

“Ik dacht dat ik gek werd”

Wat gaslighten met je doet

Gaslighten is een ernstig psychologisch fenomeen dat heel wat schade kan veroorzaken. Of het nu op je werk gebeurt of thuis: je moet sterk in je schoenen staan om uit de destructieve dynamiek te kunnen stappen. Maar het kan.

tekst Talitha Dehaene illustratie Katrien Vanderlinden



De term ‘gaslighting’ wordt al sinds de jaren 60 gebruikt in de psychologie, maar werd pas bekend bij het grote publiek nadat de Amerikaanse psychoanalyticus Robin Stern er zo’n tien jaar geleden over begon te schrijven. Haar boek *The gaslight effect* werd een bestseller en deze week verschijnt ook de opvolger van dat boek in het Nederlands: *Het gaslightproces*. Ironisch genoeg ontplofte de term pas écht dankzij meester-gaslighter Donald Trump, die er als president een sport van maakte om dingen te roepen die hij een week later alweer glashard ontkende ooit te hebben gezegd. Niet toevallig werd gaslighten door de American Dialect Society in 2016 zelfs uitgeroepen tot het woord van het jaar. Helaas wordt het daardoor ook vaak verkeerd gebruikt: met name op sociale

media vliegen de gaslight-verwijten al snel over en weer.

Onterecht, zegt Robin Stern. Zij definieert gaslighten als een vorm van psychologische manipulatie waarbij de gaslighter – degene met de meeste macht in de relatie – je ervan probeert te overtuigen dat je je eigen gedrag of motivatie niet goed herinnert, niet goed begrijpt of verkeerd interpreteert en zo twijfel in je hoofd zaait, waardoor je kwetsbaar en verward wordt. Het is met andere woorden een langetermijnstrategie.

Staat het gas wel uit?

“Een gaslighter probeert controle uit te oefenen op wat je doet, zegt of denkt, door je zelfvertrouwen te ondermijnen”, legt relatietherapeute Vanessa Muyldermans uit. “De term is gebaseerd op de

film *Gaslight* uit 1944, met Ingrid Bergman in de hoofdrol, waarin een man zijn vrouw ervan probeert te overtuigen dat ze gek wordt.” Hij doet dat onder andere door de gaslampen in huis op willekeurige momenten te dimmen. De man houdt vol dat hij niets vreemds merkt aan het licht, waardoor de vrouw aan haar eigen waarnemingen gaat twijfelen.

“De gaslighter – het slachtoffer – gaat zich op de duur de hele tijd afvragen: klopt dat nu wel, wat ik denk? Daardoor word je natuurlijk heel kwetsbaar en afhankelijk van de ander. Je gaat steeds meer op het oordeel van de gaslighter vertrouwen en dat is wat men wil. Op die manier heeft hij of zij immers controle over jou”, zegt Muyldermans. In de film probeert de man zijn vrouw door het gaslighten ontoerekeningsvatbaar verklaard te krijgen, zodat hij de controle krijgt over een erfenis. “In het echte leven gaat het vaak om een eigen behoefte die vervuld moet worden: de gaslighter heeft nood aan bewonderd worden, geprezen worden of zichzelf belangrijk voelen.”

Gaslighten kan een wrede manipulatietechniek zijn, maar de vraag is hoe (on)bewust het door ‘daders’ wordt ingezet. “Het gebeurt altijd wel in zekere mate bewust”, zegt Muyldermans. “Al be-



Hoe herken je gaslighten?

Als je aan alles twijfelt, hoe kun je het gaslighten dan herkennen? Robin Stern geeft tips:

- Je twijfelt voortdurend aan jezelf.
- Je vraagt je tientallen keren per dag af: “Ben ik te gevoelig?”
- Je voelt je vaak verward, vergeetachtig en vermoeid.
- Je verontschuldigt je voortdurend.
- Je vraagt je regelmatig af of je wel goed genoeg bent.
- Als je kleren of meubels koopt, doe je dit altijd met de mening van je partner in je achterhoofd.



seffen gaslighters vaak niet eens dat het fout is, bijvoorbeeld omdat ze het hun opvoedfiguren hebben zien doen. Als je zelf bent opgegroeid in een omgeving waarin veel gemanipuleerd werd, is dat de taal waarin je bent opgevoed. De meeste mensen denken niet per se: ik ga nu eens even gaslighten. Hun gedrag komt voort uit een nood of een tekort, ze beseffen zelf niet eens altijd dat het niet oké is. Het maakt doorgaans geen deel uit van een kwaadaardig plan, al kan dat in een zeer toxische relatie ook wel voorkomen.”

It takes two to tango

Robin Stern doet al dertig jaar onderzoek naar deze subtiele vorm van emotionele manipulatie, nadat het haar opviel dat veel cliënten in haar praktijk op alle gebieden van hun leven succesvol waren, behalve in hun liefdesrelaties. Op dat vlak waren al die sterke mensen om de een of andere reden onzeker: ze twijfelden enorm aan zichzelf en zochten voortdurend bevestiging. Na een tijdje herkende ze er een patroon in en doopte ze dat om tot ‘het gaslight-effect’.

Maar, zegt Vanessa Muyldermans, gaslighten komt niet alleen voor in romantische relaties. “Alleen is er heel ▶

• Soms lieg je om verne-
deringen en verdraaiing
van de werkelijkheid te
voorkomen.

