

AMELIA KELLEY

GAS LIGH TING



Návod pre ženy, ako rozoznať
manipuláciu a oslobodiť sa od
emocionálneho zneužívania

Ljndeni

Gaslighting

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Gaslighting
Amelia Kelley – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

GASLIGHTING

AMELIA KELLEY

GAS LIGH TING

Návod pre ženy, ako rozoznať
manipuláciu a oslobodiť sa
od *emocionálneho zneužívania*

Z angličtiny preložila Jana Juráňová

Ljndeni

Publikácia vychádza z názorov a poznatkov autorky. Vznikla, aby poskytla nápomocný a informatívny materiál v danej problematike. Je dostupná v predaji, avšak autorka ani vydavateľstvo neposkytujú profesionálne služby týkajúce sa danej témy. Ak čitateľka alebo čitateľ potrebuje osobnú pomoc alebo radu, treba sa obrátiť na kompetentnú odborníčku či príslušného odborníka. Autorka ani vydavateľstvo nemôžu prebrať zodpovednosť za akúkoľvek ujmu alebo nebezpečenstvo, osobné či iné, ktoré by hrozilo – či už priamo, alebo nepriamo – v súvislosti s využitím tejto knihy v praxi.

Amelia Kelley: *Gaslighting Recovery for Women*

Copyright © Amelia Kelley

Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™,
a division of Penguin Random House LLC, New York.
penguinrandomhouse.com

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC
Patterns and Characteristics of Codependence (s. 83 – 85)
copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. All rights reserved.

Illustrations by Christy Ni

Chakra illustration (s. 167) by Natalie Foss

Translation © Jana Juráňová, 2024

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2024

Všetky práva sú vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať
za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Vytažovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4
smernice 2019/790 EU je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-4293-1

ISBN e-knihy 978-80-566-4280-1 (1. zverejnenie, 2024) (epdf)

Venujem všetkým ženám, s ktorými som mala do činenia, keď pochybovali o vlastnej hodnote: Záleží na vašom hlase, záleží na vás osobne, zaslúžite si byť milované a rešpektované, zaslúžite si to, lebo ste a pretože ste také, aké ste.

Obsah

Úvod 11

PRVÁ ČASŤ AKO POROZUMIEŤ GASLIGHTINGU

1. KAPITOLA	2. KAPITOLA	3. KAPITOLA	4. KAPITOLA
Čo je gaslighting?	Rodina	Intímne vzťahy	Spoločnosť
16	28	36	44

DRUHÁ ČASŤ UZDRAVOVANIE

5. KAPITOLA	6. KAPITOLA	7. KAPITOLA
Postavte sa zoči-voči minulým traumám	Brať vážne svoje emócie	Ako prelomiť nezdravé vzorce a striasť sa ich
56	76	102

TRETIA ČASŤ AKO NADOBUDNÚŤ ODOLNOSŤ

8. KAPITOLA	9. KAPITOLA	10. KAPITOLA
Ako si vybudovať sebavedomie a sebadôveru	Cvičte sa v sebaláske a prijmite svoje skutočné ja	Budujte si dôveryhodné a zdravé vzťahy
124	145	166

Záver 187 Zdroje 189 Použitá literatúra 193 Poďakovanie 198

O autorke 199

Úvod

Gaslighting, čiže špeciálny spôsob manipulácie, je jednou z najbežnejších foriem emocionálneho zneužívania, s akými sa ženy stretávajú, a ešte viac zhoršuje už aj tak nevyváženú dynamiku moci a spoločenské i štruktúrne rodové nerovnosti. Táto forma emocionálnej traumy sa môže prejavovať v mnohých oblastiach života žien vrátane romantických, rodinných či priateľských vzťahov, ako aj v oblasti zdravotnej starostlivosti, v akademickej sfére, profesionálnom živote i v rámci spoločnosti.

