

HET
*Gaslight
Effect*

Verborgen narcisme



DR. ROBIN STERN

MET EEN VOORWOORD VAN NAOMI WOLF

DR. ROBIN STERN

HET
*Gaslight
Effect*

Verborgen narcisme



AnkhHermes

Inhoud

Voorwoord door Naomi Wolf	9
Inleiding	13
Hoofdstuk 1 Wat is gaslichten?	23
Hoofdstuk 2 De gaslighttango	55
Hoofdstuk 3 Fase 1: ‘Waar heb je het over?’	75
Hoofdstuk 4 Fase 2: ‘Misschien heb je wel gelijk.’	103
Hoofdstuk 5 Fase 3: ‘Het is allemaal mijn schuld!’	147
Hoofdstuk 6 Het gas uitdoen	179
Hoofdstuk 7 Blijven of gaan?	217
Hoofdstuk 8 Een gaslightvrij leven	239
Dankwoord	257
Appendix A: Ken je emoties	263
Appendix B: Visualiseer je relatie	267
Appendix C: Zorg voor jezelf	273
Appendix D: Hulporganisaties	279
Literatuur	281
Over de auteur	287

HOOFDSTUK I

Wat is gaslighten?

Katie is een vriendelijke, vrolijke vrouw, die op straat naar iedereen glimlacht. Ze is vertegenwoordiger en praat dus heel vaak met onbekende mensen, wat ze heel leuk vindt. Ze is een mooie vrouw, eind twintig en ze had verschillende vriendjes voor ze uiteindelijk koos voor haar huidige vriend Brian.

Brian kan heel lief, beschermend en voorkomend zijn, maar hij is ook nerveus, angstig en achterdochtig tegenover mensen die hij niet kent. Als ze samen gaan wandelen, is Katie heel uitgaand en praatgraag en ze knoopt al snel een gesprekje aan met de man die hen aanspreekt om de weg te vragen of met de vrouw van wie de hond het pad oversteekt. Brian daarentegen is heel afkerig en afwijzend. Ziet ze dan niet dat de mensen haar uitlachen? Ze denkt dat mensen dit soort luchtige gesprekjes leuk vinden, maar eigenlijk staan ze ongeduldig en wat geïrriteerd te wachten tot ze eindelijk klaar is. En dan die man die de weg vroeg, die probeerde haar gewoon te verleiden – ze had eens moeten zien hoe hij naar haar loerde toen ze zich omdraaide. Bovendien is dat gedrag heel respectloos naar hem, haar vriend, toe. En hoe denkt ze dat hij zich voelt wanneer ze naar iedere man die ze tegenkomt lonkt?

In het begin moest Katie nog lachen om het geklaag van haar vriend. Zo is ze nu eenmaal, zegt ze, haar hele leven al en ze vindt het leuk om aardig te doen. Maar na weken vol commentaar en op- en aanmerkingen, begint ze aan zichzelf te twijfelen. Misschien lachen de mensen haar *echt* uit en belooeren ze haar. Misschien is ze *echt* een flirt en wrijft ze dat haar vriend in – en dat doe je toch niet bij de man die van je houdt!

Na een tijdje weet Katie niet meer hoe ze zich moet gedragen als ze over straat loopt. Ze wil gewoon vriendelijk en aardig tegen iedereen zijn, maar als ze nu een vreemde toelicht, vraagt ze zich meteen ook af wat Brian ervan zou vinden.

Liz is een hoge leidinggevende bij een groot reclamebureau. Een stijlvolle vrouw, eind veertig en al twintig jaar gelukkig getrouwd zonder kinderen. Ze heeft altijd hard aan haar carrière gewerkt en al haar energie hierin gestoken. Ze heeft haar doel bijna bereikt en staat op het punt om het kantoor in New York te gaan leiden.

Maar op het allerlaatste moment krijgt iemand van buitenaf de functie. Liz slikt haar trots in en biedt hem al haar hulp aan. In het begin is de nieuwe directeur heel charmant en vol waardering. Maar al snel merkt Liz dat ze niet meer gekend wordt in belangrijke beslissingen en niet meer wordt uitgenodigd bij de belangrijkste besprekingen. Ze hoort fluisteren dat er tegen klanten wordt gezegd dat zij niet meer met hen wil werken en dat ze liever heeft dat zij zich direct tot haar nieuwe baas wenden. Als ze bij haar collega's klaagt, kijken ze haar verwonderd aan. 'Maar hij prijst je altijd de hemel in,' beweren ze, 'waarom zou hij zo aardig zijn als hij erop uit is om je te pakken?'

Uiteindelijk confronteert Liz haar baas ermee, maar hij heeft voor ieder voorval een aannemelijke verklaring. 'Kijk,' zegt hij vriendelijk aan het eind van de bespreking, 'volgens mij trek je het je allemaal veel te veel aan. Je klinkt zelfs een beetje paranoïde. Wil je misschien een paar dagen vrij om tot rust te komen?'

Liz voelt zich volkomen onthand. Ze *weet* dat de poten onder haar stoel worden weggezaagd, maar waarom is zij de enige die dit ziet?

Mitchell is halverwege de twintig en volgt een masteropleiding tot elektronisch ingenieur. Hij is lang, wat slungelig en verlegen en het duurde lang voordat hij een vrouw vond die bij hem past. Maar hij heeft nu een beginnende relatie met iemand die hij echt heel leuk vindt. Op een dag zegt zijn vriendin dat hij zich nog steeds als een jochie kleedt. Mitchell voelt zich diep gekwetst, maar begrijpt wel wat zij bedoelt. Dus stapt hij de plaatselijke kledingwinkel binnen en vraagt aan een winkelmedewer-

ker om hem te helpen bij het uitzoeken van een hele garderobe. Door de kleren voelt hij zich een nieuwe man, stijlvol en aantrekkelijk. Hij geniet van de blikken van vrouwen tijdens de busreis terug naar huis.

