

HET  
*Gaslight  
Effect*

Verborgen narcisme



DR. ROBIN STERN

MET EEN VOORWOORD VAN NAOMI WOLF

DR. ROBIN STERN

HET  
*Gaslight  
Effect*

Verborgen narcisme



AnkhHermes

# Inhoud

Voorwoord door Naomi Wolf	9
Inleiding	13
Hoofdstuk 1 Wat is gaslighten?	23
Hoofdstuk 2 De gaslighttango	55
Hoofdstuk 3 Fase 1: ‘Waar heb je het over?’	75
Hoofdstuk 4 Fase 2: ‘Misschien heb je wel gelijk.’	103
Hoofdstuk 5 Fase 3: ‘Het is allemaal mijn schuld!’	147
Hoofdstuk 6 Het gas uitdoen	179
Hoofdstuk 7 Blijven of gaan?	217
Hoofdstuk 8 Een gaslightvrij leven	239
Dankwoord	257
Appendix A: Ken je emoties	263
Appendix B: Visualiseer je relatie	267
Appendix C: Zorg voor jezelf	273
Appendix D: Hulporganisaties	279
Literatuur	281
Over de auteur	287

## INLEIDING

# Als de tijd rijp is voor een idee

Tegenwoordig hoor je het woord ‘gaslighter’ heel regelmatig. Als je even op Google zoekt kom je tientallen artikelen tegen: ‘Acht manieren om een gaslighter te herkennen’, ‘Weten gaslighters wel wat ze doen?’, ‘Gaslighten: een psychologisch spelletje dat iedereen moet herkennen’. Het *Urban Dictionary* geeft zelfs een definitie van ‘gaslighter’.

Maar toen ik tien jaar geleden *Het gaslight effect, verborgen narcisme*, schreef, kende bijna niemand de term, hoewel het fenomeen ook toen al wijdverbreid was. Gaslighten, schreef ik, is een vorm van emotionele manipulatie waarbij een gaslighter je ervan probeert te overtuigen dat je je eigen gedrag of motivaties niet goed herinnert, verkeerd begrijpt of verkeerd interpreteert. Hierdoor zaait hij twijfel in je hoofd, waardoor je kwetsbaar wordt en in verwarring raakt. Een gaslighter kan zowel een man als vrouw zijn, echtgeno(o)t(e) of geliefde, baas of collega, ouder, broer of zus, maar allemaal zorgen ze ervoor dat je gaat twijfelen aan je eigen kijk op de werkelijkheid. Gaslighten is de creatie van 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.

In mijn ogen is deze gedeelde verantwoordelijkheid de kern van gaslighten. Het is niet alleen emotioneel misbruik. Er is sprake van een relatie die van twee kanten in stand wordt gehouden en die ik de gaslighttango noem. Dit vraagt om de actieve participatie van twee mensen. Natuurlijk zorgt de gaslighter ervoor dat de gaslightee aan haar eigen kijk op de werkelijkheid gaat twijfelen, maar de gaslightee doet evenzeer haar best om zo gezien te worden als ze gezien wil worden.

‘Je bent zo onzorgvuldig’, zou de gaslighter kunnen zeggen. Maar in

plaats van te lachen en te zeggen ‘Zo zie jij het blijkbaar’, houdt de gaslightee gedwongen vol: ‘Dat ben ik niet!’ De manier waarop de gaslighter haar ziet, is voor haar namelijk heel belangrijk. Ze kan pas stoppen als ze hem ervan heeft overtuigd dat ze *niet* onzorgvuldig is.

‘Ik snap niet dat je je geld zo makkelijk uitgeeft,’ zou de gaslighter kunnen zeggen. Een niet-gaslightee zou luchtig kunnen antwoorden met ‘Iedereen is anders en het is mijn geld’ en gewoon weer doorgaan met waar ze mee bezig was. Maar een gaslightee kan urenlang vastzitten in ellendige zelfreflectie en zich wanhopig afvragen of de gaslighter misschien toch gelijk heeft.

In het boek schreef ik:

Het gaslighteffect is het gevolg van een relatie tussen twee mensen: een gaslighter die gelijk wil hebben om aan zijn zelfbeeld te kunnen vasthouden en aan het gevoel dat hij de controle over de wereld heeft; en een gaslightee die haar kijk op de wereld laat bepalen door de gaslighter, omdat ze hem aanbidt en zijn bevestiging zoekt (...) [Als] ook maar iets in jou vindt dat je zelf niet goed genoeg bent – als ook maar iets in jou vindt dat je de liefde en bevestiging van de gaslighter nodig hebt om je heel te voelen – dan ben je gevoelig voor gaslighten. En een gaslighter zal van die kwetsbaarheid profiteren door je steeds weer aan jezelf te laten twijfelen.

