

DR. ROBIN STERN

HET
**Gaslight
Proces**

Verborgen emotionele manipulatie
herkennen en stoppen



AnkhHermes

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1. Wat is gaslighten?	19
Hoofdstuk 2. De gaslighttango	47
Hoofdstuk 3. Fase 1: ‘Waar heb je het over?’	73
Hoofdstuk 4. Fase 2: ‘Misschien heb je wel gelijk.’	103
Hoofdstuk 5. Fase 3: ‘Het is allemaal mijn schuld!’	139
Hoofdstuk 6. Het gas uitdoen	165
Hoofdstuk 7. Blijven of gaan?	187
Hoofdstuk 8. Een gaslightvrij leven	211
Hoofdstuk 9. Tijd voor vreugde	225
Addendum Gaslighten op het werk	259
Addendum De gezinssituatie: gaslighten thuis	287
Appendix A en B	313
Bibliografie	328
Dankwoord	331
Over de auteur	336

Voorwoord

De term *gaslighten* kom je tegenwoordig overal tegen. Dit begon hier in de Verenigde Staten in 2016 in de aanloop naar de presidentsverkiezingen, toen we dingen zagen gebeuren die later glashard werden ontkend. We zagen het in social mediacampagnes die gewoon niet waar waren, maar die we geacht werden te geloven. Eveneens in 2016, toen ik een nieuwe inleiding schreef bij de herdruk van mijn boek *Het Gaslight Effect, verborgen narcisme*, noemde de American Dialect Society ‘gaslighten’ het nuttigste nieuwe woord van 2016. In 2018 was gaslighten een goede tweede op de lijst met de populairste nieuwe woorden van Oxford University Press. En toen ik in 2022 bezig was met het schrijven van dit boek, was gaslighten het onderwerp van minstens twee tv-series: *Inventing Anna*, over een socialite-oplichtster; *Gaslit*, over het Watergate schandaal; en van *Bad Vegan*, een documentaire over een top vegan restaurant en wat er gebeurde met de eigenaar. Een nieuw album van The Chicks kreeg de naam *Gaslighter* en in het lied ‘Can’t Help Myself’ (2022) van singer-songwriter Tucker kijken we door de ogen van iemand die lijdt onder de effecten van gaslighten. (Het was een eer om samen met hem een muzikaal optreden over gaslighten te verzorgen.)

Voor veel mensen is gaslighten nog een relatief nieuw concept, maar zelf onderzoek ik dit gebied al dertig jaar. Al voordat ik mijn eerste boek publiceerde, werkte ik met veel cliënten die gaslighten in hun eigen leven hadden ondervonden. In 2007, het jaar van de eerste publicatie van mijn boek, bedacht ik de term *gaslighteffect*, waardoor de gevolgen van gasligh-

ten op het leven van mensen die ermee te maken hadden aandacht kregen. Mijn artikel over gaslighten uit 2019 voor Vox media staat bovenaan in Google als mensen zoeken op het woord gaslighting. Meer dan duizend andere online artikelen zijn gelinkt aan mijn verhaal. Sinds de publicatie van mijn eerste boek, dat inmiddels in vijftien talen is vertaald, word ik regelmatig geïnterviewd door media van over de hele wereld.

Belangrijker is echter dat ik wekelijks met patiënten praat, lezingen geef en voortdurend e-mails krijg met hulpvragen van mensen die te maken hebben met en lijden onder het gaslighteffect. Ik schrijf dit boek voor iedereen met wie ik gesproken heb, voor iedereen die me door de jaren heen geschreven heeft en voor iedereen die me wilde schrijven maar het niet heeft gedaan.

Dit is jouw mogelijkheid tot zelfontwikkeling, voor dieper inzicht in gaslighten en om aan je eigen herstel te werken. Ik ben blij dat we samen aan de slag gaan.

Inleiding

Beste lezers, ik hoop dat jullie dit boek als een gids kunnen gebruiken om verwarrende, moeilijke en pijnlijke gaslightrelaties te onderzoeken en op te lossen, om je zelfbesef en je eigen realiteit terug te krijgen. Misschien ben je bang en bezorgd dat je gaslichter de afschuwelijke dingen die hij of zij zegt zal blijven zeggen. Of erger nog, misschien heb je het gevoel dat je ziel lijdt en dat je de persoon die je was voordat je je gaslichter ontmoette helemaal niet meer bent. Misschien is je leven vreugdeloos geworden. Maar vanwaar je ook begint, ik weet zeker dat je troost en bemoediging zult vinden als je begrijpt hoe jij en je partner de gaslight-tango dansen.

