

Sposoby manipulacji językowej w gaslightingu na przykładzie dialogów w związkach partnerskich

Linguistic Manipulation Techniques in Gaslighting: A Case Study of Communication in Romantic Relationships

Ewa Boksa

UNIwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Słowa kluczowe

gaslihting, manipulacja językowa, teoria ugruntowana

Keywords

gaslighting, linguistic manipulation, grounded theory

Abstrakt

Gaslighting to forma manipulacji emocjonalnej, w której wprowadza się drugą osobę w stan dezorientacji. Osoba manipulowana przestaje ufać swoim osądom, traci zaufanie do własnej pamięci i sposobu postrzegania rzeczywistości (Varela, Jiménez J 2017). Gaslighting ujawnia się w różnych obszarach życia, np. w pracy, w domu rodzinnym lub w związku. Interdyscyplinarny charakter tego zagadnienia rodzi jednak wiele problemów klasyfikacyjnych w obszarze językoznawstwa. Opracowanie ma charakter socjolingwistyczny odnoszący się do analizy interakcji między gaslighterem, a jego ofiarą w związkach partnerskich. Przeanalizowałam 50 przykładów wypowiedzi odzwierciedlających gaslighting, na podstawie których zidentyfikowałam takie wskaźniki gaslightingu jak: strategie językowe stosowane w tej psychologicznej manipulacji, kontekst społeczny, w którym się ona ujawnia oraz sposoby manipulacji. W wyniku przeprowadzonych analiz sformułowałam definicję gaslightingu, który uznałam za zjawisko socjolingwistyczne wykorzystujące formę językowej kontroli narracyjnej, w wyniku której sprawca gaslightingu buduje swoje wypowiedzi

tak, aby zmieniać i kontrolować sposób, w jaki ofiara postrzega własne emocje i zdarzenia. Powyższa definicja została opracowana w oparciu o wyniki badań i stanowi ich główny wniosek.

Abstract

Gaslighting is a form of emotional manipulation that induces confusion in the victim. The manipulated person gradually loses trust in their own judgment, memory, and perception of reality (Varela M., Jiménez J. 2017). Gaslighting manifests in various areas of life, such as the workplace, family environment, or romantic relationships. However, the interdisciplinary nature of this phenomenon poses classification challenges within the field of linguistics. This study takes a sociolinguistic approach to analyzing the interaction between the gaslighter and their victim in romantic relationships. I examined 50 statements reflecting gaslighting, based on which I identified indicators of this manipulation, including linguistic strategies used in psychological manipulation, the social context in which it occurs, and specific manipulative techniques. As a result of the analysis, I formulated a definition of gaslighting as a sociolinguistic phenomenon that employs linguistic narrative control. In this process, the gaslighter structures their statements to alter and control the victim's perception of their own emotions and experiences. This definition, derived from the research findings, represents the study's main conclusion.

Wprowadzenie

Sposoby interpretowania pojęcia gaslightingu łączą je z przejawami psychomanipulacji oraz przemocy psychicznej. W dużym uproszczeniu gaslighting rozumiany jest jako wywołanie u innej osoby przekonania, że nie może ufać pamięci czy percepcji, w wyniku czego dochodzi do utraty poczucia kontroli nad zaistniałymi wydarzeniami¹. Termin gaslighting powstał po premierze amerykańskiego dramatu psychologicznego w reżyserii Georga Cukora z 1944 roku *Gaslight* (w Polsce znany jako „Gasnący płomień”), w którym główny bohater próbuje roztoczyć nad żoną kontrolę poprzez

¹ M. Romańczuk-Grącka, *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, „Studia Prawnoustrojowe” 2021, nr 52, s. 411.

K. Ahern, *Institutional Betrayal and Gaslighting*, “The Journal of Perinatal and Neonatal Nursing” 2018, nr 38, s. 61.

A.D. Spear, *Gaslighting, Confabulation, and Epistemic Innocence*, “Topoi” 2020, nr 39, s. 229–241, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11245-018-9611-z> (dostęp 14 VI 2023).

P. Fielding-Singh, A. Dmowska, *Obstetric gaslighting and the denial of mothers' realities*, “Social Science and Medicine” 2022, nr 301, s. 114938.

wmawianie jej czynów i stanów, które są sprzeczne z rzeczywistością². Aby zatrzeć ślady swoich występków, a następnie obwinić o nie żonę, bohater filmu podaje w wątpliwość jej pamięć, percepcję i stan psychiczny, co wywołuje u niej emocjonalne przygaszenie, apatię i wycofanie się z życia³.