Soms wacht een gaslightee een grotere straf dan afkeuring. Misschien hebben de gaslighter en zij samen kinderen en voelt de gaslightee zich financieel of emotioneel niet in staat om de kinderen alleen op te voeden. Misschien is de gaslighter een werkgever en is de gaslightee bang voor repercussies of ontslag als ze tegen haar baas ingaat. De gaslighter kan ook een familielid of oude vriend(in) zijn, waardoor de gaslightee bang is voor nadelige gevolgen binnen de familie- of vriendenkring. Het kan ook zijn dat de gaslighter de gaslightee bedreigt met een ‘Emotionele Apocalyps’, zoals ik het noem. Dit is een spervuur aan beledigingen, dreigen met zelfmoord, of een verschrikkelijke ruzie, iets wat zo verontwaardigend is dat de gaslightee bereid is om bijna alles te doen om het te voorkomen.

Maar wat de straf ook is, voor gaslighten zijn altijd twee partijen nodig. Degene die het gaslighten doet is verantwoordelijk voor zijn eigen handelen. Maar de gaslightee is ook verantwoordelijk voor haar eigen handelen. Haar kwetsbaarheid is het gevolg van haar behoefte om de gaslighter te idealiseren, zijn goedkeuring te krijgen, of om de relatie ten koste van alles in stand te houden.<sup>1</sup>

Dat twee partijen een aandeel hebben is op zich positief, omdat dit betekent dat de gaslightee de sleutel van haar eigen gevangenis in handen heeft. Zodra ze beseft wat er gebeurt, kan ze in zichzelf de moed en helderheid zoeken om niet langer mee te gaan in de gekmakende verdraaiingen van de gaslighter en zich vasthouden aan haar eigen werkelijkheid. Als ze op haar eigen zienswijze vertrouwt, heeft ze geen goedkeuring meer nodig van de gaslighter of van iemand anders.

Als we naar gaslighten op persoonlijk niveau kijken – in de liefde, bij vriendschap, werk en binnen de familie – dan geloof ik nog steeds in deze formulering. De essentie van gaslighten is de gaslighttango, de dans tussen twee mensen die elk de inbreng van de ander nodig hebben.

## De ontdekking van het gaslighteffect

De inspiratie voor dit boek was de aanwezigheid van gaslighten in het leven van veel van mijn cliënten, vrienden en in dat van mijzelf. Ik zag het gaslighteffect steeds weer terugkomen als een verraderlijk patroon, dat het gevoel van eigenwaarde van zelfs de meest zelfverzekerde vrouwen kan ondermijnen. In mijn geval betekende het het einde van mijn eerste huwelijk. De vrouwen bij wie ik zag dat ze gegaslicht werden – cliënten en vriendinnen – waren competent en krachtig, succesvol en mooi. Maar op de een of andere manier zaten ze verstrikt in een relatie – thuis, op het werk of binnen de familie – waaruit ze zich niet konden losmaken, zelfs wanneer hun zelfbeeld verbrokkelde.

---

1 Als de gaslighter met lichamelijk geweld dreigt of dit gebruikt, heeft de gaslightee natuurlijk nog een reden om zich kwetsbaar te voelen. De prioriteit kan dan minder liggen bij het stoppen van het gaslighten en meer bij de veiligheid van haarzelf en die van de kinderen.

In zijn mildste vorm geeft gaslighten vrouwen een ongemakkelijk gevoel en vragen zij zich af waarom ze toch altijd ongelijk lijken te hebben of niet echt gelukkig zijn met hun ogenschijnlijk 'joviale' partner. In het ergste geval leidt gaslighten tot zware depressies, die voorheen krachtige, levendige vrouwen reduceren tot een hoopje ellende vol zelfhaat. Maar als therapeut en in mijn privéleven stond ik hoe dan ook steeds weer versteld van de mate van zelftwijfel en verlamming die gaslighten kan veroorzaken.