Ako integračná terapeutka v oblasti mentálneho zdravia s dlhoročnou súkromnou praxou som mala možnosť pracovať s rôznymi ženami, ktoré sa práve zotavovali z traumy. Hoci ich príbehy a skúsenosti boli rôzne, ich túžby boli vždy podobné: aby boli v bezpečí, bolo ich počuť a aby neboli neviditeľné. Cieľom mojej praxe je, aby *„akákoľvek osoba, ktorá má záujem o terapiu, ju aj dostala“*. Veľmi si prajem, aby terapia a starostlivosť o seba boli dostupné pre všetkých. S pomocou správnych zdrojov a nástrojov môže dôjsť k uzdraveniu tak v miestnosti terapeutky či terapeuta, ako aj mimo nej. Podstatnou súčasťou hojenia poranení z manipulácie zvanej gaslighting je vedomie, že dotyčná osoba v tom nie je sama.

Keď sa ženy naučia gaslighting odhaľovať, chrániť sa pred ním a zároveň sa zamerajú na starostlivosť o seba, môžu prekonať aj najhoršie prípady tohto typu manipulácie. Len čo námaha vložená do zotavovania a uzdravovania odstráni pokrivenie, ktoré gaslighting spôsobil, ženy sa o sebe dozvedia, že disponujú silnou intuíciou a sú emocionálne odolné. Ich schopnosť zvládať rôzne problémy predstavuje silu, s ktorou treba počítať, a práve to je hlavný odstrašujúci faktor pre tých, ktorí by ich chceli ovládať.

Ženy, ktoré prekonávajú gaslighting, sú schopné opäť nadobudnúť kontrolu nad svojím životom, uzdraviť sa a znovu prosperovať. Spoločnou črtou osôb, ktoré prekonali tento druh manipulácie, je odolnosť. Keď dotyčná prežije takúto formu zneužívania, vybuduje si intuíciu a vnútorný poplašný systém,

ktorý ju bude varovať pred všetkými znakmi gaslightingu. Keďže tieto ženy sa naučili nespochybňovať svoje pocity v situáciách, keď vytušili, že niečo nie je v poriadku, sú psychicky odolnejšie, väčšmi si uvedomujú vlastnú hodnotu a nepotrebujú si ju dokazovať prostredníctvom ostatných.

Ako pracovať s touto knihou

Pri čítaní tejto knihy už máte svoju cestu pod kontrolou. Každá kapitola vám poskytne škálu terapeutických techník, cvičení a nástrojov vrátane denníka, pracovných listov zameraných na budovanie rôznych schopností i aktivít zacielených na starostlivosť o seba. Ak sa vám zdá, že nejaká časť knihy nie je pre vás dôležitá, pravdepodobne vám pomôžu iné kapitoly podľa vášho vlastného výberu. Ak vás práve niekto týra a zneužíva, prípadne si ešte len začínate uvedomovať, čo vás postihlo, radím vám, aby ste začali s prvou časťou a prvou kapitolou. Je úplne v poriadku, ak si v prípade potreby urobíte pauzu. Uvedomenie si vlastných hraníc a ich rešpektovanie je nádherný čin sebalásky.

Publikácia je koncipovaná do troch častí, na začiatku sa venujem identifikácii rôznych podôb gaslightingu a opisujem prípady žien, ktoré takýto typ manipulácie zažili. Ďalej vás prevediem rôznymi cvičeniami, aby som vám pomohla spustiť proces uzdravovania a posilňovania vlastnej odolnosti. Každá časť je pre prekonanie traumy spôsobenej gaslightingom kľúčová.

Prvá časť pomáha ženám pochopiť a rozpoznať rozličné druhy gaslightingu, ktoré sa bežne vyskytujú v rôznych vzťahoch, a ich dynamiku. Zároveň poskytuje akčný plán na vytvorenie vlastného bezpečia. Sú tu tiež opísané rôzne prípady gaslightingu, takže môžete preskúmať skúsenosti viacerých žien a poučiť sa z nich.