Podstawy metodologiczne

Dyskusja naukowa na temat gaslightingu napotyka wyzwania. Jednym z nich jest trudność w operacjonalizacji tego zjawiska. Ponieważ gaslighting opiera się na subtelnych strategiach językowych, jego wykrycie wymaga zaawansowanych metod analizy dyskursu i jakościowych badań lingwistycznych oraz precyzyjnego definiowania tego zjawiska w literaturze naukowej. W związku z powyższym schematy manipulacyjne stosowane przez sprawców gaslightingu przeanalizowałam w odniesieniu do teorii ugruntowanej. Teoria ugruntowana oparta jest o założenie, że rzeczywistość społeczną najlepiej rozumieją osoby uczestniczące w danej sytuacji⁴. Teoria ta umożliwia zrozumienie złożonych zjawisk społecznych przez analizę danych jakościowych, np. wywiadów, obserwacji lub dokumentów, tym samym zakłada iteracyjne kodowanie danych i wskazywanie schematów, które prowadzą do wzbogacenia wiedzy na określony temat, a nawet do rozwinięcia nowej teorii. Proces kodowania jest wykonywany kilkakrotnie, a w każdym kolejnym etapie wprowadzane są zmiany, ulepszenia lub nowe kategorie w odpowiedzi na zdobyte zrozumienie danych.

W myśl tej teorii, gaslighting to przede wszystkim proces komunikacyjny, w którym agresor wykorzystuje kontrolę narracji, czyli manipuluje informacjami i interpretacją wydarzeń w taki sposób, aby narzucić swoją wersję rzeczywistości. Narrację tę tworzą użyte przez niego konstrukcje znaczeniowe, które narzucają sposób, w jaki dana sytuacja jest postrzegana i rozumiana przez inne osoby, sytuacje, które sprzyjają określonym przekazom, a także konkretne techniki manipulacji językowej wpisane w przekaz gaslightera.

Dane do zbadania zjawiska gaslightingu zebrałam na podstawie wywiadów z ofiarami. Zidentyfikowałam 50 komunikatów nadawanych przez sprawców gaslightingu oraz przeanalizowałam, jak ofiary je interpretują. Następnie podjęłam próbę przedstawienia mechanizmu językowego

² A. Zachmann, *Gaslighting – okrutna forma psychicznej manipulacji*, „Niebieska Linia 2003”, nr 5, s. 11–12.

³ E. Levy, *Gaslight: Cukor's Masterpiece Starring Ingrid Bergman in Oscar-Winning Performance* 2006.

⁴ B. Glaser i A.L. Strauss, *Odkrywanie teorii ugruntowanej. Strategie badania jakościowego*, tłum. M. Gorzko, Kraków 2009; M. Gorzko, *Teoria ugruntowana jako „rodzina metod?”*, „Opuscula Sociologica” 2013, nr 4(6), s. 5–16.

wyjaśniającego, jak rozwijał się proces fałszowania rzeczywistości u ofiary i jakie czynniki sprzyjały gaslightingowi w określonych relacjach lub kontekstach sytuacyjnych.

Przedmiot badania

Przedmiotem badania jest zatem analiza lingwistyczna procesu manipulacji w gaslightingu, obejmująca środki i techniki manipulacyjne w dialogowych wyrażeniach językowych stosowanych przez agresora w określonych kontekstach sytuacyjnych.

Cel badania

Celem badania jest ustalenie, jakie techniki manipulacji stosuje agresor i jak są one wyrażane w języku, zaproponowanie językowej typologii przejawów gaslightingu

Metoda badania i narzędzia

W celu zdobywania informacji na temat gaslightingu przeprowadzam pogłębione, częściowo ustrukturyzowane wywiady z osobami, które oceniły swoje związki jako przemocowe. Zrekrutowałam próbę online za pośrednictwem Facebooka i stron internetowych (wykaz w bibliografii). Respondenci musieli mieć co najmniej 18 lat, przebywać w związku trwającym co najmniej trzy miesiące⁵ i identyfikować się jako osoby, które doświadczyły biernej przemocy w związku.

Grupa badawcza

Wywiady z wyłoniętymi osobami przeprowadziłam w 2024 roku. Uczestnicy byli rekrutowani głównie za pośrednictwem mediów społecznościowych (N=50) po wypełnieniu krótkiej ankiety internetowej w celu ustalenia, czy się kwalifikują do badania⁶. W badaniu wzięło udział 18 mężczyzn i 32 kobiety.

⁵ Wybór ten jest zgodny z badaniami sugerującymi, że największe zmiany w systemie przywiązania zachodzą w ciągu pierwszego do dwóch miesięcy związku (Hadden i in., 2013).

