

ALICE VLOTES

GASLIGHTING ONTMASKERD

Herken emotionele manipulatie, doorbreek
het patroon en herwin je zelfvertrouwen

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Ingrid Bockting

Vormgeving binnenwerk: Robin De Boelpaep,
Studio Lannoo

Auteursfoto: Jildiz Kaptein

Eindredactie: Marieke Haenebalcke, TransWords

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Alice Vlottes
D/2026/45/137 – ISBN 978 90 599 6007 7 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. Wat is gaslighting?	13
2. Wat zijn de tactieken van een gaslighter?	25
3. Wat zijn de gevolgen van gaslighting?	62
4. Waarom is gaslighting zo moeilijk te herkennen?	79
5. Wat drijft de gaslighter?	92
6. Hoe kiest een gaslighter zijn slachtoffer?	100
7. De vele gezichten van gaslighting: gezin, werk, maatschappij	110
8. Hoe doorbreek je gaslighting?	146
9. Hoe reageer je op institutioneel en systemisch gaslighten?	164
10. Hoe herstel je van gaslighten?	173
Epiloog	181
Dankwoord	183
Bronnenlijst	184
Index	188
Bijlage 1 – Kwaliteiten en waarden	190
Bijlage 2 – Aanbevolen literatuur	192

VOORWOORD

In de wereld waarin we leven, staat het begrip ‘waarheid’ steeds meer onder druk. Dat geldt niet alleen voor de politiek, maar ook voor de overheid, het bedrijfsleven en de wetenschap. Bestaande kennis wordt in twijfel getrokken en complottheorieën verspreiden zich als een lopend vuurtje op sociale media. Met AI kunnen we nu tekst en beeld op allerlei manieren veranderen en verdraaien. Wat is nog waar en wat niet? De grenzen lijken steeds meer te vervagen. Dit heeft ook gevolgen voor onze communicatie onderling, zowel thuis als op het werk. Gebeurtenissen die jij hebt meegemaakt, worden door anderen betwist of zelfs naar hun hand gezet. De goed-aardige zondebok, die wat verkeerd heeft gedaan en daar met humor op is gewezen, is naar de achtergrond verdwenen. Het veel kwaadardiger fenomeen ‘gaslighting’ wint terrein en gaat veel verder in het aantasten van de persoon die je bent of ooit was.

In dit boek wordt het fenomeen ‘gaslighting’ op beklemmende wijze uitgelegd en met voorbeelden toegelicht. Hoe indringend en gemeen het is wanneer iemand steeds weer aan je twijfelt. Hoe deze twijfel langzaam bezit van je neemt, je uitholt en onder je huid kruipt. Jouw werkelijkheid wordt gemodelleerd naar die van een ander. Gaslighting komt voor in alle sectoren van de samenleving. Het speelt niet alleen

in liefdesrelaties waarin de ene partner volledig bezit lijkt te nemen van de ander. Het is ook institutioneel aanwezig in werksituaties, zoals in de gezondheidszorg, de academische wereld en het bedrijfsleven. Gaslighting is vaak diep verankerd en woekert voort als een giftig verschijnsel.

Hoe meer je erover leest, hoe meer je situaties gaat herkennen. Pas als we goed begrijpen hoe deze verstoorde omgangsvorm werkt, kunnen we eraan ontsnappen of anderen erop wijzen. Alice Vlottes weet als geen ander het fenomeen gaslighting luid en duidelijk voor het voetlicht te brengen.

Prof. dr. Angela Maas, cardioloog
augustus 2025

INLEIDING

‘Ben ik niet gek?’