Ik zocht naar een manier om dit specifieke patroon van misbruik te omschrijven, omdat ik het nog niet was tegengekomen binnen de populairwetenschappelijke cultuur en professionele literatuur. Mijn inspiratie vond ik in *Gaslight*, een film uit 1944 met Ingrid Bergman, Charles Boyer en Joseph Cotton als hoofdrolspelers. In de film weet de romantische held, gespeeld door Boyer, Bergman er gaandeweg van te overtuigen dat zij gek aan het worden is. Hij vraagt haar naar een broche die hij haar had gegeven en observeert haar verwarring als ze hem niet kan vinden in haar tas, terwijl ze zeker weet dat ze hem daarin had gedaan – alleen had Boyer hem er weer uit gehaald. 'O lieverd, je bent ook zo vergeetachtig,' zegt hij voortdurend. 'Ik ben niet vergeetachtig,' antwoordt het personage gespeeld door Bergman. Maar al snel gaat ze Boyers versie van de gebeurtenissen geloven en niet langer die van haarzelf. Ze vertrouwt niet langer op haar eigen geheugen en kijkt op de dingen.

In de film probeert Boyer Bergman bewust gek te maken, zodat hij haar erfenis opstrijkt. Doordat hij haar ervan overtuigt dat ze haar eigen waarnemingen niet meer kan vertrouwen, wordt ze ook inderdaad gek. In het echte leven zijn gaslighters zich meestal niet zo bewust van hun eigen handelen. Zowel de gaslighter als de gaslightee lijken dwangmatig te handelen, gevangen in een dodelijke gaslighttango die wordt veroorzaakt door zijn vervormde beeld van haar en haar groeiende overtuiging dat hij wel gelijk moet hebben. Ik kon geen enkel boek vinden over dit specifieke patroon van emotioneel misbruik, in ieder geval niet een boek dat het helder formuleert en dat gaslightees handvatten geeft om de betovering te doorbreken en hun zelfrespect te herwinnen. Dus gaf ik dit fenomeen zijn naam en schreef ik het boek – en stond versteld van alle reacties.

Ik kreeg de ene nieuwe cliënt na de andere en ze zeiden allemaal dat ze hun situatie volledig herkenden in mijn boek. ‘Hoe wist je wat ik allemaal doormaak?’ vroegen ze. ‘Ik dacht dat ik de enige was!’ Vriendinnen waarvan ik dacht dat ze gelukkig waren in hun relaties vertrouwden me toe dat ze gegaslight werden, of dat dit in een eerdere relatie, op het werk of binnen de familie, was gebeurd. Collega’s bedankten me voor het benoemen van een nieuw patroon, omdat ze er nu met hun eigen cliënten over konden praten. Dit tot dan ongedefinieerde patroon leek veel wijdverspreider dan ik ooit had vermoed.

Al snel na de publicatie van het boek werd ik adviseur bij Facebook, samen met mijn collega Marc Brackett, de directeur van het Center for Emotional Intelligence van Yale University. De sociale media stonden toen nog in de kinderschoenen en bij Facebook maakte men zich zorgen over de mogelijkheid tot cyberpesten van kwetsbare, jonge mensen. Marc en ik interviewden tientallen tieners en volwassenen om een onlineprotocol te kunnen ontwerpen voor het rapporteren en oplossen van de vele soorten pesten, zoals het verspreiden van geruchten, gemeen gedrag, respectloosheid, stalken en regelrechte bedreigingen.

Door dit werk en de lessen die wij door het hele land heen gaven in emotionele intelligentie, kregen we nog meer bewijs van de desastreuze gevolgen van gaslighten. Marc en ik hoorden verhaal na verhaal van tieners die gegaslight werden, en niet slechts door één persoon, maar door tientallen echte en Facebookvrienden. Een jonge vrouw zegt tegen haar vriendin dat ze zich ‘niet zo moet aanstellen’ omdat ze van streek is vanwege een of andere kleinerende opmerking, en vervolgens klikken zo’n twintig tot dertig mensen op ‘like’ of posten hun eigen kritiek. De vernietigende effecten van gaslighten vermenigvuldigen zich, omdat het doelwit niet alleen te maken heeft met de manipulaties van haar gaslighter, maar ook met de schijnbare overtuiging van ‘iedereen die ze kent’ en van nog een paar dozijn vreemden, dat ze ‘zich aanstelt’.

Ons project leidde tot Facebooks *Bully Prevention Hub*, waarop tieners misbruik en beledigingen konden melden en die gespreksstof kon leveren voor leraren, opvoeders en ouders. Het verbijsterde me hoe vaak gaslighten het favoriete wapen van een bully is. Een van de ergste dingen van gaslighten is dat het zo lastig te herkennen is. Je merkt dat je verward



raakt en aan jezelf gaat twijfelen, maar waarom? Hoe komt het dat je ineens aan jezelf gaat twijfelen? Hoe kan het dat iemand die zogenaamd om je geeft je zo'n rotgevoel bezorgt?

