Herramienta N°28
¡ Lo que debes saber del "Gaslighting" para detectarlo y eliminarlo !

Definición

Se le hace creer a la víctima que ha perdido la cordura creando un ambiente ficticio e inexistente de sus pensamientos, por lo que es considerado un abuso/maltrato sicológico.

Este término viene de la película Gaslight

La protagonista enfrenta a su marido al ver que coquetea con otra mujer, donde él no niega o confirma lo que se le está acusando, si no que tergiversa la realidad terminando por convencer a la mujer de está viendo cosas que no existen.

No es sólo una situación particular

Este tipo de casos no queda sólo en vivencias de algunas mujeres, si no que es parte de la forma de relacionarse entre parejas o con otras personas cercanas, ya sea familiares o en el mismo ambiente de trabajo.

Es un trato de la sociedad a las víctimas

Es parte de nuestra cultura y, por lo tanto, es una forma de responder y quitar poder a la persona, logrando un rango de superioridad y validéz frente al otro/a. Es un tipo de violencia bastante común hacia las mujeres.

Resultados y peligros

Este tipo de experiencias genera traumas en las víctimas, generando confusión, culpa e inseguridad. Por lo tanto, la víctima pierde su independencia emocional y autoestima, acomodándose más y más a este maltrato.

Algunos ejemplos

Son expresiones tan violentas pero normalizadas como: "qué exagerada", "estás loca", "todo te molesta", "estás imaginando cosas que no son", "era broma", "no estás pensando bien", "estás malinterpretando la situación", "eres culpable de esto", entre otras.

Referencias: PROhumana, "Modelo de Estrategia de Negocio Sustentable (MENS)". Disponible en <http://bit.ly/MODELO-ESTRATEGIA-SUST>; PROhumana, "Índice de Equidad de Género PROhumana". Disponible en <http://bit.ly/Índice-Equidad-Género2019>; PROhumana, Estudio Mesas Redondas PROhumana "Sesgos Inconscientes que afectan la incorporación de la mujer en Directorios y Alta Gerencia". Disponible en <http://bit.ly/Informe-Resultados-Mesas-Equidad>; La Tercera, "¿Qué es el gaslighting?". Disponible en <https://www.latercera.com/paula/que-es-el-gaslighting-el-abuso-que-radica-en-hacerte-sentir-loca/>; AML Defensa de Mujeres, Publicación en Instagram. Disponible en <https://www.instagram.com/p/CJExtlkpOrC/?igshid=1qyd6pg114aqr>.

Fundación PROhumana®