Ze zit voor mij. Een aantrekkelijke vrouw van een jaar of veertig, goed verzorgd en stijlvol gekleed, met een grote bos blonde krullen en een vriendelijke glimlach. Academisch opgeleid, had een functie als manager. Ze praat zacht, niet stellig, maar in vragende vorm. Ze heeft een weifelende, onzekere blik, alsof ze voortdurend bevestiging zoekt of bang is om iets verkeerd te zeggen. Wanneer ze zich vrij voelt om te praten, doet ze moeizaam en met schroom verslag van de gebeurtenissen en conflicten in haar relatie. Ze vertelt over de vele vormen van gaslighting waarmee ze te maken had, en beschrijft hoe ze zich, na een proces van jaren, gekleineerd en in de hoek gedreven voelt. Nu vraagt ze zich af of zij niet gek is. ‘Ben ik niet de gaslighter? Ben ik niet gestoord?’

Ik ben verbijsterd. Hoe kan een slimme vrouw zo twijfelen aan zichzelf? Hoe kan zij, ooit een succesvol manager, zich zo klein voelen? Wederom ben ik getuige van het verwoestende effect van gaslighting. Een sterke, charismatische vrouw is veranderd in een onzekere verschijning. Een bleke schaduw van wat ze ooit was.

Hoe kunnen mensen die kennelijk verstandig zijn zichzelf zo uit het oog verliezen? Zich zo laten misleiden? Waarom hou-

den we soms vast aan relaties waarin we worden gekleineerd of voortdurend aan onszelf twijfelen? Hoe kun je vanbinnen zo verstrikt raken dat je jezelf niet meer vertrouwt?

In mijn praktijk zie ik het keer op keer gebeuren. Mensen die ooit stevig in hun schoenen stonden, raken volledig uit balans door gaslighting. Mannen en vrouwen uit heel Nederland en België, hoogopgeleid, werkzaam in alle denkbare beroepen: consultants, ondernemers, docenten, juristen, psychologen, advocaten, zorgverleners en ga zo maar door. Honderden gesprekken die mij één ding duidelijk maakten: dit kan werkelijk iedereen overkomen. Niemand is immuun.

Mijn zoektocht naar antwoorden begon daar. Wat gebeurt er met iemand die stelselmatig wordt gemanipuleerd? Waarom verliezen verstandige, zelfstandige mensen hun eigen waarheid? Uit die zoektocht groeide dit boek. Niet alleen om te beschrijven, maar ook om wakker te schudden. Om herkenning te bieden en vooral: om handvatten aan te reiken om je los te maken. Want gaslighten stopt niet vanzelf. Je hebt bewustzijn en moed nodig om het te doorbreken.

Tijdens het schrijven van dit boek ontdekte ik dat gaslighting veel verder reikt dan de intieme sfeer van persoonlijke relaties. Ik kwam vormen tegen die nauwelijks in de Nederlandstalige literatuur zijn beschreven, mechanismen die we in de samenleving nog niet zo benoemen, maar die er wel degelijk zijn. Dat besef was confronterend: dit is groter en sluipender dan we vaak durven erkennen.

Mijn conclusie is dan ook helder: er moet meer bewustzijn komen. Zolang we gaslighting niet herkennen, houdt het ons in de greep.

Slachtoffers van gaslighting zijn vaak vrouwen, maar zeker niet uitsluitend. In sommige gevallen is het juist de vrouw die

gaslight. In mijn praktijk praat ik geregeld met mannen die het slachtoffer zijn van een vrouwelijke gaslichter. Wanneer ik in dit boek de aanduiding ‘hij’ gebruik, slaat dit dus op zowel mannen als vrouwen. Ik ben me ervan bewust dat dit helaas een eenzijdig beeld oproept.

Tot slot nog een belangrijke kanttekening: dit boek gaat niet over narcisme. Hoewel gaslighting vaak met narcisme in verband wordt gebracht en er veel overeenkomsten zijn, is het fenomeen van gaslighten veel breder. Wie bekend is met narcisme zal zeker bepaalde elementen herkennen in de mechanismen en de gevolgen, maar gaslighting strekt zich verder uit dan dat en verdient dan ook een eigen benadering.