Gaslighten is een vorm van heimelijk pesten en wordt vaak gedaan door een echtgenoot, vriend, of familielid die/dat volhoudt dat hij van je houdt, terwijl hij je ondermijnt. Je *weet* dat er iets niet klopt, maar je kunt je vinger er niet op leggen. De term 'gaslighten' geeft een naam aan dit misbruik, waardoor je beter in staat bent om te zien wat je vriend, je tante Martha of je zogenaamd beste vriend(in) *eigenlijk* doet. Marc en ik zeggen voortdurend tegen onze studenten: '*You have to name it to tame it*' – je moet het benoemen wil je het kunnen indammen.

## Gaslighten in het nieuws

Enkele jaren nadat mijn boek was verschenen, zag ik zo nu en dan een artikel waarin de term werd gebruikt. In *The Week* bijvoorbeeld werd in een recensie van de film *Zero Dark Thirty* een bepaalde ondervraagtechniek als een vorm van gaslighten beschreven. Hierin refereert een ervaren ondervrager heel vertrouwelijk aan bepaalde gebeurtenissen die nooit hebben plaatsgevonden, waardoor de gevangene zich afvraagt of zijn geheugen hem in de steek laat. De ondervrager weet dat niets zo destabiliserend werkt als iemand laten denken dat hij zijn grip op de werkelijkheid verliest en dat gaslighten de geest sterker kan vervormen dan fysieke mishandeling.

Ondertussen koppelden steeds meer blogs gaslighten aan pesten, zowel in persoonlijke relaties als op het werk. 'Is gaslighten een gendergerelateerde vorm van pesten op het werk?' vroeg David Yamada zich af op zijn blog *Minding the Workplace*. Talloze dating- en zelfhulpblogs spraken over hoe belangrijk het is dat je je gaslichter herkent en tegen hem opkomt. Gaslighten kreeg zelfs een Wikipediapagina, waarop mijn boek werd genoemd in de literatuurlijst.

Maar in 2016 werd gaslighten het collectieve bewustzijn in geslingerd. In maart van dat jaar beweerde de komiek en HBO-talkshowpresentator John Oliver dat Donald Trump hem had gegaslight. Op het eerste gezicht leek het allemaal heel rechttoe rechtaan. Donald Trump verklaarde dat

hij een uitnodiging voor Olivers programma had geweigerd. ‘John Oliver en zijn team bellen me om te vragen of ik te gast wil zijn in zijn oersaai, slecht bekeken programma’, tweette Trump. ‘Ik zei NEE BEDANKT, zonde van de tijd & energie!’

Maar waar het om gaat is dit: Oliver heeft hem helemaal nooit uitgenodigd. Hij wilde Trump helemaal niet als gast in zijn show. Waarom zou hij hem dan hebben uitgenodigd?

Toen Oliver dit recht wilde zetten, gooide Trump er nog een schepje bovenop. Tijdens een radio-interview hield hij vol dat hij wel was gevraagd, en niet één, maar wel vier of vijf keer.

Dan denk je dat Oliver zijn schouders erover ophaalt, de tweet in zijn openingswoord verwerkt en er met zijn team de nodige grappen over maakt. Maar nee, Oliver geeft toe dat hij aan zichzelf begon te twijfelen. Trump leek zo zeker over wat er was gebeurd. Misschien had Oliver hem *toch* uitgenodigd.

‘Ik was echt uit het lood geslagen doordat ik met zo’n overtuigende leugen werd geconfronteerd,’ zei Oliver in zijn programma. ‘Ik heb het zelfs gecontroleerd om er zeker van te zijn dat niemand hem misschien per ongeluk had uitgenodigd, wat natuurlijk niet zo was.’

John Oliver, komiek, talkshowpresentator en links-liberaal criticus, had geen enkel belang bij Trumps instemming. Het maakte hem niets uit wat Trump van hem vond of hoe hun toekomstige relatie eruit zou zien. Trump kon hem emotioneel, financieel of familiaal gezien niet raken. En het heeft er alle schijn van dat John Oliver een zelfverzekerde man is met een duidelijke eigen kijk op de wereld.

