

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 prvého desaťročia 21. storočia a využíva sa na opis psychologickej 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 verejnosť a v priamom prenose popierali veci, ktoré predtým povedali alebo urobili. Súčasne s tým silnelo povedomie o tom, aké dôležité je kladť 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 malým 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 jedna

MEDZERA VO VÝSKUME

Istí ľudia, skupiny a systémy profitujú z manipulácie žien zvanej gaslighting, ale takéto správanie má negatívne dôsledky na spoločnosť ako celok. Vinou 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.

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 dotýčny 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 bagatelizo-