Druhá časť prináša terapeutické cvičenia a techniky, ktoré uľahčujú osobné uzdravovanie prostredníctvom rozpoznania minulých tráum a nezdravých vzorcov správania, a to všetko s ohľadom na súcit so sebou a odpustenie sebe samej. Skôr než sa pustíte do týchto aktivít, uistite sa, že práve neprežívate nejaký stres, nie ste unavená, neprahnete po niečom alebo nie ste preťažená.

Tretia časť ponúka cvičenia a techniky zamerané na sebaúctu a sebalásku. Naučí vás prijímať sa taká, aká naozaj ste, a zároveň si vytvárať nezlomný pocit sebahodnoty, ktorý vám pomôže viesť svoj život s dôverou a odvahou, takže sa vám v budúcnosti bude vo vzťahoch dariť.

PRVÁ ČASŤ AKO POROZUMIEŤ GASLIGHTINGU

**K najsmutnejším veciam v živote
patrí, keď nie ste sama sebou,
ale stane sa z vás niekto, koho
by z vás chceli mať ostatní.**

SHANNON L. ALDER

Gaslighting spôsobuje narušenie dôvery človeka v samého seba, čo prináša pochybnosti a zmätok v osobných názoroch, v sebauvedomení a vo vnímaní skutočnosti. Môže sa vyskytnúť v akomkoľvek vzťahu (romantickom, rodinnom, priateľskom, pracovnom), ale aj v rôznych skupinách či organizáciách (v zamestnaní, škole, vo vláde, v lekárskom prostredí), teda všade tam, kde niekto môže nadobudnúť moc a ovládať či už jednotlivcov, alebo celú skupinu. Tento typ manipulácie nie je vždy zjavný, často sa vyskytuje v skrytej forme a môže byť zložité odhaliť ho. Pochopiť jeho účinky a dynamiku vám pomôže uvedomiť si skutočný význam vlastnej hodnoty, takže neskôr bude oveľa menej pravdepodobné, že voči vám gaslighting niekto použije ako formu manipulácie alebo emocionálneho zneužívania. Gaslighting je najúčinnjší, keď zostáva skrytý, preto je vedomie o ňom kľúčové pri prevencii aj uzdravovaní.

1. KAPITOLA

Čo je gaslighting?

Pre úplné pochopenie gaslightingu a jeho rozmanitých podôb poskytuje táto kapitola informácie o jeho štádiách, bežných motívoch, ktoré k nemu vedú, ako aj o technikách a taktikách využívaných manipulátorom. V danej kapitole tiež preskúmame dôvody, prečo sú týmto javom častejšie zasiahnuté ženy než muži. Gaslighting nie je zďaleka taký účinný, keď sa odhalí alebo je pomenovaný, preto v tejto kapitole názorne predvedieme, akou mocnou zbraňou proti gaslightingu je už len jeho samotné uvedomenie si.

Pôvod

Termín *gaslighting*, ktorý označuje psychologickú manipuláciu konkrétneho človeka až do takej miery, že dotyčná osoba spochybňuje svoju prítomnosť, pochádza z britskej divadelnej hry z roku 1938 s názvom *Gas Light* (Zapaľovanie plynových lúčov), podľa ktorej v roku 1944 spoločnosť MGM natočila film *Gaslight* (Plynové svetlo) v hlavnej úlohe s Ingrid Bergmanovou. Vo filme je vykreslený zdanlivo očarujúci manžel, ktorý postupne manipuluje svojou ženou prostredníctvom izolácie a taktne realizovaných podvodov v snahe pripraviť ju o rozum. V jednom prípade potajomky ťukal na steny a zhasínal plynové lampy v dome, pričom trval na tom, že sa jej to všetko len zdá, a tvrdil, že postupne šalie. Jeho konanie bolo motivované chamtivosťou – snažil sa ukradnúť rodinné šperky.