Maar toch kreeg Trump hem aan het twijfelen over zoiets simpels en eenduidigs als wel of geen uitnodiging voor zijn programma. Melissa Jeltsen, een ervaren journalist van de *Huffington Post*, schreef: ‘Trump’s bewering werd zo daadkrachtig gebracht, dat Oliver ging twijfelen aan wat hij wist dat waar was, terwijl hij wist dat Trump loog. Dat is de kracht van gaslighten.’

Jeltsen interviewde mij voor dat artikel, waarin ik bevestigde dat Trump in het geval Oliver, maar ook op andere plekken, klassiek gaslightgedrag vertoont. Ik vertelde haar: ‘Als je niet de verantwoordelijkheid neemt voor je handelen, die verantwoordelijkheid bij een ander neerlegt, of de ge-

loofwaardigheid probeert te ondermijnen van iemand die vragen stelt bij je manier van handelen, dan is er sprake van gaslighting.’

Plotseling kwam je de term overal tegen: CNN, *Teen Vogue*, *Salon*, en op tientallen webposts, posts op sociale media en blogs. Ineens had iedereen het over gaslighten.

## Het gaslighteffect herzien

Toen mijn uitgever zei dat ze *Het gaslight effect, verborgen narcisme* opnieuw wilden uitgeven, zag ik dit als een mogelijkheid om het boek dat ik tien jaar eerder had geschreven te herzien. Hoe keek ik nu naar dit boek, gebaseerd op mijn huidige ervaringen als therapeut, adviseur van Facebook en mijn werk aan het Yale Center for Emotional Intelligence?

Ik herlas het en gelukkig houdt het nog steeds stand. Ik voelde geen enkele noodzaak om iets te herschrijven. Wat me nu nog meer opvalt dan tien jaar geleden, is dat hoe zelfverzekerder iemand is – en hoe groter misschien ook zijn narcisme – hoe gemakkelijker hij vasthoudt aan zijn eigen werkelijkheid, ongeacht het aantal mensen dat de nodige vragen stelt bij zijn kijk op de feiten. Dit narcisme is een verdedigingsmechanisme dat voorkomt dat je andere mensen serieus neemt of begaan bent met hun manier van kijken naar de wereld. Een narcist kan woedend worden wanneer anderen zijn ideeën niet delen; zo reageren heel veel gaslighters. Maar die woede wordt niet veroorzaakt door twijfel aan hun eigen gelijk, maar doordat ze het niet kunnen uitstaan dat ze geen volledige controle over de dingen hebben. Met andere woorden: je kunt een gaslighter niet gaslighten – in ieder geval wordt het steeds moeilijker om iemand te gaslighten, naarmate hij zelf meer gaslight.

Wij, de rest van de mensheid, vinden het echter lastiger om ons eigen wereldbeeld in stand te houden. We vragen ons af of we dat wat we gehoord of gezien hebben wel echt gehoord of gezien hebben. Onze nederigheid en ons zelfbewustzijn maken ons kwetsbaar, iets wat een narcistische persoon waarschijnlijk niet op deze manier kent. Van kind af aan hebben we geleerd dat de manier van kijken van een ander wel eens beter zou kunnen zijn dan die van ons. Als we iemand maar vaak genoeg horen zeggen ‘zwart is wit’ of ‘boven is onder’, dan is de kans groot dat

we ons gaan afvragen of diegene soms iets weet dat wij nog niet weten.

In *Het gaslight effect* bied ik een remedie aan die ik nog altijd heel betrouwbaar vind; ik noem deze ‘let op de stewardessen’. In een vliegtuig kun je aan het gedrag van de stewardessen zien of het schudden veroorzaakt wordt door geringe turbulentie of dat het een grote ramp aankondigt. In je eigen leven zijn ook ‘stewardessen’. Ze geven aan of je nieuwe vriend gewoon een rottag heeft, of dat er sprake is van een langdurig patroon van misbruik. Wanneer je vragen bent gaan stellen bij je eigen wereldbeeld, dan kunnen je stewardessen – vrienden, familieleden, eventueel een therapeut – je helpen bij het maken van een goede inschatting.

Op een vergelijkbare manier kunnen we misschien elkaars stewardessen worden wanneer we te maken krijgen met politiek of sociaal gaslighten. Het is aan ieder van ons om nieuwsbronnen en analyses te zoeken die we vertrouwen en feiten die na nauwkeurig onderzoek nog overeind blijven. Niemand kan dat alleen. Hiervoor hebben we zowel ‘experts’ die we vertrouwen nodig, als vrienden, burens, familie en collega’s in de zienswijze van wie we ons kunnen vinden. Gaslighten is heel ontwrichtend. Misschien hebben we wel ‘een heel dorp’ nodig voor een gemeenschappelijke, solide basis.