Toen ik in 2007 *Het Gaslight Effect* schreef, was ‘gaslighten’ een term die ik nauwelijks tegenkwam in het dagelijks taalgebruik. Maar wat ik wel in mijn praktijk en zelfs bij mijn eigen vrienden en kennissen zag, waren de kapotte levens die het iedere dag opleverde. Ik kreeg voortdurend e-mails met hulpvragen: ‘Ik heb je boek gelezen en nu weet ik dat ik gegaslight word. Ik weet dat mijn plezier en levensvreugde zijn verdwenen, maar waarom doe ik het en hoe kan ik eraan ontsnappen?’

Ik ben heel blij dat ik je met dit (werk)boek die hulp en de middelen kan aanbieden. De mogelijkheid voor zelfontwikkeling, een dieper inzicht in je persoonlijke dynamiek en de handvatten om aan je herstel te werken, heb je nu in handen. Ik raad je aan om pagina na pagina tot je door te laten dringen, stap voor stap, één inzicht en veel emoties tegelijkertijd. Helen van een kwetsende, gewelddadige relatie is niet eenvoudig,

maar wel noodzakelijk als je verder wilt en de draad van je leven weer wilt oppakken.

Ik loop stap voor stap met je mee en wijk niet van je zijde. Ik geloof dat je persoonlijke kracht je zal helpen herstellen van gaslighten en ervoor zal zorgen dat je voedende, liefdevolle en respectvolle relaties kunt aangaan, waarin je je eigen integriteit kunt blijven behouden. Ik zal je blijven aanmoedigen!

Wat is echt?

De gaslightcultuur – Gaslighten is op een sluipende manier aanwezig in onze hedendaagse cultuur, waarin mensen zich angstiger voelen dan ooit. We worden gebombardeerd met nieuws en informatie waarvan we weten dat het niet per se betrouwbaar is en verhalen blijven veranderen, vaak zonder verdere uitleg.

We hebben te maken met tegenstrijdige berichten, die voor het individu tot persoonlijke en culturele verwarring leiden.

- Hoewel het Barbiepopfenomeen inmiddels wel tot het verleden behoort, blijven adverteerders hardnekkig communiceren dat een vrouw bepaalde maten en een bepaalde leeftijd moet hebben wil zij aantrekkelijk zijn voor mannen. Ze vertellen ons ook dat we naar hen moeten luisteren als we van het leven willen genieten en een vervuld leven willen leiden.
- In deze tijd van sociale isolatie in een digitale en pandemische wereld, stillen social media onze natuurlijke behoefte aan verbinding met anderen. Maar hierdoor zetten we de deur ook wijd open voor negatieve sociale vergelijkingen en voor regelrecht misbruik, wat kan leiden tot angst, een ongezonde kijk op jezelf, eetstoornissen en depressiviteit. Influencers gebruiken filters en ontkennen vervolgens dat ze die gebruikt hebben, waardoor wij met een streng kritische blik naar ons eigen lichaam en gezicht gaan kijken.

- Een rechtstreeks verslag van de feiten wordt, afhankelijk van de standpunten van het mediakanaal, steeds zeldzamer. Het zaaien van verwarring, verdeeldheid en regelrechte vijandigheid lijkt een acceptabele trend, nu ‘opinie journalistiek’ kijkers probeert te laten denken dat wat we met onze eigen ogen zagen niet echt is gebeurd.
- Op het werk verzekert onze manager ons ervan dat we op koers liggen voor een promotie, maar tegelijkertijd mogen we niet deelnemen aan managementvergaderingen en presenteert hij ons materiaal alsof het van hemzelf komt. We weten allemaal wie het echte werk doet, maar het hogere management kijkt de andere kant op zolang de doelstellingen worden behaald, bezuinigingen worden doorgevoerd en de persoonlijke en politieke verhoudingen gehandhaafd blijven.
- Schoolhoofden vertellen ons dat we onze kinderen geen cijferdruk moeten opleggen, maar dat we ons moeten richten op de interesses van onze kinderen. Maar iedereen weet dat cijfers en testresultaten bepalend zijn voor de toekomst van de leerling.
- Politici geven ons vaak een reden voor hun handelen, om halverwege om politieke redenen van standpunt te veranderen en daarvoor hebben ze dan weer een andere reden, zonder dat ze toegeven dat dit het nieuwe ‘partijstandpunt’ is. Alsof het de gewoonste zaak ter wereld is.