Maar als hij de kleren draagt tijdens het wekelijkse zondagsetentje bij zijn ouders, barst zijn moeder in lachen uit. Ze zegt: ‘Mitchell, die kleren staan je helemaal niet, je ziet er belachelijk uit zo. Laat me de volgende keer dat je kleren gaat kopen alsjeblieft met je meegaan.’ Als Mitchell zegt dat hij zich gekwetst voelt en vindt dat zijn moeder zich moet verontschuldigen, schudt ze verdrietig haar hoofd: ‘Ik probeer je alleen maar te helpen,’ zegt ze, ‘en ik wil dat *jij* je verontschuldigt voor de toon die je aanslaat.’

Mitchell is in de war. Hij vindt zijn nieuwe kleren leuk, maar misschien ziet hij er *wel* belachelijk uit. En was hij echt onbeleefd tegen zijn moeder?

Hoe het gaslighteffect werkt

Katie, Liz en Mitchell hebben één ding gemeen: ze lijden alle drie aan het gaslighteffect. Het gaslighteffect is het gevolg van een relatie tussen twee mensen: een gaslichter die gelijk moet krijgen om zijn zelfbeeld hoog te houden en zijn gevoel van controle over de wereld te bewaren, en een gaslightee die haar beeld van de werkelijkheid laat bepalen door de gaslichter, omdat ze hem aanbidt en zijn goedkeuring zoekt. Gaslighters en gaslightees kunnen allebei man of vrouw zijn en gaslighten kan binnen iedere relatie voorkomen. Maar ik zal de gaslichter ‘hij’ noemen en de gaslightee ‘zij’, omdat dit de verhouding is die ik als therapeut het meest tegenkom. Ik zal verschillende relaties onderzoeken – met vrienden, familie, leidinggevenden en collega’s – maar de nadruk ligt op de liefdesrelatie tussen man en vrouw.

Zo is de wereld in de ogen van de gaslightende vriend van Katie een gevaarlijke plek en hij vindt het gedrag van Katie ongepast en gevoelloos. Als hij gestrest is of zich bedreigd voelt door het een of ander, dan *is* dit volgens hem volkomen terecht en dan moet Katie het met hem eens zijn. Katie hecht veel waarde aan hun relatie en wil Brian niet kwijt en daarom gaat ze de dingen van zijn kant bekijken. Misschien lachen de men-

sen die ze tegenkomt haar *echt* uit. Misschien *is* ze heel flirterig. Het gaslighten is begonnen.

De baas van Liz houdt vol dat hij heel veel om haar geeft en dat haar bezorgdheid voortkomt uit achterdocht. Liz wil dat haar baas een goede indruk van haar krijgt – haar carrière staat immers op het spel – waardoor ze aan haar eigen indrukken gaat twifelen en probeert om de dingen van zijn kant te zien. Maar Liz snapt helemaal niets van zijn manier van doen. Als hij *niet* probeert om de poten onder haar stoel vandaan te zagen, waarom zit ze dan niet bij alle besprekingen? Waarom bellen haar klanten niet terug? Waarom is ze zo bezorgd en verward? Liz is zo vol van vertrouwen, dat ze niet kan geloven dat iemand zo openlijk manipulatief kan zijn als haar baas nu lijkt. Het kan haast niet anders dan dat zij deze verschrikkelijke houding heeft uitgelokt. Ze hoopt heel erg dat haar baas gelijk heeft, terwijl ze diep vanbinnen weet dat dit niet zo is. Hierdoor raakt Liz volledig gedesoriënteerd en weet ze niet meer wat ze nu wel of niet moet geloven.

Het gaslighten doet zijn werk.

Mitchells moeder vindt dat ze alles tegen haar zoon moet kunnen zeggen en dat hij onbeschoft is als hij haar tegenspreekt. Mitchell ziet zijn moeder het liefst als een goed, liefdevol mens en niet als iemand die nare dingen tegen hem zegt. Dus als ze zijn gevoelens kwetst, zoekt hij de schuld bij zichzelf, niet bij haar. Mitchell en zijn moeder zijn het eens: moeder heeft gelijk, Mitchell zit ernaast. Samen creëren zij het gaslight-effect.

Natuurlijk hebben Katie, Liz en Mitchell allemaal een keuze. Katie kan de opmerkingen van haar vriend negeren, vragen of hij ermee wil stoppen of, als laatste redmiddel, met hem breken. Liz zou tegen zichzelf kunnen zeggen: ‘Nou, nou, die nieuwe directeur is me er één. Misschien dat hij iedereen voor de gek weet te houden met zijn mooie woorden en charmante gedrag, maar mij niet!’ En Mitchell zou rustig kunnen antwoorden met: ‘Sorry, mam, maar jij zou je bij *mij* moeten verontschuldigen.’ Ze zouden ervoor kunnen kiezen om tot op zekere hoogte met de afkeuring van de gaslichter te leven. Ze weten van *zichzelf* dat ze goede, bekwame en liefdevolle mensen zijn en daar gaat het uiteindelijk om.

Als onze drie gaslightees vanuit die houding konden leven, dan was er helemaal geen sprake van gaslighten. Misschien dat de gaslighters zich nog altijd zouden misdragen, maar hun gedrag zou dan niet langer zulke desastreuze gevolgen hebben. Gaslighten werkt alleen als jij gelooft wat de gaslichter zegt en wanneer je wilt dat hij positief over je denkt.