Termín *gaslighting* sa v terapeutických ambulanciách začal objavovať v polovici druhého desaťročia 21. storočia a využíva sa na opis psychologickú manipulácie v medziľudských vzťahoch. Hnutie #MeToo v roku 2017 upozornilo na tento typ manipulácie v prípadoch žien, ktoré zažili sexuálne zneužívanie, ale do roku 2018 sa slovo v mainstreamových médiách až tak často nepoužívalo. Sociologičky a sociológovia tvrdia, že v roku 2018 sa tento termín spopularizoval v reakcii na *gaslighting*, ktorý sa objavoval vo sfére politiky, keď niektorí zo svetových lídrov klamali verejnosti a v priamom prenose popierali veci, ktoré predtým povedali alebo urobili. Súčasne s tým silnelo povedomie o tom, aké dôležité je klást dôraz na duševné zdravie a rovnosť vo vzťahoch.

Manipulátor typu „gaslighter“

Potreba ovládať inú osobu je najčastejším motívom *gaslightingu*. Keď niekoho vychováva tento typ manipulatívnej osoby, môže to z dotyčného človeka spraviť nesamostatnú bytosť, ktorá už v detstve nemá žiadnu moc. Obete *gaslightingu* si potom môžu osvojiť rovnaké techniky a tie sa pre ne stanú nástrojmi prežitia. U ľudí, ktorí v minulosti nezažili tento typ manipulatívneho správania, môže potreba ovládať iného človeka prameniť z nízkej sebadôvery a z problémov súvisiacich s nízkym sebavedomím. Tie sa vyskytujú u narcistických osôb

alebo iných asociálnych jedincov. Zatiaľ čo medzi narcizmom a gaslightingom je zreteľná súvislosť, nie každý jedinec, ktorý praktikuje gaslighting, je aj narcis.

Nenarcistický typ gaslightingu môžu praktikovať ľudia, ktorí sa snažia presadiť v profesii alebo postúpiť na spoločenskom rebríčku (ľudia z politického a lekárskeho prostredia, osoby stojace v čele kultov a vlád, ale aj tí a tie, čo sa snažia zachovať rodovú a/alebo rasovú nerovnosť) bez ohľadu na blaho svojej obete.

Narcistický gaslighting je výsledkom toho, že manipulátor trpí pocitom emocionálneho znehodnotenia a degradácie vlastného ja. Podľa akademičky Shahidy Arabi, ktorá sa dlhé roky venuje výskumu narcizmu, je „narcis majster v tom, ako dokáže u druhých ľudí vyvolať pochybnosti a zneužívať ich“. Narcistický gaslighting je zámerným úsilím s cieľom získať kontrolu a moc nad inou osobou tým, že u nej manipulátor alebo manipulátorka zvyšuje nedôveru a posilňuje závislosť od seba. Keď je tento typ manipulátora úspešný, podarí sa mu u obete

VEDELI STE, ŽE...

Termín *gaslighting* bol v roku 2022 najvyhľadávanejším slovom v slovníku Merriam-Webster? Vyhľadávanie tohto termínu v danom roku narástlo o 1740 % bez toho, že by tomu predchádzala konkrétna udalosť, čiže sa neodohrala žiadna „trendová udalosť“, ktorá by vyhľadávania vyvolala, k nárastu došlo len organickým rastom na internete. V roku 2018 sa slovo umiestnilo na druhom mieste, pričom ho predbehlo slovo *toxický*, ktoré zahŕňa širšiu škálu negatívnych spôsobov správania. Gaslighting je toxické správanie, no nie každý, kto sa správa toxicky, je gaslighter. K bežnému správaniu toxickéj osoby, ktoré nezahŕňa tento typ manipulácie, patrí priveľmi kritické, nepodporujúce, egocentrické správanie a také, ktoré ma za cieľ ovládať druhú osobu.