HOOFDSTUK 3.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN GASLIGHTING?

Amber: 'Ik ging zes keer naar het toilet terwijl ik met vriendinnen aan het eten was. Dan ging ik stiekem kijken of ik appjes van hem gemist had. Zo erg was ik constant bezig met: wat vindt hij nu? Wat denkt hij nu? Ben ik weer iets fout aan het doen? Ik was zo bang de mist in te gaan, ik zat te trillen van de zenuwen in het toilet.'

Situaties waarin je voortdurend bang bent om fouten te maken zijn typerend voor gaslighting. In dit hoofdstuk bespreek ik de korte- en langetermijneffecten, en hoe ze je welzijn kunnen ondermijnen: van verlies van zelfvertrouwen tot diepe psychische schade.

KORTETERMIJNEFFECTEN

- Onzekerheid, schuldgevoel en verwarring
- Emotionele afhankelijkheid
- Machteloosheid
- Schaamte

LANGETERMIJNEFFECTEN

- Isolatie
- Verlies van zelfvertrouwen
- Depressie
- Burn-out
- Verlies van identiteit

ONZEKERHEID, SCHULDGEVOEL EN VERWARRING

Een van de meest voorkomende gevolgen van gaslighting is een groeiend gevoel van onzekerheid en verwarring. De gaslighter manipuleert de werkelijkheid zodanig dat je aan jezelf en je omgeving begint te twijfelen. Je vraagt je af:

'Ben ik te veeleisend?'

|

'Heb ik iets fout gedaan?'

|

'Mag ik dit eigenlijk wel zeggen
als iemand zich slecht voelt?'

Het voortdurend beschuldigen, liegen, misleiden en kleineren zorgt er bovendien voor dat jij je schuldig gaat voelen over zaken die je niet hebt gedaan. Langzaam maar zeker weet je niet meer waar je aan toe bent of wat je werkelijk wilt. Zelfs zaken die je eerst vanzelfsprekend vond, komen op losse schroeven te staan.

Bertina: 'Hij reageerde agressief als hij vond dat ik te lang weg was geweest. "Je weet dat mijn vrouw in mijn vorig huwelijk zomaar bij me is weggegaan, daar heb ik last van." Dat vond ik zielig en daardoor voelde ik mij schuldig.'

Anne: "'Nou, hoezo zou je gaan sporten? Ik vind jou toch mooi zoals je nu bent. Voor wie doe je dat dan?" Toen ik zei dat ik het voor mezelf deed, antwoordde ze: "Hoezo ben je zo onzeker dat je gaat sporten? Dat je jezelf nu zo lelijk vindt dan?" En toen was ik een beetje perplex en dacht ik: is dat dan zo? Ben ik dan inderdaad onzeker? Of is er dan wat mis met mij? Ze zei niet expliciet dat ik iets niet mocht doen, maar er kwam zoveel non-verbale weerstand dat ik voelde dat het niet gepast was. Uiteindelijk liet ik dat soort dingen dan maar achterwege.'

De non-verbale afkeuring maakt het moeilijk om dingen te bespreken. Daarom schik je je en pas je je aan, zelfs als dat

diep vanbinnen wringt. Het gebrek aan eerlijke en transparante feedback versterkt je onzekerheid, waardoor je je steeds meer verliest in de verwachtingen van de ander. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van onzekerheid en zelfbeschuldiging, waarin je steeds minder zeker weet wat je voelt, denkt en doet.

EMOTIONELE AFHANKELIJKHEID

Die onzekerheid leidt er vaak toe dat je op je tenen gaat lopen om de ander tevreden te houden. Je denkt dat, als je hem maar naar de ogen blijft kijken, je hem gunstig kunt stemmen. Zo word je emotioneel afhankelijk van zijn gemoedstoestand, maar de onverwachtse stemmingswisselingen bezorgen je een onbestemd en onveilig gevoel. Vermoedelijk begrijp je niet goed vanwaar dit komt en doe je steeds harder je best om de sfeer goed te houden. Maar hoe hard je ook probeert, zijn stemming kan plots omslaan. En omdat dit elk moment kan gebeuren, loop je voortdurend op eieren. Je voelt je niet meer rustig of ontspannen in je eigen huis.