Maar gaslighten is als een sluipende ziekte. Het speelt in op je diepste angsten, je grootste zorgen, de diepe wens om begrepen, gezien en geliefd te worden. Als iemand die we vertrouwen, respecteren of van wie we houden iets heel stellig beweert, dan is het soms moeilijk om hem niet te geloven – met name als er iets van waarheid in zijn woorden schuilt, of als hij aan een van onze stokpaardjes raakt. Als we de gaslichter aanbidden, hem willen zien als de liefde van ons leven, een fantastische baas of geweldige ouder, dan wordt het nog lastiger om een eigen kijk op de werkelijkheid te behouden. Onze gaslichter *zal* gelijk krijgen en wij willen zijn bevestiging. Dit houdt gaslighten in stand.

Het kan zijn dat geen van jullie beiden doorheeft wat er echt gaande is. De gaslichter kan echt in zijn eigen woorden geloven of oprecht vinden dat hij jou tegen jezelf beschermt. Vergeet niet: hij wordt gedreven door zijn eigen behoeften. Je gaslichter kan een sterke, krachtige man lijken, of juist een onzeker jongetje met woedeuitbarstingen, maar hoe dan ook *voelt* hij zich zwak en machteloos. Om zich daadkrachtig en veilig te voelen *moet* hij bewijzen dat hij gelijk heeft en *moet* hij jou hiervan overtuigen.

Maar ondertussen aanbid je je gaslichter en ben je wanhopig op zoek naar zijn bevestiging, al ben je je dit misschien niet bewust. Als je ook maar heel even van jezelf vindt dat je niet goed genoeg bent, als een minuscuul deeltje van jezelf behoefte heeft aan de liefde of goedkeuring van de gaslichter om je heel te voelen, dan ben je vatbaar voor gaslighten. Dan zal een gaslichter van je kwetsbaarheid profiteren en je steeds weer aan jezelf laten twijfelen.

Word je gegaslight?

Wees op je hoede voor gaslighten.

Let op deze twintig kenmerkende signalen.

Niet al deze ervaringen of gevoelens hoeven zich bij gaslighten voor te doen, maar mocht je jezelf ergens in herkennen, schenk hier dan extra aandacht aan.

1. Je twijfelt voortdurend aan jezelf.
2. Je vraagt jezelf de hele dag door af: ‘Trek ik het me te veel aan?’
3. Je voelt je op je werk vaak verward of hebt zelfs het idee dat je gek wordt.
4. Je verontschuldigt je voortdurend bij je moeder, vader, vriend, baas.
5. Je vraagt je vaak af of je een ‘goede’ vriendin/vrouw/werknemer/vriendin/dochter bent.
6. Je begrijpt maar niet waarom je niet gelukkig bent, terwijl je leven zo goed is.
7. Je koopt kleren voor jezelf, meubels voor je appartement, of andere persoonlijke spullen met je partner in het achterhoofd. Je vraagt je af wat hij ervan zou vinden en niet waarvan jij echt gelukkig wordt.
8. Je verontschuldigt je vaak bij vrienden en familie voor het gedrag van je partner.
9. Je vertelt je vrienden en familie niet alles, zodat je minder hoeft uit te leggen en geen excuses hoeft te zoeken.
10. Je weet dat iets helemaal niet in de haak is, maar kunt je vinger er niet op leggen, ook niet voor jezelf.
11. Je gaat liegen om vernederingen en verdraaien van de werkelijkheid te voorkomen.
12. Je kunt moeilijk eenvoudige beslissingen nemen.
13. Je denkt wel twee keer na voordat je schijnbaar onschuldige onderwerpen aansnijdt.

14. Voordat je partner thuiskomt, loop je de checklist in je hoofd na om te kijken of je misschien iets verkeerd hebt gedaan die dag.
15. Je hebt het gevoel dat je vroeger een heel ander mens was met meer zelfvertrouwen, blijer en ontspanner.
16. Je praat via de secretaresse met je man, zodat je hem die dingen waarvan je denkt dat hij erdoor van streek raakt niet rechtstreeks hoeft te zeggen.
17. Je hebt het gevoel dat je helemaal niets goed kunt doen.
18. Je kinderen nemen je in bescherming tegen je partner.
19. Je bent woedend op mensen met wie je vroeger altijd goed kon opschieten.
20. Je voelt je wanhopig en vreugdeloos.

Hoe ik het gaslichteffect ontdekte

Ik heb inmiddels twintig jaar een eigen praktijk als therapeut. Daarnaast ben ik leraar, leiderschapscoach, adviseur en lid van het Woodhull Institute for Ethical Leadership, waar ik trainingen voor vrouwen van alle leeftijden help ontwikkelen en begeleiden. In al deze hoedanigheden kom ik sterke, intelligente en succesvolle vrouwen tegen. En toch hoor ik steeds weer hetzelfde verhaal: op de een of andere manier zitten veel van deze zelfverzekerde, ambitieuze vrouwen verstrikt in demoraliserende, destructieve en verbijsterende relaties. Hoewel de vrienden, vriendinnen en collega's van zo'n vrouw haar waarschijnlijk zien als een daadkrachtig en bekwaam persoon, beschouwt zij zichzelf als incompetent, als iemand die niet op haar eigen kwaliteit vertrouwt en ook niet op haar kijk op de wereld.

