

GASLIGHTING

‘Laat mij je kroon vasthouden, schat.’
Sara Bareilles

Inhoud

Inleiding	9
1. Wat is gaslighting? Een eerste verkenning	17
2. Hoe gaslighting eruitziet	33
3. Gaslighters en hun bedoelingen	45
4. De methodes en middelen van gaslighting	67
5. Sociale structuren, onderwerping en gaslighting	93
6. De multidimensionale morele horrorshow die gaslighting heet	117
7. Vertrouwen en gaslighting, nogmaals	155
Woord van dank	195
Noten	197
Literatuuropgave	215

Inleiding

Dat is getikt.
Wees niet zo overgevoelig.
Dat is wat jij denkt.
Het heeft niets te betekenen.
Dat is nooit gebeurd.
Zó is het niet gebeurd.
Er ís helemaal geen 'patroon'.
Hoe durf je zoiets te suggereren.
Je haalt je dingen in je hoofd.
Doe niet zo paranoïde.
Het was maar een grapje!
Dat heb ik niet gezegd!
Dat bedoelde ik niet.
Je reageert overdreven.
Wind je niet zo op.
Als je zo doet, kan ik niet met je praten.
Het zou ergens anders echt niet anders zijn.
Doe niet zo teatraal.
Ik maak me zorgen. Volgens mij ben je niet helemaal in orde.¹

Dingen die *gaslighters* zeggen. Subtiel of niet zo subtiel. Direct of niet zo direct. Maar allemaal herkenbaar, zelfs al is het pas achteraf. Het begrip *gaslighting* komt uit de film *Gaslight* (1944), waarin

Gregory probeert zijn vrouw gek te maken door haar, haar vrienden en haar fysieke omgeving te manipuleren.² Gregory is erop uit om Paula te laten opnemen wegens geestelijke instabiliteit, zodat hij zich meester kan maken van haar sieraden. We zijn getuige van zijn ‘gekmakende’, manipulatieve acties, de ene na de andere, gedurende een aantal maanden. Zo haalt hij op een gegeven moment een broche waarvan hij beweert dat het een kostbaar familiestuk is uit haar tasje. Hierdoor gaat zij twijfelen aan haar geheugen en weet ze niet meer of ze die erin heeft gestopt, waarmee hij de eerste zaadjes van haar onzekerheid cultiveert. Als ze niet kijkt, stopt hij zijn eigen horloge in haar tasje en beschuldigt haar ervan dat zij het gestolen heeft. Hij ‘ontdekt’ het ding in gezelschap van vrienden en vriendinnen die hij – achter Paula’s rug om – heeft gewaarschuwd dat Paula geestelijk uit evenwicht is. Dat laatste incident maakt Paula niet alleen van streek; Gregory heeft er expres voor gezorgd dat de ontmaskering en plein public plaatsvindt, waarmee hij haar vrienden en vriendinnen het ‘bewijs’ verschaft dat zij haar verstand aan het verliezen is. Dat draagt bovendien bij aan Paula’s groeiende isolement.

De titel van de film is ontleend aan de volgende manipulatieve actie. Gregory zoekt regelmatig op zolder naar Paula’s sieraden, en daarbij doet hij daar steeds de gaslampen aan, wat tot gevolg heeft dat de lampen elders in het huis zwakker branden. Elke keer dat dit gebeurt, vraagt Paula hem waarom de lampen opeens zwakker branden. En steevast ontkent Gregory dat dat gebeurt en beweert hij dat Paula zich dingen verbeeldt. Hij insinueert dat ook dit een teken is van haar voortschrijdende geestesziekte. Bij dat alles geeft Gregory constant blijk van zijn zogenaamde bezorgdheid, door dingen te zeggen als ‘Waarom ga je niet even rusten?’, ‘Wil je echt de deur uit?’, ‘Je weet toch dat je je niet zo lekker voelt de laatste tijd?’.

In de jaren tachtig werd gaslighting een vakterm in de therapeutische praktijk, en daarna drong het woord geleidelijk door in de spreektaal binnen bepaalde kringen.³ Toen ik in de jaren 2012-

2014 het materiaal presenteerde dat mijn eerste artikel over het onderwerp zou worden, kende nog slechts een kleine minderheid onder mijn academische gehoor het begrip. Dat is niet verwonderlijk: de term gaslighting dook nog maar sporadisch op in de populaire pers, was amper onderwerp van academische discussie en werd in de filosofische literatuur een enkele keer terloops vermeld. Maar ieder publiek herkende het fenomeen meteen wanneer ik het beschreef.