Amber: 'Het is zo gegroeid dat ik op een gegeven moment emotioneel volledig afhankelijk was van hem. Mijn hele gemoedstoestand hing samen met hoe hij op dat moment in zijn vel zat en naar mij keek. Ik had dus zelf eigenlijk ook geen zeggenschap meer over mijn gevoel.'

Marian: 'We zaten altijd in spanning als hij thuiskwam, hoe zou zijn stemming zijn? Alleen

al uit de manier waarop hij over het grind liep
en vervolgens de deur opende, konden we
afleiden of het oké was, of dat we moesten
wegduiken voor zijn agressie.'

De verwarring wordt nog groter wanneer hij zich voordoet als jouw redder. Alsof hij, die jou langzaam maar zeker ondermijnt, je komt bevrijden uit de puinhoop die hij zelf heeft gecreëerd. En het meest verwarrende? Je gelóóft hem. Je gaat denken dat hij werkelijk jouw laatste hoop is. Zo wordt de werkelijkheid op zijn kop gezet. In plaats van kracht te hervinden, voel je je alleen maar kleiner, machtelozer en afhankelijker worden. Alsof je zonder hem niet meer zou kunnen bestaan. En als die bedwelming lang genoeg aanhoudt, verlies je zowat onvermijdelijk de focus op jezelf, tot je mogelijk je zelfbewustzijn helemaal kwijtraakt.

Xandra: 'Alles werd verdraaid. Ik begon
te geloven dat ik de schuldige was, dat ik
overdreef. Alsof er iets mis was met mij. Ik
moest blij zijn dat hij bij me was, dat hij me
'verdraagt.' Alsof ik zonder hem niets waard
was. Hij liet me denken dat hij mijn redder was.'

Anne: 'Ze heeft me zo kleingemaakt dat ik haar
als een soort God zag, die alleen het goede
met mij voorhad en mij kon vertellen wat ik
moest doen.'

MACHTELOOSHEID

Bij een meningsverschil lijkt het soms alsof je geen kant op kunt. Hoe hard je ook probeert om jouw kant van het verhaal duidelijk te maken, de gaslighter blijft boos. Het lijkt alsof er geen enkele mogelijkheid is om het conflict op een eerlijke manier te beëindigen. Uiteindelijk blijft er voor jou nog maar één uitweg over: je geeft toe, voor de lieve vrede, ook al voel je aan dat het eigenlijk niet klopt. Als je het patroon probeert te doorbreken door zijn gedrag aan te kaarten, wordt dat meteen weggewuifd of, erger nog, tegen jou gebruikt. Je biedt je excuses aan, maar het lijkt nooit genoeg. Hij blijft je op een afstand houden en straft je, alsof je een kind bent dat eerst moet boeten voordat hij je kan vergeven.

Julia: 'Ik wist niet meer wat ik moest doen.
Ik kon me niet nóg vaker leuk aankleden...
Ik liep op eieren. Elke keer dat ik dacht het
goed te doen, kwam er weer iets anders dat ik
verkeerd deed, dat niet klopte of waarvoor ik
werd beschuldigd.'

Anne: 'Ik zei niks verkeerd, want ik had het
eigenlijk bij het rechte eind. In het begin ging
ik het gesprek nog wel aan, maar ik kwam er
niet doorheen. Ze werd heel boos op mij en
daardoor voelde ik haar sterke afwijzing, net
alsof ik echt iets heel ergs had gedaan. Ze gaf
me het gevoel dat ik heel dom was, dat wat
ik deed niet door de beugel kon, en hoe ik in
hemelsnaam zoiets kon doen.'