Iets in al die verhalen kwam me maar al te bekend voor. Geleidelijk drong het tot me door dat ik niet alleen als deskundige naar hen luisterde, maar dat zij ook de ervaringen van mijn vriendinnen en die van mijzelf weerspiegelden. Steeds ging het om een schijnbaar sterke vrouw, die door haar relatie met een minnaar, man, vriend, collega, baas of familielid, ging twifelen aan haar eigen beeld van de werkelijkheid en zich

angstig, verward en depressief was gaan voelen. Deze relaties vielen met name zo op, omdat de vrouwen op andere gebieden in het leven zo sterk en als uit één stuk overkwamen. Maar er was altijd die ene, speciale persoon – geliefde, baas of familielid – van wie ze bevestiging probeerden te krijgen, zelfs wanneer hij hen steeds slechter ging behandelen. Uiteindelijk kon ik deze pijnlijke toestand een naam geven: het gaslighteffect, naar de oude film *Gaslight*.

Deze klassieker uit 1944 gaat over Paula, een jonge, kwetsbare zangeres (gespeeld door Ingrid Bergman). Zij trouwt met Gregory, een charismatische, mysterieuze oudere man (gespeeld door Charles Boyer). Zonder dat ze het doorheeft, probeert de man van wie ze zoveel houdt, haar tot waanzin te drijven om zo haar erfenis in de wacht te slepen. Hij zegt voortdurend dat ze ziek en kwetsbaar is, verandert voortdurend allerlei spullen in huis van plek en zegt dan dat zij het heeft gedaan, en het gemeenst van alles is dat hij de gastoevoer manipuleert, zodat zij ziet dat de lampen om onverklaarbare redenen zwakker branden. Paula is volledig in de ban van het duivelse geplot van haar man en gaat echt denken dat zij gek aan het worden is. Ze is verward en bang, gedraagt zich hysterisch en wordt inderdaad ook de breekbare, gedesoriënteerde persoon die ze volgens hem is. Ze belandt in een gevaarlijke neerwaartse spiraal, hoe meer ze aan zichzelf gaat twijfelen, hoe verwarder en hysterischer ze wordt. Ze zoekt wanhopig naar de bevestiging van haar man en ze wil dat hij zegt dat hij van haar houdt, maar hij weigert steevast en zegt voortdurend dat ze psychisch gestoord is. Ze komt pas weer bij haar gezonde verstand en krijgt haar zelfvertrouwen weer terug als een politie-inspecteur haar verzekert dat ook hij ziet dat de lampen zwakker branden.

Gaslight laat zien dat een gaslightrelatie altijd van twee kanten komt. Gregory moet Paula verleiden om een machtspositie en de controle te verkrijgen. Maar Paula wil heel graag verleid worden. Ze heeft een ideaalbeeld van deze sterke, knappe man en ze klampt zich vast aan de gedachte dat hij haar zal liefhebben en beschermen. Als hij gemeen wordt, durft zij dit nauwelijks te bekennen en hem te zien voor wat hij is. Ze houdt liever het romantische beeld van de perfecte echtgenoot in stand. De onzekerheid over zichzelf en de aanbidding van hem openen de deur voor zijn manipulaties.

In *Gaslight* wil de gaslichter iets tastbaars. Hij maakt zijn vrouw bewust gek zodat al haar bezittingen hem toevallen. In het echte leven zijn maar weinig gaslighters zo diabolisch, hoewel de gevolgen van hun handelen net zo verderfelijk kunnen zijn. De gaslichter doet in zijn ogen niets anders dan zichzelf beschermen. Een gaslichter heeft zo'n vertekend zelfbeeld, dat hij geen enkel weerwoord op zijn kijk op de dingen toereert. Je moet het eens zijn met de manier waarop hij de dingen voor zichzelf verklaart, anders wordt hij gekweld door ondraaglijke angsten en bezorgdheid.

Stel dat je op een feestje naar een man glimlacht en je gaslichter voelt zich daar ongemakkelijk bij. Iemand die geen gaslichter is, kan dan zoiets zeggen als: 'Ik ben nogal een jaloers type' of 'Ik weet dat je niets verkeerd doet lieverd, maar ik word gek als ik zie dat je lol hebt met andere mannen.' Hij durft in ieder geval toe te geven dat zijn ongemakkelijke gevoel zou kunnen worden veroorzaakt door de situatie of zijn eigen onzekerheid. Zelfs al was je aan het flirten – en deed je dit volkomen schaamteloos – dan nog zou een niet-gaslichter kunnen zien dat je gedrag, hoe bedenkelijk ook in zijn ogen, niet bedoeld is om hem een rotgevoel te geven, ook al vraagt hij of je ermee wilt stoppen.

De gaslichter daarentegen houdt er nooit rekening mee dat zijn eigen jaloezie, onzekerheid of paranoia een rol zou kunnen spelen. Hij houdt vast aan zijn eigen uitleg: hij voelt zich rot omdat jij flirt. Het is niet genoeg dat hij dit weet, jij moet het ook nog met hem eens zijn. Zo niet, dat blijft hij uren boos, afstandelijk, gekwetst of met schijnbaar redelijke verwijten komen. ('Ik snap niet dat je niet ziet hoeveel pijn je me doet. Maakt het je dan helemaal niet uit hoe ik me voel?')

Maar *it takes two to tango* en gaslighten kan alleen maar plaatsvinden als er een bereidwillige gaslightee is, iemand die de gaslichter op een voetstuk plaatst en wanhopig op zoek is naar zijn bevestiging. Als je niet gevoelig bent voor gaslighten, dan lach je de kritiek weg als je jaloeerse vriend je valselijk beschuldigt van flirten. Maar stel dat je het niet kunt verdragen dat hij je in zo'n kwaad daglicht stelt? Dan ga je misschien de discussie met hem aan en probeer je *hem* van gedachten te laten veranderen: 'Lieverd, ik flirtte helemaal niet. Het was gewoon een onschuldige glimlach.' De gaslichter wil per se dat zijn vriendin zich verontschul-

digd en de gaslighter is net zo wanhopig op zoek naar de bevestiging van haar vriend. Soms heeft ze er *alles* voor over om het weer goed te maken en accepteert ze zelfs zijn negatieve, veroordelende kijk op haar.

