

# Señales de gaslighting

Lee cada táctica con su ejemplo. El gaslighting forma un patrón repetido que debilita la confianza en la propia memoria. Una discusión aislada pertenece a otra categoría.

## 1. Qué es el gaslighting

Antes de las tácticas, el concepto.

1. Es una forma de abuso emocional que hace que la persona cuestione sus propios sentimientos, sus instintos y su cordura.
2. El término viene de una obra de teatro de 1938 en la que un marido baja las luces de gas de la casa y le insiste a su esposa que se lo está imaginando.
3. No toda mentira ni todo desacuerdo es gaslighting. El patrón es sostenido y apunta a tu confianza en tu propia memoria.

## 2. Retener

Se niega a escuchar o a entender.

1. Suena así. "No quiero escuchar esto de nuevo."
2. También aparece como "no vas a hacerme sentir culpable otra vez" para cortar el tema.
3. Efecto en ti. Dejas de plantear lo que te molesta porque nunca hay momento.

## 3. Contrarrestar

Pone en duda tu memoria.

1. Suena así. "Estás mal, tú nunca recuerdas bien las cosas."
2. Corrige detalles pequeños para desarmar el reclamo completo.
3. Efecto en ti. Empiezas a anotar conversaciones para comprobar que ocurrieron.

## 4. Bloquear o desviar

Cambia el tema o cuestiona tu forma de pensar.

1. Suena así. "Te estás imaginando cosas."
2. También "¿De dónde sacaste esa idea? Seguro te la metió tu hermana."
3. Efecto en ti. La conversación nunca llega al punto que querías tratar.

### **5. Trivializar**

Hace que tus necesidades parezcan exageradas.

1. Suena así. "¿Te vas a enojar por una pequeña cosa?"
2. También "eres demasiado sensible".
3. Efecto en ti. Pides perdón por sentir lo que sientes.

### **6. Olvidar o negar**

Finge que no pasó.

1. Suena así. "No sé de lo que estás hablando."
2. Niega promesas o acuerdos que tú recuerdas con claridad.
3. Efecto en ti. Sientes que estás perdiendo la cabeza, y de eso vive la táctica.

### **7. Qué hacer con lo que reconociste**

Ordenar antes de decidir.

1. Anota los hechos con fecha, en un lugar seguro. La memoria escrita sostiene lo que la duda erosiona.
2. Cuéntaselo a alguien de confianza fuera de la relación.
3. Si hay miedo, amenazas o violencia, llama a los servicios de emergencia de tu país o a la línea nacional de atención a víctimas.
4. Hablarlo con un profesional ayuda a recuperar la confianza en tu propio criterio.

Úsala para ordenar lo que vives. Evita emplearla para diagnosticar o convertir cada desacuerdo en manipulación.

# Lo que quiero anotar de mi relación

Anota lo que ocurrió, con qué táctica se parece y cómo te dejó. Si algo no encaja en ninguna, déjalo en blanco. Esta tabla ordena lo que viviste y no diagnostica a nadie. Escribe solo si es seguro guardar esta hoja.

| Fecha | Qué pasó | Táctica que se parece | Cómo me dejó |
|-------|----------|-----------------------|--------------|
|       |          |                       |              |
|       |          |                       |              |
|       |          |                       |              |
|       |          |                       |              |
|       |          |                       |              |
|       |          |                       |              |
|       |          |                       |              |