

La proposta di lettura di oggi è a cura dell'esecutivo donne nazionale ed è un articolo tratto dalla rivista *"Io Donna"* dello scorso 3 luglio.

Parla di "Gaslighting" una parola che significa manipolazione psicologica maligna, com'è definita in italiano, che porta la vittima a dubitare e a non credere più in se stessa.

Un abuso che coinvolge il mondo del lavoro o l'ambiente privato e che non è facile da riconoscere.

Negli USA è stata la parola più ricercata in rete e *"a differenza di altre forme di violenza più esplicite ed evidenti il Gaslighting si configura come una modalità più insidiosa e meno evidente con cui il gasligher arriva a manipolare pensieri, emozioni e comportamenti altrui"* impossessandosi della mente della vittima.

Vogliamo ribadire che la violenza e l'abuso possono assumere forme diverse e in modo diverso sono perpetrate, ma tutte hanno in comune conseguenze pericolose o fatali per la sopravvivenza fisica e psichica di chi le subisce.

Buona lettura a Tutt* !

* * *

[da: www.iodonna.it](http://www.iodonna.it)

Gaslighting: sul lavoro o a casa, come riconoscere se si è vittima di manipolazione

Insidioso e subdolo, è difficile riconoscere il gaslighting, un abuso psicologico sempre più diffuso, tanto da essere diventata parola dell'anno negli USA nel 2022. Il primo indizio? Dubitare troppo di se stessi

articolo di Eleonora Gionchi

Probabilmente molte persone non hanno mai sentito parlare di "gaslighting" o forse non hanno le idee chiare sul significato eppure nel 2022 è stata la parola più cerca negli Stati Uniti. Dietro a questo curioso termine, la spiegazione è una manipolazione psicologica maligna, com'è definita in italiano, che porta la vittima a dubitare e a non credere più in se stessa. Un fenomeno che non coinvolge solo la sfera privata ma anche quella professionale e che non è facile da riconoscere.

**Gaslighting, termine ricercatissimo negli USA**

A sorpresa alla fine del 2022 il dizionario Merriam-Webster ha eletto "gaslighting" come la parola dell'anno basandosi sulle ricerche online, aumentate del 1740% durante gli scorsi dodici mesi. Il motivo è che questa forma di abuso si è adattata a moltissimi contesti, coinvolgendo sempre più persone: «A differenze di altre forme di violenza più esplicite ed evidenti (violenza fisica, sessuale) il gaslighting si configura come una modalità più insidiosa e meno evidente con cui il gaslighter arriva col tempo ad esercitare un vero e proprio controllo, in termini di manipolazione su pensieri, emozioni e comportamenti altrui, a partire dall'accendere un piccolo dubbio, che acquisisce sempre più spazio, nella mente della vittima» spiega Marisabel Iacopino, psicologa di Stimulus.

Ma cosa vuol dire e da dove deriva il termine?

Era il titolo di un'opera teatrale, riportata poi sul grande schermo con protagonista Ingrid Bergman, che racconta della manipolazione di un marito verso la moglie, che arriva a dubitare completamente di sé. E il tutto inizia quando lui altera le luci a gas, gaslight appunto, del loro appartamento.

Riconoscere questa forma di abuso

Sono due gli aspetti pericolosi di questa forma manipolatoria, la prima è che non è così facile riconoscerla: «Occorre prestare attenzione ad alcuni meccanismi come atteggiamenti di svalutazione o di critica costante alle proprie capacità, integrità, intelligenza; negazione da parte del gaslighter rispetto a fatti ed eventi accaduti (ad

esempio discussioni o parole dette) che portano la vittima a dubitare della propria memoria e percezione degli eventi; mancato riconoscimento della vittima nei confronti dei suoi vissuti emotivi, attraverso il silenzio e l'indifferenza» spiega l'esperta.

Il secondo aspetto è che questa manipolazione può avvenire in qualsiasi ambito, da quello familiare al professionale. In particolare, sul piano lavorativo il fenomeno si può sviluppare non solo tra superiore e dipendente ma anche tra colleghi stessi: si instaurano infatti meccanismi di disconferma o di sottomissione che svalutano il lavoro minando il benessere.

Uscire da questa forma di violenza

Per uscire da una situazione del genere, bisogna prima di tutto prestare attenzione: «Se si percepisce di essere sempre sotto il giudizio costante dell'altro, che quello che facciamo non va mai bene ed è messo in discussione portandoci ad assumere atteggiamenti di eccessiva sottomissione e accondiscendenza, o che i nostri pensieri ed emozioni non sembrano avere un valore per l'altro, potremmo trovarci all'interno di una dinamica relazionale di questo tipo. Esserne intrappolati può presentare dei seri rischi per la salute mentale, a partire da stati d'ansia a forme depressive più gravi».

Come spiega l'esperta, non è facile accorgersene, soprattutto perché si è portati a mettere molto in dubbio se stessi. Per questo l'opinione di una terza persona, completamente al di fuori può essere molto d'aiuto perché permette di avere una visione obiettiva e neutrale sulla questione.