Gaslighten: van kwaad tot erger

Gaslighten verloopt in fases. In het begin valt het nog mee en merk je het misschien niet eens. Als je vriend je ervan beschuldigt dat je hem bewust probeert te kwetsen door laat op het feestje op zijn werk te verschijnen, dan schrijf je dit nog toe aan zijn zenuwen, je neemt aan dat hij het niet echt meent of je gaat je afvragen of je hem echt probeerde te kwetsen, maar vervolgens laat je het weer los.

Maar gaandeweg krijgt gaslighten een grotere plek in je leven, houdt het je in gedachten voortdurend bezig en beheerst het je gevoelens. En uiteindelijk loop je vast in een diepe depressie. Je verliest alle hoop en plezier en je kunt je niet eens meer herinneren wie je ooit was, hoe je zelf naar de dingen keek en wat voor zelfbeeld je had.

Natuurlijk kan het zijn dat je de volgende drie fases niet allemaal doormaakt. Maar bij veel vrouwen gaat gaslighten van kwaad tot erger.

Fase 1: ongelooft

Fase 1 wordt gekarakteriseerd door ongelooft. Je gaslichter zegt iets afschuwelijks: 'Die man die de weg vroeg, was er alleen maar op uit om je te versieren!' en je gelooft je oren niet. Je denkt dat je het niet goed hebt begrepen, dat hij het niet goed heeft gezien, of misschien maakte hij gewoon een grapje. De opmerking lijkt zo misplaatst dat je je er mogelijk niets van aantrekt. Het kan ook zijn dat je er iets aan doet, maar op een terloopse manier. Of je gaat een lange discussie aan, maar ook dan ben je nog altijd behoorlijk overtuigd van je eigen standpunt. Hoewel je de bevestiging van je gaslichter prettig *zou* vinden, ben je er niet wanhopig naar op zoek.

Bij Katie duurt deze fase een aantal weken. Ze blijft proberen om haar vriend ervan te overtuigen dat zijn gedachten over haar en de mensen die ze ontmoet niet kloppen, dat ze niet met iedereen flirt en dat niemand

met haar flirt. Soms meent Katie dat ze Brian bijna weet te overtuigen, maar het dringt nooit helemaal tot hem door. Vervolgens maakt ze zich zorgen: ligt het aan hem of toch aan mij? Hij is zo lief als alles goed loopt, maar waarom doet hij dan soms zo raar? Zoals je ziet kan de relatief milde vorm van gaslighten tijdens de eerste fase verwarring, frustratie en bezorgdheid veroorzaken.

Fase 2: verdediging

Fase 2 wordt gekenmerkt door de behoefte om jezelf te verdedigen. Je gaat op zoek naar bewijzen die de gaslichter in het ongelijk stellen, je bent voortdurend met hem in discussie – vaak in je hoofd – en je bent wanhopig op zoek naar zijn bevestiging.

Liz is een fase 2-gaslightee. Ze wil alleen maar dat haar baas de dingen op haar manier ziet. Na hun afspraak laat ze alle gesprekken die ze ooit met haar baas heeft gevoerd steeds opnieuw door haar hoofd gaan: onderweg naar kantoor, tijdens de lunch met vrienden en in bed voor het slapengaan. Ze moet en zal een manier vinden om aan te tonen dat ze gelijk heeft. Misschien dat ze dan zijn goedkeuring verdient en alles weer goed komt.

Mitchell zit ook in fase 2. Hij heeft zijn moeder op zo'n hoog voetstuk geplaatst dat een deel van hem ook graag wil dat ze gelijk heeft. Oké, denkt Mitchell na de woordenwisseling met zijn moeder, misschien was ik een beetje onbeleefd. Vervolgens voelt hij zich rot omdat hij zo'n slechte zoon is, maar dan komt het rotgevoel in ieder geval niet doordat hij vindt dat hij zo'n slechte moeder heeft. Hij blijft haar bevestiging zoeken zonder haar nare houding te erkennen.

Je weet dat je in fase 2 bent beland als je regelmatig obsessief en soms wanhopig bent. Je bent er niet langer van overtuigd dat je de goedkeuring van je gaslichter zult krijgen, maar je hebt de hoop nog niet opgegeven.

Fase 3: depressie

Fase 3 van gaslighten is de vervelendste: depressie. Nu probeer je actief te bewijzen dat je gaslichter gelijk heeft, omdat je de dingen dan moge-

lijk op zijn manier kunt doen en zo *eindelijk* zijn goedkeuring zult krijgen. Fase 3 is een uitputtingsslag en vaak ben je te moe om de discussie aan te gaan.

Mijn cliënt Melanie was helemaal ingebed in fase 3. Zij was een geweldige vrouw van vijfendertig jaar en ze werkte als marketinganalist voor een groot New Yorks bedrijf. Maar tijdens haar eerste bezoek aan mij kon ik aan niets afzien dat zij een topzakenvrouw was. Ze droeg een vormloze trui en zat trillend van vermoedheid op het puntje van de bank ongecontroleerd te huilen.