Kľúčový rozdiel medzi toxicitou a gaslightingom spočíva v tom, že cieľom gaslightingu je rozrušiť človeka natoľko, že sa zmení jeho vnímanie skutočností, kým toxicita sa môže vyskytovať v rôznych iných podobách nezdravého alebo zneužívajúceho správania.

zmeniť zmysel pre realitu, pričom sa práve on pre ňu stane falošným zdrojom bezpečia, čím ešte posilní puto medzi obeťou a sebou založené na traume.

ŽENY A GASLIGHTING

Ženy dokážu byť mimoriadne odolné a môžu mať veľmi silnú intuíciu, čo môže naháňať strach či už jednotlivcom, alebo skupinám ľudí, ktorí by ich chceli ovládať a kontrolovať. Vo všeobecnosti možno povedať, že ženy si na emocionálnej úrovni veľmi dobre uvedomujú potreby iných ľudí a sú voči nim empatické, pričom sú zároveň pragmatické a rozhodné. Empatia a senzitivita sú pre správne fungovanie spoločnosti veľmi potrebné, lenže niektoré patriarchálne systémy majú tendenciu tieto schopnosti znehodnocovať a označujú ženy ako „priveľmi citlivé“ alebo „prehnane emocionálne“.

Patriarchát profituje z gaslightingu žien, pretože je to jeden zo spôsobov, ako nad ženami nestratiť moc. V článku Melindy Wennerovej Moyerovej, ktorý vyšiel v *New York Times* pod názvom *Women Are Calling Out Medical Gaslighting* (Ženy hlasno upozorňujú na gaslighting v oblasti medicíny), autorka píše o tomto type manipulácie a uvádza, že existoval dávno predtým, než sa na jeho opis začal používať termín gaslighting. Celé storočia sa ženám hovorilo, že trpia „hystériou“, čo bola odpoveď takmer na všetky problémy súvisiace s duševným zdravím a zároveň riešenie všetkých ťažkostí s maternicou. Zdravie žien a ich telesná autonómia sa kládli bokom, pričom pri výskume, investíciách a hľadaní budúcich riešení sa historicky vždy uprednostňovalo zdravie mužov. V dôsledku toho sa témy mužského zdravia dostávali do popredia a kládol sa na ne dôraz na rozdiel od zdravotných problémov žien. Vylúčenie ženského tela z medicínskeho výskumu však napokon uškodilo obom pohlaviam.

Techniky a taktiky gaslightingu

Manipulátori môžu pri gaslightingu využívať celú škálu taktík. V tejto publikácii opíšeme sedem najzhubnejších a najbežnejších z nich, na ktoré si treba dať obzvlášť pozor. Niektorí manipulátori využívajú všetky uvedené taktiky, iní sa sústredia na niektoré špeciálne. Treba však mať na pamäti, že už len

MEDZERA VO VÝSKUME

Istí ľudia, skupiny a systémy profitujú z manipulácie žien zvanej gaslighting, ale takéto správanie má negatívne dôsledky na spoločnosť ako celok. Vínou gaslightingu v medicíne vznikla medzera vo výskume potrebnom pre liečbu vážnych ochorení. Napríklad srdcové choroby sa u žien prejavujú inak ako u mužov, ale diagnostické nástroje pri určovaní týchto ochorení vychádzajú primárne z výskumu zameraného na mužov, čo má za následok, že profesionáli a profesionálky v oblasti medicíny často prehliadnu život ohrozujúce symptómy u žien. Naše matky, dcéry, sestry a priateľky si zaslúžia rovnakú lekársku starostlivosť, vážnosť a pozornosť ako zvyšok spoločnosti, lebo keď trpia ony, trpíme všetci.

jedna z týchto taktík, použitá či už jediný raz, alebo z času na čas, môže signalizovať, že ste vystavená práve tomuto typu manipulácie.