Amber: 'Ik was dan zo in paniek en wilde zo graag dat het weer goed werd, dat ik door mijn manager in een soort van onderdanige positie werd gezet. Ik moest smeken om vergiffenis: oh, sorry dat ik het fout heb gedaan. En toen zei hij gewoon: "Nou, dan blijf je toch lekker hier en mag je niet bij de meeting." Dat was zijn manier van straffen. Want dan had ik geen kans meer om het goed te maken. Dan moest ik gewoon blijven zitten in mijn fout. Ja, dat dat was verschrikkelijk.'

Het lijkt erop dat jij geen ruimte krijgt om het op jouw manier recht te zetten – alles wijst erop dat jij je moet voegen naar zijn verhaal. Alleen dan lijkt er beweging mogelijk. Je eigen stem lijkt er niet toe te doen en jij blijft achter met een groot gevoel van onmacht en frustratie.

SCHAAMTE

Naarmate de situatie door gaslighting steeds verwarrender en ongrijpbaarder wordt, groeit vaak ook een diep gevoel van schaamte. Je schaamt je misschien omdat je het niet eerder hebt opgemerkt, omdat je 'het hebt laten gebeuren' of omdat je jezelf niet meer vertrouwt. Die schaamte nestelt zich in stilzwijgen: je durft je twijfels nauwelijks uit te spreken, bang dat anderen ook zullen denken dat je overdrijft, te gevoelig bent, of het mis hebt. Je schaamt je wellicht niet alleen voor wat er gebeurt, maar ook voor het feit dat je bij die persoon blijft, ondanks alles wat je weet. Het is een conflict tussen je

verstand – dat weet dat het niet oké is – en je emoties, die je vastgrijpen en je ervan weerhouden om de situatie te beëindigen. Je schaamt je misschien ook wel omdat je je verantwoordelijk voelt voor de situatie waarin je beland bent en je je niet sterk genoeg voelt om eruit te komen. Die schaamte werkt verlamrend, waardoor je blijft zitten waar je zit.

Julia: 'Ik denk dat schaamte misschien wel een van de grootste dingen is die dit in stand houdt. Want hoe meer je jezelf spiegelt aan de mensen om je heen, hoe meer het perfecte plaatje naar de buitenwereld afbrokkelt. Dus hoe groter de schaamte, hoe groter de kans dat je in die dynamiek blijft hangen.'

Amber: 'Toen de relatie verder uitgroeide, begon ik mij ook een beetje te schamen. Ik kom over als iemand die sterk in zijn schoenen staat. Mensen verwachten helemaal niet van mij dat ik zomaar meega in keuzes of beslissingen waar ik eigenlijk niet van overtuigd ben.'

ISOLATIE

Niet alleen door deze schaamte, maar ook door de isolatietactieken van de gaslighter verlies je langzaam het contact met je vrienden en familie. Hij ontmoedigt actief je sociale contacten en zegt dat je rust nodig hebt of dat je beter niet zoveel tijd met anderen doorbrengt. Hij zaait twijfel over de

intenties van anderen om je heen, en ondermijnt hen door subtiële kritiek te leveren:

‘Ik weet niet of je moeder echt
het beste voor je wilt.’

‘Waarom is je vriendin altijd zo afwezig?’

Hij ondermijnt niet alleen anderen, maar ook jou door je in een slecht daglicht te stellen: ‘Je zus en je moeder vragen zich ook af waarom je zo lelijk tegen mij doet.’ Zo creëert hij bij jou onduidelijkheid en wantrouwen over je omgeving, wat je overtuiging sterkt dat alleen de gaslichter je werkelijk begrijpt en waardoor je steeds verder van je sociale kring verwijderd raakt.