Een bezoek aan de supermarkt was de reden dat ze mij had opgezocht. Ze racete door de gangpaden terwijl ze alle benodigdheden voor een etentje dat ze die avond organiseerde voor haar man en zijn collega's uit de schappen graaide. Jordan had gevraagd of ze haar specialiteit gegrilde zalm wilde klaarmaken en omdat zijn collega's nogal gezond leefden, moest het wilde zalm zijn. Maar toen Melanie bij de visafdeling kwam, bleek er alleen gekweekte zalm te zijn. Nu had ze twee keuzes: de mindere kwaliteit kopen of een ander gerecht bedenken.

'Ik begon helemaal te trillen,' vertelde ze toen het huilen minder was geworden. 'Ik kon alleen maar denken dat Jordan heel teleurgesteld zou zijn. Aan de blik op zijn gezicht wanneer ik hem vertelde dat ik de zalm niet had kunnen kopen omdat hij op was. Alle vragen die ik zou krijgen: "Had je dan niet vroeger naar de winkel kunnen gaan, Melanie? Je hebt het al eerder gemaakt, dus je weet wat er allemaal bij komt kijken. Is het etentje niet belangrijk genoeg voor je? Je weet hoe belangrijk het voor mij is. Wat was voor *jou* zo belangrijk dat je niet voor het etentje kon zorgen, Melanie? Nee, zeg het gewoon, ik wil het heel graag weten.'"

Melanie haalde diep adem en pakte een papieren zakdoekje. 'En hij gaat maar door met vragen. Ik heb mijn schouders erover opgehaald, geprobeerd om het uit te leggen en me zelfs verontschuldigd. Ik heb geprobeerd om hem uit te leggen waarom iets soms niet lukt, maar hij gelooft me gewoon nooit.' Ze zakte wat verder weg in de bank en trok de trui strakker om haar heen: 'Waarschijnlijk heeft hij gelijk. Ik was altijd zo goed georganiseerd en had de dingen altijd volledig onder controle. Maar ik zie zelf ook wel dat ik totaal de weg kwijt ben. Ik snap niet *waarom* ik helemaal niets meer goed doe. Het lukt gewoon niet meer.'

Melanie is een extreem voorbeeld van het gaslighteffect. Ze ging helemaal mee in de lage dunk die haar gaslighter van haar had en ze kreeg geen toegang meer tot haar ware zelf. Tot op zekere hoogte had Melanie ook gelijk: ze was de hulpeloze, incompetente persoon geworden die haar gaslighter voortdurend zei dat ze was. Ze had haar man zo op een voetstuk geplaatst en wilde zo graag zijn bevestiging krijgen, dat ze zelfs partij voor hem koos wanneer hij haar beschuldigde van iets waarvan ze wist dat ze het niet had gedaan, in dit geval dat ze heel onverschillig met het etentje was omgesprongen. Het was makkelijker om toe te geven en met Jordan in te stemmen, dan onder ogen te zien dat hij zich misdroeg en dat ze waarschijnlijk nooit de welgemeende, voortdurende bevestiging zou krijgen waaraan ze zo'n behoefte had – of dacht te hebben – om haar zelfbeeld te vervolledigen.

De drie fases van gaslighten: een kronkelend pad

De neergang door de drie fases van gaslighten is zeker niet onvermijdelijk. Sommige mensen leven hun leven in fase 1. Dat kan in dezelfde relatie of in een reeks van frustrerende vriendschappen, liefdesrelaties of werkomstandigheden. Ze hebben steeds weer dezelfde discussies en als een relatie te pijnlijk wordt, stoppen ze er gewoon mee. Ze vluchten weg en zoeken een andere gaslighter, waardoor de cyclus zich herhaalt.

Andere mensen vechten voortdurend met de demonen van fase 2. Ze functioneren wel, maar hun gedachten en emoties worden volledig in beslag genomen door de gaslightende relatie. Iedereen heeft wel een vriendin gehad die over niets anders kon praten dan haar idiote baas, haar zeurende moeder of ongevoelige vriend. Omdat ze vastzit in fase 2 kan ze alleen nog maar hierover praten. Ook al heeft ze allerlei andere fantastische relaties, het gaslighten vergiftigt ze allemaal.

Soms verandert een verhouding zodanig – met name in fase 2 – dat de partners om de beurt de gaslighter worden of dat de rollen zich helemaal omdraaien. Het kan zijn dat je 'toestemming' hebt om je partner over emotionele zaken te gaslighten, bijvoorbeeld door hem te vertellen wat hij 'werkelijk bedoelt' als hij iets zegt of doet wat jij niet leuk vindt. Ondertussen mag hij jou de wet voorschrijven wat betreft je gedrag tij-

dens sociale gebeurtenissen, je vertellen dat je te veel praat op een feestje of dat je de gasten een ongemakkelijk gevoel geeft met je politieke meningen. Jullie proberen allebei je gelijk te halen of de goedkeuring van de ander te krijgen, maar wel over verschillende onderwerpen.

Soms is een relatie enkele maanden of zelfs jaren goed voordat het gaslighten begint. Misschien zijn er incidentele gaslightmomenten of enkele moeilijke perioden, maar over het algemeen is er sprake van een gezonde relatie. En dan raakt de man zijn baan kwijt, gaat een vriend(in) scheiden, krijgt de moeder problemen met ouder worden en begint het gaslighten pas echt, want nu voelt de gaslichter zich bedreigd en grijpt hij naar gaslighten om een machtsgevoel te krijgen. Of misschien voel *jij* je bedreigd en ga je ineens wanhopiger op zoek naar de bevestiging van de gaslichter. Je vertwijfeling geeft hem een gevoel van macht en hij verstevigt zijn macht door ervoor te zorgen dat je vindt dat hij gelijk heeft – over om het even wat – en jij niet. En het gaslighten begint.

