

“GASLIGHTING” (“Llum de gas”)

Què fer en situacions quotidianes de violacions de drets

FUNDACIÓ DEMOCRÀCIA I CIUTADANIA



FUNDACIÓ DEMOCRÀCIA I CIUTADANIA- Píndola núm. 1



DEMOCRÀCIA
i
CIUTADANIA

“GASLIGHTING”



L'ús del terme "llum de gas" s'ha disparat recentment en referència a una tàctica manipuladora que fa que la gent pensi que està equivocada fins i tot quan té raó. Va ser encunyat en relació al maltractament a les dones, però es pot aplicar tant a individus com a grups de persones com minories, ètnies, grups lingüístics i culturals, i a tots els tipus de diversitat intersectorial (gènere, LGTBI, grups d'edat, etc.). Aleshores s'anomena "llum de gas estructural". Recentment, els mitjans de comunicació han recuperat el terme quan Donald Trump va ser anomenat "el gaslighter en cap".

“Gaslighting” és el títol d'una pel·lícula de 1944 que val la pena veure. Un home està fent-li “gaslighting” a la seva dona amb tàctiques a llarg termini per convèncer-la que està perdent el cap. A la pel·lícula, fer un “llum de gas” implica:

Minimitzar les queixes de maltractament. A la pel·lícula el marit li diu a la seva dona: “Estàs exagerant, tot són imaginacions teves”... llavors ella comença a sentir-se insegura, i perd la fe en si mateixa.

Fer un llum de gas també implica erosionar activament la seva autoestima fins al punt que ella deixa de confiar en la seva pròpia percepció i confia només en la versió dels fets d'ell, que ell realment està falsificant i vol fer que ella es cregui. Ho fa repetidament i amb tanta confiança que ella comença a dubtar de la seva pròpia capacitat de veure la veritat.

Negar la veritat i dir mentides amb la intenció de fer-la dubtar del propi seny, i fins i tot fer que acabi pensant que el necessita a ell per protegir-se d'ella mateixa i dels altres que la puguin estar manipulant. Fins i tot s'apropa més a ell que mai. Per exemple: a la pel·lícula hi ha un moment en què ella veu que la claror d'un llum de gas minva però ell, que ho ha preparat, li diu que s'ho està imaginant, i ella s'ho creu.

Intentar portar-la a l'autodestrucció i al suïcidi. L'objectiu final del "gaslighter" a la pel·lícula és robar-li la propietat i les joies de la víctima. Algunes persones poden estar fent un "llum de gas" deliberadament, d'altres sense malícia o fins i tot pensant que estan protegint la víctima. En el fons de tot plegat, hi ha en joc els privilegis i el domini i supremacisme estructurals. A la vida diària, el "gaslighter" sol intentar robar-li a la víctima la seva autoestima.

Les persones que pertanyen a minories de tot tipus també pateixen de "gaslighting estructural", fins i tot per part de "bones persones" que han interioritzat els mecanismes de domini i que davant de situacions reals de "llum de gas" diuen a la víctima: "Estàs segur/a que això és el que ha succeït?", "Au va, que no pot ser tan dolent!"

FAQS:

a. Com saber que t'estan fent un "llum de gas"?

Has tingut alguna trobada o contacte que t'ha deixat confosa, enfadada o agitada, i en la qual s'hagi parlat ni que sigui de passada del teu aspecte físic, de la teva manera d'expressar-te, del teu gènere o opció sexual, o del teu bagatge cultural i lingüístic? El més probable és que t'hagin fet un "llum de gas"!

b. Estàs patint "gaslighting" com a persona o com a part d'un col·lectiu? Si és així què pots fer?

- Defensa't i protegeix la teva dignitat quan puguis fer-ho.
- Sigues conscient de l' estat emocional en què et trobes i de la diferència entre el que t'agradaria fer i dir i el que és bo que facis i diguis en una situació concreta.
- No has de convèncer ningú que està actuant de forma racista, si no et paguen per fer-ho; ves-te'n si cal!

- Parla amb algú que entengui la teva experiència i validi el que has passat per assegurar-te que no són imaginacions teves o que t'acabis creient que t'ho has inventat.
- No has creat l'opressió que estàs patint sent qui ets. No et sentis mai culpable de parlar-ne, mai no et sentis culpable de ser qui ets.
- El "gaslighting" estructural és generalitzat; no cal que et responsabilitzis de posar-hi fi pel teu compte.

c. Li estàs fent un "llum de gas" a algú? Si és així, què pots fer-hi?

- Si li has fet "gaslighting" a algú en el fons ho saps; i tindràs una sensació estranya que ve del fet que has gaudit d'un poder addicional a despeses del benestar emocional d'algú altre. Això farà que no puguis gaudir-ne REALMENT, perquè has creuat una ratlla... i ho saps!
- Si en tens l'oportunitat, pregunta a la persona a qui li has fet "gaslighting" i confirma amb ella com ha estat la seva experiència. Entén que si li has fet un "llum de gas" és probable que s'allunyi de tu, tret que sigui algú amb qui et relaciones diàriament.
- No intentis fingir una comprensió de la seva experiència que no tens, i que no pots tenir perquè no ets l'altre/a.
- Sigues honest/a amb tu mateix/a sobre la teva ceguesa emocional envers els altres.
- Si el teu afany per esmenar-te és real, prendràs mesures per resoldre els teus prejudicis. Llegir, escoltar, parlar amb els altres, assistir a cursos de valoració de la diversitat i comprendre el funcionament del domini i dels privilegis a la teva societat poden ajudar-t'hi.
- No et culpis per ser un/a supremacista; comença a convertir-te en un/a antisupremacista.

Referències

- Què és el "gaslighting" racial? Manu Avilés-Santiago s'asseu amb Faith Brooks, escriptora, conferenciant i copresentadora del podcast "Melanated Faith", sobre què significa realment el "gaslighting" racial i com s'hi ha de respondre. Analitza la connexió entre la microagressió racial i ofereix consell concís sobre què fer davant de "gaslighting":

<https://youtu.be/TILAG947cgY>

- A “7 Methods of Killing Racial Gaslighting” la Dra. Kathomi Gatwiri, acadèmica i psicoterapeuta sènior, parla dels “7 mètodes” per eliminar el “gaslighting” racial amb un enfocament en el benestar emocional.

<https://youtu.be/qeJcwZdT5T4>

- “Why Protest is my Response to racial Gaslighting” L'autor André Henry (“All the White Friends I Couldn't Keep”) parla dels aspectes perceptius del “racial gaslighting” i suggereix un curs d'acció inspirat en Gandhi per contrarestar-lo.

<https://youtu.be/U0kkb1sRaQw>

“HI HA COSES QUE NOMÉS LES POT FER LA SOCIETAT CIVIL”