Sindsdien is de term gaslighting tot de algemene woordenschat gaan behoren. Je leest het regelmatig in *The New York Times* en *The Washington Post*, er wordt regelmatig over gediscussieerd op CNN, in talloze blogs en het is wijdverbreid in de sociale media. Er zijn zoveel memes over gaslighting dat zich al hele subgenres hebben ontwikkeld. The Chicks, voorheen de Dixie Chicks, hebben een album uitgebracht met de naam *Gaslighting*. Het gebruik ervan overschrijdt praktisch alle politieke scheidslijnen. En er is een naventende toename in de academische theorievorming over het onderwerp.

Wanneer een term op deze schaal populaire weerklank vindt, zie je onvermijdelijk een verschuiving van de fenomenen die eronder geacht worden te vallen. Nu eens heeft gaslighting betrekking op een behoorlijk breed scala van manieren waarop mensen zich tot elkaar kunnen verhouden, dan weer wordt het toegepast op een nogal smalle bandbreedte van menselijke interactie. Je kunt die verschillen zien als louter semantiek. Maar daar zouden we verkeerd aan doen. Wanneer je het begrip zo breed trekt dat het al die verschillende fenomenen omvat die nu soms gaslighting genoemd worden, loop je om te beginnen het risico dat het begrip verwatert of je ontglipt; dat een oorspronkelijk solide begrip aftakelt tot weinig meer dan een afkeurend etiket dat op totaal verschillende fenomenen wordt geplakt. Of zoals filosofen het zeggen: dan wordt een 'dik' ethisch concept een 'dun' ethisch concept.

Maar er is een nog belangrijker reden om je te verzetten tegen een ongebreidelde uitbreiding van de klasse fenomenen die gaslighting worden genoemd. Er is een reëel, onmiddellijk herkenbaar interpersoonlijk fenomeen dat je eruit pikt als gaslighting, en als we het door die term gedekte terrein al te zeer uitbreiden, verliezen we ons vermogen om precies dát fenomeen in het oog te houden en te benoemen. Gaslighting in deze zin, zoals het zo raak getypeerd wordt in de film, is iets anders dan liegen, dan iemand achteloos bejegenen of negeren. Het is iets heel anders dan andere bekende vormen van manipulatie, zoals op iemands schuldgevoel werken of zorgen dat iemand zich rot voelt, zich schaamt. Het is iets anders dan iemand niet als een betrouwbare informatiebron beschouwen, of diegene op een andere manier niet serieus nemen. Het is zelfs iets anders dan iemand ‘hersenspoelen’ op de manier van een sekteleider die zijn volgelingen zo gek krijgt dat ze bizarre flauwekul gaan geloven. Niet één van deze welbekende gemene streken is een rake karakteristiek van waar Gregory op uit was in zijn bejegening van Paula. In één zin samengevat: Gregory probeerde Paula gek te maken. Met een groot deel van dit boek beoog ik gedetailleerd uit te leggen wat dat ‘iemand gek proberen te maken’ precies inhoudt.

Allereerst moet worden beklemtoond dat je gaslighting beter kunt zien als een vorm van *interactie tussen mensen* dan als een sociaal fenomeen. Een beetje cru gezegd: mensen gaslichten, sociale structuren doen dat niet. Daarmee beweer ik niet dat er geen belangrijke verbanden bestaan tussen sociale structuren en gaslichten. Bepaalde verderfelijke sociale structuren – denk aan systematisch racisme en seksisme – kunnen een specifieke en significante rol spelen bij gaslighting. In feite zullen we, als we eenmaal doorhebben wat die rol inhoudt, ook in staat zijn om te begrijpen waarom het zo verleidelijk is om (ten onrechte) te denken dat die sociale structuren zélf debet zijn aan de gaslighting.

Het is belangrijk om dit zo helder mogelijk te krijgen, omdat gaslighting als een uitgesproken interpersoonlijk fenomeen ook

een uitgesproken *moreel* fenomeen is. We zullen zien dat deze twee aspecten van gaslighting in feite onlosmakelijk met elkaar verweven zijn. Tot op zekere hoogte kun je gaslighting als interpersoonlijk fenomeen afbakenen zonder daarbij specifiek morele beweringen te doen. Maar als we gaslighting willen onderscheiden van aanpalende ervaringen – zoals iemand bezwendelen of infantiliseren – zullen we onvermijdelijk een moreel standpunt innemen, door te betogen dat er morele redenen zijn om gaslighting te onderscheiden van die andere moreel problematische manieren om met een ander om te gaan. Als we gaslighting willen begrijpen, moeten we, juist omdat het een uitgesproken moreel fenomeen is, zo nauwkeurig en verhelderend mogelijke manieren vinden om te bespreken wat er fout – zo afschuwelijk fout, immoreel, onethisch, kwaadaardig – aan is om iemand zo te bejegenen. Daarbij vormen we niet alleen een beeld van gaslighting dat vollediger is en aan de complexiteit ervan recht doet, maar verkrijgen we ook een beter begrip van de relatie tot dat andere verwante morele fenomeen: iemand neerbuigend behandelen, voorliegen, ‘hersenspoelen’.