Sommigen hebben een vriendin die haar echtgenoot, kind of een andere vriendin jarenlang heeft gegaslight, maar jou niet. Je wist niet precies wat zich allemaal afspeelde binnen die andere relatie en misschien heb je daarom haar kant gekozen en is er een band ontstaan doordat de ander haar zo slecht behandelde. Dan stapt de echtgenoot op, is het kind volwassen of de andere vriendin alle beledigingen zat en is er plotseling niemand meer om te gaslighten. Behalve jij. Omdat je zo met haar meeleefde, kan het wel weken of zelfs maanden duren voor je beseft dat je de manier waarop ze nu met je omgaat niet prettig vindt.

Als je gegaslight wordt door iemand die je jarenlang vertrouwde, kan dit nog ontwrichtender werken dan wanneer je van begin af aan in een gaslightrelatie verwickeld bent. Je vertrouwen heeft een solide basis en hierdoor wordt het nog verbijsterender om te merken dat iemand je slecht behandelt, en wordt de kans misschien groter dat je jezelf de schuld geeft. Hoe kan hij het probleem zijn? Het moet wel aan jou liggen.

In al deze gevallen kan het gaslighten binnen de fases 1 en 2 blijven of tussen beide heen en weer schommelen, wat al pijnlijk genoeg is. Maar als het gaslighten fase 3 betreedt, kan dit verwoestende gevolgen hebben. Wanneer dit gebeurt, voel je je hopeloos, hulpeloos en vreugdeloos als

gevolg van gaslichten. Je bent niet meer in staat om zelfs maar de kleinste beslissingen te nemen en je doolt zonder kaart en oriëntatiepunten rond in een uitgestrekte, onbekende woestijn. Je kunt je nauwelijks nog herinneren wie je was voordat de gaslichtrelatie begon. Je weet alleen dat er iets helemaal niet klopt, waarschijnlijk met jou. Want als je echt een *goed* mens was geweest, echt een *competent* persoon, dan had je de bevestiging van je gaslichter wel gekregen. Of niet soms?

Inmiddels heb ik tientallen vrouwen die met dit patroon worstelen behandeld en heb ik het bovendien zelf ervaren. Daarom kan ik bevestigen dat het gaslichteffect de ziel echt te gronde richt. Het ergste moment is misschien wel wanneer je beseft hoe ver je bent afgeraakt van dat wat je als je beste zelf beschouwde, je *ware* zelf. Je bent je zelfvertrouwen kwijt, je gevoel van eigenwaarde, je eigen kijk, je moed. En het ergste is dat je ook al je vreugde bent verloren. Het enige wat nog telt is de bevestiging van je gaslichter. In fase 3 begin je te beseffen dat je die nooit zult krijgen.

Drie soorten gaslighters

Gaslichten heeft vele vormen. Soms uit het zich in misbruik, maar soms lijkt het ook alsof je partner een heel goed mens of zelfs een romantische geliefde is. Daarom volgen hier enkele voorbeelden van de vormen die gaslichten kan aannemen.

De betoverende gaslichter die een hele wereld voor je schept

Stel, je vriend heeft je twee weken niet gebeld terwijl je meerdere berichten hebt achtergelaten. Maar als hij dan opduikt, heeft hij een enorme bos van je favoriete bloemen, een fles dure champagne of een reservering voor een weekendje weg bij zich. Je bent boos en gefrustreerd. Waar was hij? Waarom belde hij niet terug? Maar hij houdt stug vol dat hij niets verkeerd heeft gedaan ook al heeft hij zich niet gemeld – terwijl hij dit verder niet uitlegt – en vindt dat jullie samen lekker moeten genieten van dit door hem gecreëerde, romantische moment. Zoals alle gaslighters vervormt hij de werkelijkheid en eist hij dat je meegaat in zijn vervorm-

de kijk op de dingen. Hij gedraagt zich alsof hij niets vreemds gedaan heeft en *jij* degene bent die onredelijk is omdat je zo van streek bent. Maar de betovering en romantiek kunnen zijn negatieve gedrag en de pijn en verdriet die jij in eerste instantie voelde versluieren.

Zo iemand noem ik een betoverende gaslichter. Sommige mannen maken voortdurend gebruik van deze vorm van gaslighten. Anderen, zoals Katies bezitterige vriend Brian, gebruiken deze betoverende vorm mogelijk af en toe, bijvoorbeeld na een erge ruzie. Hoe dan ook, gaslighten kan behoorlijk verwarrend werken: je *weet* dat er iets niet klopt, maar je houdt van de romantiek. Dus als het je niet lukt om hem ervan te overtuigen dat er wel degelijk sprake is van een probleem, dan word je het met hem eens dat alles gewoon in orde is.

Als ik terugkijk op mijn eigen relatie met een betoverende gaslichter, dan besef ik dat ik helemaal in zijn magische ban was en een betoverende wereld binnentrad waarin mijn geliefde en ik de gelukkigste minnaars waren die er ooit zijn geweest. De gaslichter is vaak op zijn charmantst aan het begin van een relatie en de kenmerken die later problemen geven, kunnen in het begin juist zorgen voor een goede indruk. Hij geeft je het gevoel dat je de geweldigste vrouw ter wereld bent, de enige die hem helemaal begrijpt, de sprookjesprinses die zijn leven op een toverachtige manier heeft veranderd. En hij zal jouw leven ook veranderen. Hij zegt, of belooft zelfs, dat hij je zal overspoelen met zijn liefde, je mee zal nemen naar de mooiste plekken op aarde, je zal overladen met geschenken, je deelgenoot zal maken van de meest intieme onthullingen en je ongekend seksueel genot zal bezorgen, zodat je voortdurend in de wolken bent. Je voelt je nauw met hem verbonden, geweldig en speciaal. Hij straalt en dat straalt op jou af. Voor de vrouwen die denken dat verliefd worden magisch kan zijn – en wie gelooft dat zo nu en dan niet? – is de betoverende gaslichter de aantrekkelijkste man ter wereld, maar het creëren van die magie is juist zijn specialiteit.