Mocht jij of iemand die je kent vastzitten in een gaslightrelatie, dan kan *Het gaslight effect* helpen bij het begrijpen en heroverwegen ervan en uiteindelijk ook bij de bevrijding eruit, wat kan betekenen dat de relatie van binnenuit verandert, of dat je er voor eens en voor altijd uit stapt. Al mijn hele werkzame leven is het mijn doel om mensen te helpen, zodat ze een compassievoller, effectiever, productiever en vervulder leven kunnen leiden. Maar dat is onmogelijk zolang je in een gaslightrelatie zit en je voortdurend aan je eigen reacties twijfelt en je je maar blijft verontschuldigen voor al je zogenaamde tekortkomingen. Tien jaar geleden schreef ik:

(...) je beschikt over een krachtbron diep in jezelf, die je kan bevrijden van het gaslighteffect. De eerste stap is dat je je bewust wordt van je eigen rol bij gaslighten, de manieren waarop je eigen gedrag, verlangens en fantasieën ervoor kunnen zorgen dat je je gaslighter aanbidt en zijn goedkeuring zoekt.

En nu begint je reis. *Het gaslight effect* is bedoeld om je te helpen bij iedere stap die je zet. Het vraagt moed om op weg te gaan en ik ben heel benieuwd naar alles wat je zult leren.

## HOOFDSTUK I

# Wat is gaslighten?

Katie is een vriendelijke, vrolijke vrouw, die op straat naar iedereen glimlacht. Ze is vertegenwoordiger en praat dus heel vaak met onbekende mensen, wat ze heel leuk vindt. Ze is een mooie vrouw, eind twintig en ze had verschillende vriendjes voor ze uiteindelijk koos voor haar huidige vriend Brian.

Brian kan heel lief, beschermend en voorkomend zijn, maar hij is ook nerveus, angstig en achterdochtig tegenover mensen die hij niet kent. Als ze samen gaan wandelen, is Katie heel uitgaand en praatgraag en ze knoopt al snel een gesprekje aan met de man die hen aanspreekt om de weg te vragen of met de vrouw van wie de hond het pad oversteekt. Brian daarentegen is heel afkerig en afwijzend. Ziet ze dan niet dat de mensen haar uitlachen? Ze denkt dat mensen dit soort luchtige gesprekjes leuk vinden, maar eigenlijk staan ze ongeduldig en wat geïrriteerd te wachten tot ze eindelijk klaar is. En dan die man die de weg vroeg, die probeerde haar gewoon te verleiden – ze had eens moeten zien hoe hij naar haar loerde toen ze zich omdraaide. Bovendien is dat gedrag heel respectloos naar hem, haar vriend, toe. En hoe denkt ze dat hij zich voelt wanneer ze naar iedere man die ze tegenkomt lonkt?

In het begin moest Katie nog lachen om het geklaag van haar vriend. Zo is ze nu eenmaal, zegt ze, haar hele leven al en ze vindt het leuk om aardig te doen. Maar na weken vol commentaar en op- en aanmerkingen, begint ze aan zichzelf te twijfelen. Misschien lachen de mensen haar *echt* uit en belooeren ze haar. Misschien is ze *echt* een flirt en wrijft ze dat haar vriend in – en dat doe je toch niet bij de man die van je houdt!

Na een tijdje weet Katie niet meer hoe ze zich moet gedragen als ze over straat loopt. Ze wil gewoon vriendelijk en aardig tegen iedereen zijn, maar als ze nu een vreemde toelicht, vraagt ze zich meteen ook af wat Brian ervan zou vinden.

Liz is een hoge leidinggevende bij een groot reclamebureau. Een stijlvolle vrouw, eind veertig en al twintig jaar gelukkig getrouwd zonder kinderen. Ze heeft altijd hard aan haar carrière gewerkt en al haar energie hierin gestoken. Ze heeft haar doel bijna bereikt en staat op het punt om het kantoor in New York te gaan leiden.

Maar op het allerlaatste moment krijgt iemand van buitenaf de functie. Liz slikt haar trots in en biedt hem al haar hulp aan. In het begin is de nieuwe directeur heel charmant en vol waardering. Maar al snel merkt Liz dat ze niet meer gekend wordt in belangrijke beslissingen en niet meer wordt uitgenodigd bij de belangrijkste besprekingen. Ze hoort fluisteren dat er tegen klanten wordt gezegd dat zij niet meer met hen wil werken en dat ze liever heeft dat zij zich direct tot haar nieuwe baas wenden. Als ze bij haar collega's klaagt, kijken ze haar verwonderd aan. 'Maar hij prijst je altijd de hemel in,' beweren ze, 'waarom zou hij zo aardig zijn als hij erop uit is om je te pakken?'