In zo'n klimaat is het niet gek dat we steeds onzekerder worden over onze eigen opvattingen. Er is veel aanleiding om te gaan twijfelen aan wat je weet, met als gevolg dat we meer dan ooit kwetsbaar zijn voor gaslichten. Gaslichten is het pijnlijkst als het gebeurt in de persoonlijke levenssfeer, maar kan ook heel verwarrend zijn als er politieke leiders, CEO's, publieke figuren en journalisten bij betrokken zijn, die misschien wel allemaal onder een hoedje spelen om ons ervan te overtuigen dat een incident, dat zelfs op beeld vastgelegd kan zijn, niet heeft plaatsgevonden. Het lijkt erop dat liegen een geaccepteerde optie is geworden binnen het publieke domein, waarvoor je niet ter verantwoording wordt geroepen.

We worden niet aangemoedigd om onze eigen realiteit te ontdekken of creëren, maar juist gebombardeerd met stellige boodschappen om onze eigen waarnemingen en antwoorden te negeren en de noodzaak die, of het standpunt dat, op een bepaald moment gemarket wordt te accepteren. Daarom vind ik dat we op dit moment in een gaslightcultuur leven, waarin bewuste manipulatie van de realiteit van de ander de norm is geworden en iets waar we, hoe verdrietig ook, iedere dag mee te maken hebben. Jammer genoeg kunnen deze zielsverwoestende leugens ons ook nog kwetsbaarder maken voor gaslighten in onze persoonlijke relaties.

Onverwachte 'wow'-momenten

Wat komt er *onverwacht* in je op? Een plek om je spontane inzichten te bewaren.

Dit boek is voor jou, als...

Je graag wilt weten wat gaslighten is en of je in een of meer gaslightrelaties verwickeld bent.

Je vermoedt dat je emotioneel gemanipuleerd wordt, maar je je vinger er niet op kunt leggen.

Je overweldigd wordt door de tegenstrijdige berichten waarvan onze cultuur doordrongen is.

Je zoekt naar oplossingen om jezelf te bevrijden uit ongezonde of geweldadige relaties.

Je je plezier, creativiteit en krachtige zelfbewustzijn terug wilt.

Je naar een persoonlijke ervaring verlangt die je bewustzijn verbreedt en oplossingen biedt.

Je iedere potentieel ongezonde relatie in je leven wilt kunnen herkennen.

Je je zelfbewustzijn wilt verdiepen en je bewust wilt worden van je gevoelens en gedrag, die/dat deels negatief en onproductief kunnen/kan zijn.

Je verwickeld bent in een onprettige, destructieve en ongezonde relatie en wilt weten wat je kunt doen om haar te veranderen.

In je eigen woorden

Wat is de reden waarom *jij* dit boek leest? Wat hoop je eraan te hebben?

Ik wil...

Over het gebruik van dit boek

Dit boek richt zich direct tot jou, lezer. Ik hoop dat het een zinvolle, verhelderende ervaring voor je wordt. Je kunt dit boek beschouwen als een persoonlijke, psychologische reis. Het is geen psychotherapie sessie, maar wel een helend handvat. De relationele houdingen en activiteiten uit *Het Gaslight Effect* worden in dit boek als een interactieve ervaring persoonlijk onderzocht. Je vindt hier alle informatie en context die je nodig hebt om je eigen helingsproces te kunnen begrijpen en eraan te kunnen werken, met al je moed, al je inzicht en je beste intenties.

Je kunt dit boek op drie verschillende manieren gebruiken.

Als werkboek

Je kunt dit boek gebruiken als werkboek bij *Het Gaslight Effect* en beide boeken per hoofdstuk gezamenlijk doornemen. Een langzaam, gestaag tempo is wat mij betreft het beste, dan geef je jezelf de tijd om de unieke inhoud in ieder hoofdstuk goed tot je door te laten dringen, om te reflecteren op je eigen gedachten en gevoelens en om ze op te schrijven.

Als een unieke, persoonlijke ervaring

Je kunt dit boek ook als een unieke persoonlijke reis beschouwen, waarbij je je uitsluitend op je eigen ontdekkingen, persoonlijke groei en relaties richt. Tijdens dit onderzoek daal je af en toe diep in je eigen ervaring en herinnering af. Je zult waarschijnlijk merken dat dit je momenteel afhoudt van de intellectuele leeroefening over gaslighten. Maar dat is niet erg, ik zal je helpen om terug te keren zodat je meer inzicht krijgt in hoe je gaslightrelaties kunt herkennen, vermijden en hoe je ervan kunt helen.

Als twee unieke en krachtige ervaringen

Een andere optie is dat je eerst *Het Gaslight Effect* leest om meer over gaslighten te weten te komen en de inzichten te leren kennen die aan de hand van praktijkvoorbeelden van verschillende relaties worden aangereikt. Daal vervolgens diep af in je persoonlijke ervaringen met behulp van dit werkboek, versterkt door de opgedane kennis uit en je gevoelsrespons op dit boek.