Goed, wat klopt hier niet?

Natuurlijk kan verliefd zijn magisch aanvoelen en ik zal de laatste zijn die zegt dat je niet meer verliefd moet worden. Maar soms zijn de mannen die het meest bedreven zijn in het scheppen van ‘magie’, degenen die alleen van het *idee* van een relatie houden. Ze hebben veel geoefend

en weten precies hoe ze romantiek moeten ensceneren. Ze hebben slechts een hoofdrolspeelster nodig en als jij dan langskomt, krijg je het script bijna in je handen geduwd en sta je ineens in een grote productie. Dat kan een tijdje heel opwindend zijn: chic restaurants, romantische gebaren, intieme momenten, seks. Zo'n man speelt graag de hoofdrol.

Ook in het eerste, betoverende stadium kun je al onraad vermoeden die je bewust niet wilt zien, omdat alles eromheen zo betoverend is. Toen Katie en Brian hun eerste afspraakjes hadden bijvoorbeeld, vond Katie Brians romantische gebaren heerlijk – zoals die keer dat hij bloemen meenam of haar een voetmassage gaf – maar toen vond ze het al naar wanneer hij haar er soms van beschuldigde dat ze te veel flirtte of te naïef was. Maar omdat ze zo van de romantische aandacht hield, overtuigde ze zichzelf ervan dat de beschuldigingen niet belangrijk waren en wel zouden verdwijnen als Brian haar beter leerde kennen, of dat ze hem misschien niet goed begreep.

In andere betoverende gaslightrelaties kan alles helemaal perfect zijn tot het eerste incidentje zich voordoet, de eerste keer dat hij je van iets beschuldigt wat je niet gedaan hebt, maar toch verwacht dat je het met hem eens bent. De romantische glans kan nog weken of maanden aanhouden voordat hij je ergens van beschuldigt of zegt dat het aan jezelf ligt dat je van streek bent omdat hij twee weken niets van zich heeft laten horen en niet op je telefoontjes heeft gereageerd. Maar tegen die tijd is de relatie al zo hecht, dat je je eraan vastklampt, ook al vind je het negatieve gedrag of het gaslighten niet leuk en hoop je dat de vroegere glans weer terugkeert.

Terwijl ik luisterde hoe een van mijn cliënten haar groeiende ongenoegen met zo'n romantische gaslighter beschreef, zag ik het beeld van een sneeuwbol voor me, een glazen bol met daarin een kwetsbare sprookjeswereld. De bol is prachtig, tot hij in stukken uiteenvalt. Dan valt een hele wereld in duigen, een wereld die je onmogelijk kunt repareren.

Vaak, met name in fase 1, wordt betoverend gaslighten afgewisseld met perioden van liefdevolle genegenheid, waardoor je niet goed doorhebt wat nu precies het probleem is. Misschien dat je het gaslighten haat, maar vindt dat het een kleine prijs is die je betaalt voor de verbondenheid en warmte. Wanneer je net als Katie lang alleen bent geweest of als jij en

de gaslichter samen kinderen hebben, dan kan het beëindigen van de relatie een schrikbeeld zijn, ook al is het een slechte relatie. En natuurlijk worden alle mooie momenten door deze dynamiek nog kostbaarder. ‘Zie je wel,’ zei Katie tegen zichzelf wanneer haar steeds chagrijniger wordende vriend haar rozen bracht, een voetmassage gaf of haar verraste met haar favoriete parfum, ‘hij houdt echt van me. Ik weet zeker dat al dat andere gedoe zal stoppen.’

Maar ondertussen raakte Katies gevoel van eigenwaarde steeds meer ondergesneeuwd. Ze ging zichzelf door de ogen van haar vriend bekijken – te uitgaand, ongepast flirtend, belachelijk – waardoor ze steeds minder vriendelijk op mensen reageerde.

Soms volgen de goede perioden direct op de slechte. Een gaslichter kan urenlang tegen je tekeergaan omdat je je verkeerd gedragen hebt. En dan, als je bijna in tranen uitbarst, valt hij bijna op zijn knieën: ‘Vergeef me alsjeblieft, je weet hoe ik soms ben. Ik wil je gewoon niet verliezen.’ Het kan zijn dat hij met geschenken, seks of andere vormen van intimiteit probeert om de vroegere nabijheid te herstellen, wat jij vervolgens met een ongelooflijke opluchting verwelkomt: je had toch gelijk, hij *is* gewoon een geweldige man! Hoe erger het negatieve gedrag wordt, hoe welkomer het lieve gedrag dat het nare lijkt uit te wissen en die eerste, betoverende dagen doet herleven. Sommige vrouwen blijven maanden, jaren of een leven lang hopen op zo’n terugkeer in de tijd.

Er zijn vele vormen van betovering en romantiek binnen een relatie en die zijn natuurlijk niet allemaal verkeerd. Maar als je vriend of man romantiek gebruikt om je van je eigen gevoelens af te leiden, als hij bloemen meeneemt zodat je je mond houdt over het feit dat hij te laat is, of als hij je beledigt in het bijzijn van zijn vrienden en je meteen daarop de hemel in prijst zodat je gaat twijfelen aan je eigen gevoel dat dit niet oké is, dan heb je te maken met betoverend gaslichten.

Is jouw vriend of man een betoverende gaslichter? Kijk of de punten op de onderstaande checklist je iets zeggen.