Uiteindelijk confronteert Liz haar baas ermee, maar hij heeft voor ieder voorval een aannemelijke verklaring. 'Kijk,' zegt hij vriendelijk aan het eind van de bespreking, 'volgens mij trek je het je allemaal veel te veel aan. Je klinkt zelfs een beetje paranoïde. Wil je misschien een paar dagen vrij om tot rust te komen?'

Liz voelt zich volkomen onthand. Ze *weet* dat de poten onder haar stoel worden weggezaagd, maar waarom is zij de enige die dit ziet?

Mitchell is halverwege de twintig en volgt een masteropleiding tot elektronisch ingenieur. Hij is lang, wat slungelig en verlegen en het duurde lang voordat hij een vrouw vond die bij hem past. Maar hij heeft nu een beginnende relatie met iemand die hij echt heel leuk vindt. Op een dag zegt zijn vriendin dat hij zich nog steeds als een jochie kleedt. Mitchell voelt zich diep gekwetst, maar begrijpt wel wat zij bedoelt. Dus stapt hij de plaatselijke kledingwinkel binnen en vraagt aan een winkelmedewer-

ker om hem te helpen bij het uitzoeken van een hele garderobe. Door de kleren voelt hij zich een nieuwe man, stijlvol en aantrekkelijk. Hij geniet van de blikken van vrouwen tijdens de busreis terug naar huis.

Maar als hij de kleren draagt tijdens het wekelijkse zondagsetentje bij zijn ouders, barst zijn moeder in lachen uit. Ze zegt: ‘Mitchell, die kleren staan je helemaal niet, je ziet er belachelijk uit zo. Laat me de volgende keer dat je kleren gaat kopen alsjeblieft met je meegaan.’ Als Mitchell zegt dat hij zich gekwetst voelt en vindt dat zijn moeder zich moet verontschuldigen, schudt ze verdrietig haar hoofd: ‘Ik probeer je alleen maar te helpen,’ zegt ze, ‘en ik wil dat *jij* je verontschuldigt voor de toon die je aanslaat.’

Mitchell is in de war. Hij vindt zijn nieuwe kleren leuk, maar misschien ziet hij er *wel* belachelijk uit. En was hij echt onbeleefd tegen zijn moeder?

## Hoe het gaslighteffect werkt

Katie, Liz en Mitchell hebben één ding gemeen: ze lijden alle drie aan het gaslighteffect. Het gaslighteffect is het gevolg van een relatie tussen twee mensen: een gaslighter die gelijk moet krijgen om zijn zelfbeeld hoog te houden en zijn gevoel van controle over de wereld te bewaren, en een gaslightee die haar beeld van de werkelijkheid laat bepalen door de gaslighter, omdat ze hem aanbidt en zijn goedkeuring zoekt. Gaslighters en gaslightees kunnen allebei man of vrouw zijn en gaslighten kan binnen iedere relatie voorkomen. Maar ik zal de gaslighter ‘hij’ noemen en de gaslightee ‘zij’, omdat dit de verhouding is die ik als therapeut het meest tegenkom. Ik zal verschillende relaties onderzoeken – met vrienden, familie, leidinggevenden en collega’s – maar de nadruk ligt op de liefdesrelatie tussen man en vrouw.

Zo is de wereld in de ogen van de gaslightende vriend van Katie een gevaarlijke plek en hij vindt het gedrag van Katie ongepast en gevoelloos. Als hij gestrest is of zich bedreigd voelt door het een of ander, dan *is* dit volgens hem volkomen terecht en dan moet Katie het met hem eens zijn. Katie hecht veel waarde aan hun relatie en wil Brian niet kwijt en daarom gaat ze de dingen van zijn kant bekijken. Misschien lachen de men-



sen die ze tegenkomt haar *echt* uit. Misschien *is* ze heel flirterig. Het gaslighten is begonnen.