Ook sociale media worden ingezet als een krachtig instrument om je te isoleren. Dat begint vaak met subtiële opmerkingen die je ontmoedigen om iets te posten: hij spoort je aan om minder te delen, of zelfs om je account helemaal te verwijderen. Het doel is je te laten geloven dat je bijdragen ongepast of irrelevant zijn. Daarnaast oefent de gaslichter druk uit door direct commentaar te leveren op wat je online zet, vaak op een manier die je aan het twijfelen brengt. ‘Is dit echt wel nodig?’ of ‘Weet je zeker dat je dit wilt delen?’ Hiermee probeert hij je te overtuigen dat je misschien beter kunt zwijgen, dat je niet zo veel aandacht mag trekken. Je begint je berichten te filteren, je gedachten te censureren en steeds minder te posten. De subtiële aansporing om je online aanwezigheid te beperken is bijzonder destructief. Zo kan hij namelijk je sociale netwerk verzwakken. Door je te isoleren van je omgeving creëert de gaslichter een web van psychologische controle, waarin je steeds afhankelijker wordt van zijn goedkeuring.

Emma: 'Op den duur zag ik mijn vriendinnen niet meer, en ook mijn familie niet. Ik vertrouwde ze niet meer, ze snaptten mij niet. Ze waren beoordelend, ze vonden dat ik de relatie moest stoppen dus ik nam afstand van hen.'

Thierry: 'Heel veel later kwam ik achter de leugens en roddels die ze over mij had verspreid. Pas toen ik weer contact met mijn familie kreeg, hoorde ik over alle onwaarheden. Het is niet te vatten hoe ze mij in mijn netwerk probeerde zwart te maken. Nu snap ik ook waarom mensen mij in die tijd wilden ontwijken. Wat heb ik mij verlaten gevoeld in die periode.'

Sophie: 'Ik ben al mijn contacten kwijtgeraakt, alles moest ik verwijderen. Op internet was ik helemaal niet meer te vinden. Hij vond internet fout, ik moest niet vindbaar zijn voor foute mannen, zei hij – terwijl hij nota bene zelf de foute man bleek te zijn.'

VERLIES VAN ZELFVERTROUWEN

Omdat je zelfvertrouwen wordt aangetast, is het bijzonder moeilijk om tegen een gaslighter in te gaan. Je twijfelt steeds meer aan je eigen herinneringen en inschattingsvermogen. Die zelftwijfel maakt het voor de gaslighter juist makkelijker om

zijn manipulaties voort te zetten. De verwarring en onzekerheid die jij namelijk ervaart, versterken zijn controle over de situatie en over jou. Elke stap die je zet, trekt je dieper in een vicieuze spiraal die zichzelf voedt en nauwelijks ruimte laat om eruit te breken. Je interne kompas raakt ontregelt, zeker omdat hij uitingen van subtiele of grove kritiek afwisselt met momenten van waardering. Dat maakt het heel verwarrend en brengt jou in een constante staat van onzekerheid met een steeds dwingendere drang naar zijn goedkeuring. Je kunt weliswaar niet vertrouwen op zijn reacties, maar ook je eigen waarneming voelt onbetrouwbaar aangezien je zelfbeeld door de voortdurende kritiek is verschoven.

Barbara: 'Het ligt aan jou, denk je... Je gaat zo aan jezelf twijfelen. Je beoordelingsvermogen wordt aangetast. Ik durfde er niet met anderen over te praten.'

Albert: 'Soms kon zij opeens heel aardig en afhankelijk zijn, *out of the blue*. Ik snapte er niets van. Maar een uurtje later draaide ze als een blad van de boom om.'

Babette: 'Het wordt zo omgedraaid. Je voelt je een mislukking, een zeur. Er mankeert van alles aan jou.'

Jan Hendrik: 'Ik heb mezelf door haar valse gemanipuleer, dat ik eerst niet door had, talloze keren afgevraagd: ben ik wel oké, ben ik niet de egoïst?'