoyo
- Infórmate: Aprender sobre el gaslighting puede ayudarte a desarrollar contraestrategias.
- Reafirma tu realidad: Di afirmaciones como: "Confío en mi percepción" o "Mis sentimientos son válidos".

Curarse del gaslighting.

La recuperación del gaslighting lleva tiempo, pero es posible con la ayuda adecuada. La terapia puede ayudarte a:

- Desarrollar la confianza en ti mismo.
- Reconocer y abordar las dudas.
- Desarrollar relaciones y límites saludables.
- Desarrollar estrategias para lidiar con la manipulación.
- Procesar el daño emocional causado por el gaslighting.

Si te han hecho gaslighting, recuerda que no estás solo.

Recursos para apoyo

- Libros: El efecto de la luz de gas del Dr. Robin Stern, ¿Por qué hace eso? de Lundy Bancroft
- Línea Nacional de Atención sobre Violencia Doméstica (800-799-7233)
- Sitios web: Psychology Today, Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)

La curación es posible y mereces recuperar tu verdad y tu bienestar.