De baas van Liz houdt vol dat hij heel veel om haar geeft en dat haar bezorgdheid voortkomt uit achterdocht. Liz wil dat haar baas een goede indruk van haar krijgt – haar carrière staat immers op het spel – waardoor ze aan haar eigen indrukken gaat twijfelen en probeert om de dingen van zijn kant te zien. Maar Liz snapt helemaal niets van zijn manier van doen. Als hij *niet* probeert om de poten onder haar stoel vandaan te zagen, waarom zit ze dan niet bij alle besprekingen? Waarom bellen haar klanten niet terug? Waarom is ze zo bezorgd en verward? Liz is zo vol van vertrouwen, dat ze niet kan geloven dat iemand zo openlijk manipulatief kan zijn als haar baas nu lijkt. Het kan haast niet anders dan dat zij deze verschrikkelijke houding heeft uitgelokt. Ze hoopt heel erg dat haar baas gelijk heeft, terwijl ze diep vanbinnen weet dat dit niet zo is. Hierdoor raakt Liz volledig gedesoriënteerd en weet ze niet meer wat ze nu wel of niet moet geloven.

Het gaslighten doet zijn werk.

Mitchells moeder vindt dat ze alles tegen haar zoon moet kunnen zeggen en dat hij onbeschoft is als hij haar tegenspreekt. Mitchell ziet zijn moeder het liefst als een goed, liefdevol mens en niet als iemand die nare dingen tegen hem zegt. Dus als ze zijn gevoelens kwetst, zoekt hij de schuld bij zichzelf, niet bij haar. Mitchell en zijn moeder zijn het eens: moeder heeft gelijk, Mitchell zit ernaast. Samen creëren zij het gaslight-effect.

Natuurlijk hebben Katie, Liz en Mitchell allemaal een keuze. Katie kan de opmerkingen van haar vriend negeren, vragen of hij ermee wil stoppen of, als laatste redmiddel, met hem breken. Liz zou tegen zichzelf kunnen zeggen: ‘Nou, nou, die nieuwe directeur is me er één. Misschien dat hij iedereen voor de gek weet te houden met zijn mooie woorden en charmante gedrag, maar mij niet!’ En Mitchell zou rustig kunnen antwoorden met: ‘Sorry, mam, maar jij zou je bij *mij* moeten verontschuldigen.’ Ze zouden ervoor kunnen kiezen om tot op zekere hoogte met de afkeuring van de gaslichter te leven. Ze weten van *zichzelf* dat ze goede, bekwame en liefdevolle mensen zijn en daar gaat het uiteindelijk om.

Als onze drie gaslightees vanuit die houding konden leven, dan was er helemaal geen sprake van gaslighten. Misschien dat de gaslighters zich nog altijd zouden misdragen, maar hun gedrag zou dan niet langer zulke desastreuze gevolgen hebben. Gaslighten werkt alleen als jij gelooft wat de gaslichter zegt en wanneer je wilt dat hij positief over je denkt.

Maar gaslighten is als een sluipende ziekte. Het speelt in op je diepste angsten, je grootste zorgen, de diepe wens om begrepen, gezien en geliefd te worden. Als iemand die we vertrouwen, respecteren of van wie we houden iets heel stellig beweert, dan is het soms moeilijk om hem niet te geloven – met name als er iets van waarheid in zijn woorden schuilt, of als hij aan een van onze stokpaardjes raakt. Als we de gaslichter aanbidden, hem willen zien als de liefde van ons leven, een fantastische baas of geweldige ouder, dan wordt het nog lastiger om een eigen kijk op de werkelijkheid te behouden. Onze gaslichter *zal* gelijk krijgen en wij willen zijn bevestiging. Dit houdt gaslighten in stand.

Het kan zijn dat geen van jullie beiden doorheeft wat er echt gaande is. De gaslichter kan echt in zijn eigen woorden geloven of oprecht vinden dat hij jou tegen jezelf beschermt. Vergeet niet: hij wordt gedreven door zijn eigen behoeften. Je gaslichter kan een sterke, krachtige man lijken, of juist een onzeker jongetje met woedeuitbarstingen, maar hoe dan ook *voelt* hij zich zwak en machteloos. Om zich daadkrachtig en veilig te voelen *moet* hij bewijzen dat hij gelijk heeft en *moet* hij jou hiervan overtuigen.

Maar ondertussen aanbid je je gaslichter en ben je wanhopig op zoek naar zijn bevestiging, al ben je je dit misschien niet bewust. Als je ook maar heel even van jezelf vindt dat je niet goed genoeg bent, als een minuscuul deeltje van jezelf behoefte heeft aan de liefde of goedkeuring van de gaslichter om je heel te voelen, dan ben je vatbaar voor gaslighten. Dan zal een gaslichter van je kwetsbaarheid profiteren en je steeds weer aan jezelf laten twijfelen.