Je kunt je eigen combinatie maken. Hoe je dit boek ook gaat gebruiken, je zult meer over de sluipende en allesdoordringende invloed van gaslighten te weten komen. Als je met dit boek werkt, doe je onverwachte inzichten over jezelf en je relaties op en je leert wat je kunt doen om je op relationeel vlak te verbeteren.

Ik wil je alleen vragen om je best te doen, jezelf helemaal te geven en om moedig, eerlijk en mededogend te zijn voor jezelf. Geloof me, je bent niet alleen. Iedereen krijgt te maken met moeilijke en pijnlijke situaties in relaties en we willen allemaal helen.

Laten we voordat we beginnen een ‘vooraf’-oefening doen, die we aan het eind van onze reis nog een keer zullen herhalen.

Je reacties vooraf

(Schrijf je antwoorden op de volgende opmerkingen op alsof iemand ze zojuist tegen je heeft gezegd.)

‘Je stelt je aan en bovendien weet iedereen het al!’

‘Je denkt niet na, alweer niet. Bovendien zeg ik dit alleen maar voor je eigen bestwil.’

‘Als je een beetje rekening met je partner zou houden, zou je ervoor hebben gezorgd dat je er was voordat de winkel sloot.’

‘Dat heb ik nooit gezegd. Er is vast iets mis met je geheugen.’

‘Zie je niet hoe die mannen naar je kijken? Je flirt met ze, dat weet je heus wel, geef het gewoon toe.’

1.

Wat is gaslighten?

In dit hoofdstuk onderzoeken we het gaslighteffect, bepalen we wat het is en wat de herkenbare signalen zijn die erop kunnen duiden dat je in een gaslightrelatie terecht bent gekomen. Voor meer context zullen we ons hier verdiepen in de progressieve fasen van gaslighten en de meest voorkomende typen gaslighters. Ik raad je aan om je intelligentie, gevoeligheid en inzicht in te zetten op deze unieke en persoonlijke reis.

Dit is gaslighten

Gaslighten is een sluipende en soms verborgen vorm van terugkerend emotioneel misbruik, waarbij misbruikers het doelwit laten twijfelen aan de eigen meningen, realiteit en – in extreme gevallen – de eigen verstandelijke vermogens.

Gaslighten is 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 gaslighteffect begrijpen

Het gaslighteffect is het gevolg van een relatie tussen twee mensen: een gaslichter en een gaslightee. Gaslichters moeten altijd gelijk krijgen om het eigen zelfbesef te bevestigen en een gevoel van macht over de wereld te behouden; gaslightees, die zo gemanipuleerd worden dat zij gaslichters toestaan om hun realiteit aan hen op te leggen, omdat zij de gaslichter idealiseren en hun bevestiging zoeken. Gaslightees merken dat ze steeds verwarder raken en steeds meer aan zichzelf gaan twifelen. Maar waarom? Waarom ga je ineens aan jezelf twifelen? Hoe kan het dat iemand die zogenaamd om je geeft, je zo'n rotgevoel geeft?

Gaslighten is verraderlijk. De gaslichter begrijpt dat weinig dingen zo destabiliserend zijn als het in twijfel trekken van het eigen begrip van de werkelijkheid. Gaslighten kan je geestelijke vermogens vervormen en meer effect hebben dan fysieke mishandeling. Het speelt in op je grootste angsten, je meest zorgelijke gedachten en je diepste wens om begrepen en gewaardeerd te worden en geliefd te zijn. Als iemand die je vertrouwt, respecteert of van wie je houdt zich stellig uitspreekt, kan het heel moeilijk zijn om diegene niet te geloven – met name als er een kern van waarheid schuilt in wat diegene zegt.

Geen van jullie beiden hoeft zich bewust te zijn van wat er gebeurt.

Gaslichters kunnen er echt van overtuigd zijn dat zij je tegen jezelf in bescherming nemen. Vergeet niet dat zij gedreven worden door hun eigen behoefte om als een sterk en daadkrachtig persoon over te komen, hoewel ze op een koppig kind met driftbuien kunnen lijken. Dit is de enige manier waarop ze een gevoel van macht krijgen of zich veilig en zeker voelen. Ze moeten bewijzen dat ze gelijk hebben en jij moet het met ze eens zijn. Als ook maar een heel klein deeltje van jou behoefte heeft aan de liefde of bevestiging van de gaslichter, ben je vatbaar voor gaslighten. Gaslighten is altijd de creatie van en wisselwerking tussen twee mensen.