• Je vindt het moeilijk om
eenvoudige beslissingen
te nemen.

• Je denkt twee keer na
voor je een schijnbaar
onschuldig onderwerp ter
sprake brengt.

• Je hebt het gevoel dat
je niets goed kunt doen.

• Je hebt het gevoel dat
je vroeger een ander
mens was. met meer zelf-
vertrouwen, blijer en
meer ontspannen.



wat empathie en betrokkenheid voor nodig, anders werkt het niet. Je moet de mening van de ander belangrijk genoeg vinden om de twijfel toe te laten. Als bij wijze van spreken de buurvrouw je van iets beschuldigt dat je niet hebt gedaan, dan haal je gewoon de schouders op. Je bent misschien wel verontwaardigd, maar je gaat het niet zomaar geloven of aan je eigen oordeel twijfelen. Het zal je niet zo hard doen wankelen als dezelfde beschuldiging van je partner." Daarom komt gaslighten ook geregeld op de werkvloer voor, waar er hiërarchie meespeelt: je wil op een goed blaadje staan bij bepaalde mensen. "Het beeld dat de baas van je heeft, is belangrijk. Dat geeft hem macht over je."

Het is vaak moeilijk om je vinger op het gaslighten te leggen. Meestal schuilt er wel iets van waarheid in de opmerkingen – het zóu waar kunnen zijn – waardoor het een hele uitdaging is om je eigen kijk op de werkelijkheid te behouden. Toch is dat wat het beste helpt, schrijft Robin Stern. "Gaslighten ontstaat tussen twee mensen: een gaslighter die verwarring en twijfel zaait, en een gaslightee die bereid is om aan zijn of haar eigen manier van kijken te twijfelen om de relatie in stand te houden." It takes two to tango: de gaslight-tango.

Welles, nietes

"De remedie tegen gaslighten is eigenlijk heel eenvoudig", zegt Vanessa Muyltermans. "Maar dat maakt het niet makkelijk om te doen." Je stapt simpelweg uit de tango en reageert zoals je tegen de buurvrouw zou doen: de schouders ophalen. Oké, dat is dan jouw mening: ingewikkelder hoeft je antwoord niet te zijn. "Alleen hebben de meeste mensen de neiging om

"Gaslighten komt geregeld op de werkvloer voor, waar hiërarchie meespeelt. Het beeld dat de baas van je heeft, is belangrijk. Dat geeft hem macht over je"

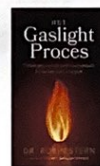
meteen te ontkennen en vervolgens hun gelijk te willen halen. Je wilt laten zien dat je niet dom en vergeetachtig bent", legt Muyltermans uit. "In feite doe je dan mee met het psychologische spelletje. En als je eenmaal in zo'n gaslight-tango zit, is het lastig om eruit te komen. Je moet daar namelijk stevig voor in je schoenen staan, terwijl je dat als gaslightee steeds minder goed kan, omdat je eigen oordeel voortdurend onderuit wordt gehaald."

Gaslighten is altijd een dynamiek tussen twee mensen. "Er zijn twee personen nodig om van gaslighting te kunnen spreken, anders werkt het niet", zegt Muyltermans. "Dat horen mensen niet graag, omdat het ook het slachtoffer dwingt om een stukje verantwoordelijkheid op te nemen. Maar de emotionele manipulatie van de een kan alleen standhouden als de ander daarin meegaat en het steeds weer toelaat." Iedereen is op bepaalde momenten in het leven weleens vatbaar voor gaslighten, zegt ze. "Het vergt een mate van kwetsbaarheid, waardoor je zoveel belang gaat hechten aan de mening van

de ander dat je er op den duur afhankelijk van wordt." Lopen het meest risico: mensen met een groot empathisch vermogen, die nood hebben aan goedkeuring en bevestiging en dat in de ander zoeken in plaats van in zichzelf.

Uiteraard komt iedereen in een relatie weleens in een welles-nietesdiscussie terecht, stelt Robin Stern gerust. "Natuurlijk heb je soms een andere kijk op de zaken, maar dan kun je er met elkaar over praten. Je luistert naar elkaar en kunt er samen uitkomen. Bij gaslighten is dat onmogelijk: de gaslighter moet altijd gelijk krijgen, om het eigen zelfbeeld te bevestigen en een gevoel van macht over de wereld te behouden. In een normale situatie gaan beide partners soms twijfelen: *Hm, heb ik dat nu wel of niet gezegd?* Gaslighters twijfelen nooit aan zichzelf."

Als je denkt dat je het slachtoffer bent van gaslighten, moet je aan de bel trekken. "De gaslighter begrijpt dat weinig dingen zo destabiliserend zijn als het in twijfel trekken van het eigen begrip van de werkelijkheid", waarschuwt Stern. "Gaslighten kan soms meer effect hebben dan fysieke mishandeling. Het speelt immers in op je grootste angsten, je meest zorgelijke gedachten en je diepste wens om geliefd te zijn. Als het gebeurt door iemand die je vertrouwt, respecteert of van wie je houdt, dan kan het mensen echt verwoesten."



Het gaslightproces
van Robin Stern
verschijnt op 17 januari bij
uitgeverij AnkhHermes.