1. **Popieranie** znamená, že konkrétny človek odmieta prijať zodpovednosť za svoje činy, aj keď sú zjavne nesprávne. Príkladom takéhoto správania je, keď niekto predstiera, že si nevšimol nejaké detaily, pričom presúva vinu na niekoho iného alebo vyslovene klame.
2. **Odoprenie** zahŕňa *strategickú nekompetenciu*, keď dotýčny predstiera, že nerozumie, čo niekto iný hovorí, alebo to nepočuje. Manipulátor bude v takomto prípade tvrdiť, že nikdy nepočul, čo daná osoba povedala, alebo zneváži jej tvrdenie a vyhlási jej slová za nezmysel. Svojím konaním naznačuje, že dotýčná osoba rozpráva nezmysly alebo je zmätená. Iným príkladom môže byť, keď gaslighter obviní obeť, že ho nepozorne počúvala, lebo si nepamätá niečo, čo dotýčný manipulátor povedal.
3. K **bagatelizovaniu** dochádza, keď sa niekto dostane do situácie, v ktorej má pocit, že to, čo si myslí alebo chce, je proste „priveľa“. Príznakom

bagatelizovania je, keď osobu, ktorá sa nejako prejaví, označia za precitlivennú, povedia o nej, že dramatizuje alebo je požadovačná. Ako sme už uviedli v prípade gaslightingu v oblasti medicíny, rôzne telesné príznaky žien sa v minulosti označovali ako „hystéria“, čo je tiež príkladom tohto typu gaslightingu.

4. K **odvedeniu pozornosti** dochádza, keď niekto spochybňuje dôveryhodnosť inej osoby tým, že znevažuje jej zdroj informácií, napríklad: „Nevieš, o čom hovoríš, lebo všetky informácie máš z internetu.“ Žiaľ, pre šírenie dezinformácií a inštitucionálny gaslighting (inak známy ako systémové zneužívanie zo strany veľkých entít, ako sú vzdelávacie inštitúcie, cirkvi, korporácie alebo vláda) sa táto technika stáva čoraz efektívnejšou.
5. **Odporovať** znamená spochybňovať niečie spomienky na konkrétne udalosti, čím sa u danej osoby vyvolávajú pochybnosti, a to napriek dôkazu, ktorý danú spomienku môže potvrdiť. Gaslighter spochybňuje, že si dotyčná osoba pamätá, čo sa naozaj stalo, a často vytvára naratív o tom, že obeť má zlú pamäť alebo „zakaždým zabudne, ako to naozaj bolo“. Táto manipulatívna taktika je zjavná aj vo filme *Gaslight*, keď manžel bezostyšne popiera alebo spochybňuje to, čo si jeho žena pamätá.
6. **Škatulkovanie** ťaží z negatívnych stereotypov súvisiacich s rodom, rasou, etnicitou, sexualitou, národnosťou alebo vekom. Prostredníctvom stereotypizácie sa prehnané zovšeobecňovanie stáva nástrojom na predpovedanie alebo vysvetľovanie toho, prečo osoba, na ktorú manipulácia cieľi, nemá pravdu, je šialená, veľmi nahnevaná, prehnane emocionálna alebo sa jej nedá veriť.
7. **Odpútavanie pozornosti** je na programe, keď je gaslighter konfrontovaný s dôkazom o svojom nesprávnom konaní a namiesto toho, aby ho uznal, znovu nadobudne kontrolu tým, že začne hovoriť o niečom, čo druhá osoba kedysi urobila nesprávne. Keď manipulujúca osoba vie, že dochádza ku konfrontácii s hmatateľným dôkazom (nahrávka rozhovoru, príjmový doklad alebo mejl), zaútočí, snaží sa demoralizovať dotyčnú osobu obviňením z nedôveryčivosti, žiarlivosti, ľahostajnosti, zlomyseľnosti, bezcitnosti a podobne, len aby znovu nastolila pôvodný problém.