Een laatste aspect van gaslighting – als onderscheidend interpersoonlijk fenomeen én als onderscheiden moreel fenomeen – verdient het afzonderlijk behandeld te worden: het verband tussen vertrouwen en gaslighting. Hoewel met vertrouwen samenhangende zaken vaak genoemd worden in verhandelingen over gaslighting, is een hele reeks vragen over vertrouwen en het verband tussen vertrouwen en gaslighting in de literatuur tot nu toe buiten beschouwing gebleven. Zo spreekt het voor zich dat gaslighters het vertrouwen van hun doelwit misbruiken. Maar op wat voor manier(en) doen ze dat? Op dezelfde (of grotendeels dezelfde) manier als een succesvolle leugenaar het vertrouwen van haar doelwit misbruikt? Ik zal betogen dat dat niet zo is. Wordt het vertrouwen van het doelwit tegen haar gebruikt zoals een gaslighter profiteert van haar empathische vermogens, van het gezag van de gaslighter of van een ander gebruikelijk hulpmiddel? Ik zal betogen dat dat niet zo is. Het is eerder zo dat

gaslighters het vertrouwen van hun doelwit misbruiken door zich specifiek te richten op de normatieve structuur van vertrouwen. Het is overduidelijk zo dat bij gaslighting het vertrouwen van het doelwit wordt geschonden. Ik zal echter betogen dat de manier waarop dat vertrouwen wordt geschonden bij gaslighting op een belangrijke manier verschilt van de schending van andere aspecten van de interpersoonlijke relatie. Door nauwkeurig en zorgvuldig na te denken over hoe vertrouwen precies wordt gemanipuleerd en kapotgemaakt bij gaslighting, kunnen we bovendien ons begrip van vertrouwen en de structuur ervan verdiepen.

De opbouw van deze monografie volgt in grote lijnen het verhaal dat ik hierboven heb geschetst. In hoofdstuk 1 stel ik een eerste karakteristiek van gaslighting voor en verdedig ik de sleutelelementen ervan tegen een paar alternatieven die recent zijn opgekomen. Dit wordt in hoofdstuk 2 gevolgd door een algemene analyse van enkele typerende contexten waarin gaslighting zich voordoet, samen met een reeks voorbeelden. Met dit hoofdstuk wil ik materiaal verschaffen uit het dagelijks leven. Op basis daarvan kunnen we tot een meer verfijnde analyse van het fenomeen gaslighting komen in de daaropvolgende hoofdstukken. In hoofdstuk 3 bekijken we de karakteristieke bedoelingen van de gaslighter nader, en hoofdstuk 4 onderzoekt de paradigmatische methodes, middelen en instrumenten van het gaslighten. In hoofdstuk 5 neem ik stelling tegen de recente uitbreiding van het begrip, inclusief wat tegenwoordig 'structurele gaslighting' wordt genoemd. Ik zal betogen dat wanneer we de term gaslighting reserveren voor het soort interpersoonlijke casussen zoals die werden geïdentificeerd in de hoofdstukken 1 tot en met 4, een wederzijds verhelderend licht wordt geworpen op de analogieën en verschillen tussen gaslighting en andere politiek significante fenomenen. In hoofdstuk 6 onderzoek ik gaslighting expliciet als een moreel fenomeen. Centraal in dit hoofdstuk staat mijn doelstelling om elk van de vele aspecten van het immorele van gaslighting toe te lichten; daarbij zal ik betogen dat geen van die

aspecten zich laat reduceren tot een van de andere, en verdedig ik mijn standpunt dat juist de multidimensionale aard van haar immoraliteit gaslighting zo verschrikkelijk maakt. Ten slotte onderzoek ik in hoofdstuk 7 de uiteenlopende rollen die vertrouwen speelt bij gaslighting. Ik zal betogen dat we veel specifiekere kunnen zijn dan in alle relazen tot nu toe over de manieren waarop gaslighters vertrouwen als wapen gebruiken, het vertrouwen van hun doelwit schenden en schade toebrengen aan het vermogen van het doelwit om te vertrouwen. Dit zal ons in staat stellen om significante kenmerken van interpersoonlijk vertrouwen boven water te krijgen die tot nu toe in de filosofische literatuur over het hoofd zijn gezien.

Mijn centrale doelstelling is om het verhaal van gaslighting zo te vertellen dat het in overeenstemming is met het fenomeen zoals we dat in het dagelijks leven aantreffen, en dat we het beter kunnen herkennen en begrijpen. Dat kan een donkere hoek – donker in de zin van onzichtbaar door gebrek aan licht, en donker in de zin van moreel verduisterd – in ons dagelijks leven verlichten.