⁶ Dla porównania badania C.R. Knee, C.B.W. Hadden, B. Porter, L.M. Rodriguez, *Self-determination theory and romantic relationship processes*, "Personality and Social Psychology Review" 2013, nr 17 (4), s. 307-324 oraz W. Klein, S. Li, S. Wood,

Zbieranie danych. Akty mowy i kontekst sytuacyjny

Z wywiadów wyłoniłam 50 przykładów wypowiedzi odzwierciedlających gaslighting, na które powoływali się badani. Zidentyfikowałam powtarzające się sformułowania, które padały podczas rozmów oraz podobne konteksty sytuacyjne, w których te wypowiedzi się pojawiały. Następnie wyekscerpowałam powtarzające się wypowiedzi oraz pogrupowałam je w określone kategorie (I etap kodowania danych, por. Tabela 1).

Kategorie destabilizacji emocjonalnej	Przykład
Podważanie percepcji rzeczywistości	„Wymyślasz sobie rzeczy”. – „Nie wydarzyło się” – „Nie pamiętasz” – „Pomieszało ci się” – „Wymyślasz” – „To w twojej głowie” – „Urojenia” – „Zmyślasz”
Bagatelizowanie emocji	– „Nie masz prawa tak się czuć”. – – „Przesadzasz” – „Wyołbrzymiasz” – „Dramatyzujesz” – „Histeryczny/a” – „Z igły widły”
Przerzucanie winy	– „To twoja wina, że tak się poczułeś/aś”. – „To twoja wina” – „Zawsze zaczynasz” – „Musisz robić aferę” – „Kontrolować emocje” – „Twoje reakcje”
Patologizacja osoby	– „Może powinieneś/powinnaś porozmawiać z kimś o tych urojeniach.” – „Urojenia” – „Problem z pamięcią” – „Porozmawiaj z kimś” – „Potrzebujesz pomocy” – „Niestabilny/a”

A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships, “Personal Relationships” 2023, nr 30(4), s. 1316-1340.

Unieważnianie uczuć	– „Nie masz prawa” – „Nie powinieneś/aś tak się czuć” – „Nie było tak źle” – „Nie traktuj wszystkiego tak personalnie”
Ośmieszanie, deprecjonowanie	– „Paranoiczny/a” – „Irracjonalny/a” – „Niestąły/a” – „Nie wiesz, o czym mówisz” – „Nie masz dowodu”
Minimalizowanie, ignorowanie	– „Nie ignoruję cię” – „Nie było tak źle” – „To tylko żart” – „Nie słuchasz”
Atak na zdolności poznawcze	– „Nie pamiętasz dobrze” – „Twoja pamięć nigdy nie była najlepsza” – „Nie myślisz jasno” – „Nie wiesz, o czym mówisz”
Projekcja problemów na ofiarę	– „To twoje wymyśli” – „Próbujesz mnie kontrolować” – „Zawsze robisz z siebie ofiarę” – „Musisz wymyślać problemy”
Podważanie pewności siebie	– „Nie wiesz, co robisz” – „Zawsze musisz mieć rację” – „Wszyscy myślą, że jesteś niestabilny/a” – „Každy inny na twoim miejscu by zrozumiał”

Tabela 1. Akty mowy stosowane w gaslightingu. Źródło: opracowanie własne.

Pod kątem językowym i struktury językowej podane przykłady można sklasyfikować jako różne konstrukcje oparte na negacji i deprecjonowaniu partnera komunikacji, sugerujące, że druga osoba nie ma racji. Są tu zdania orzekające z zaprzeczeniem: „Nie wydarzyło się”, „Nie pamiętasz”, „Nie ma czegoś takiego”. Dodatkowo można wyróżnić zdania pojedyncze nierozwinięte o charakterze imperatywnym: „Wymyślasz”, „Zmyślasz”. Mają one na celu oskarżenie lub przypisanie winy odbiorcy komunikatu. Istotne jest również użycie wyrażen wartościujących: „Pomieszało ci się”, „To w twojej głowie”, „Urojenia”. Takie stwierdzenia przypisują odbiorcy cechy negatywne lub wskazują na jego rzekome błędy poznawcze. Przedstawienie subiektywnych odczuć odbiorcy jako nierzeczywistych lub problematycznych jest

wyrażane przez metafory i konstrukcje eliptyczne: „To w twojej głowie”. Natomiast krótkie frazy urywające dyskusję typu „Wymyślasz sobie rzecz”, „Zmyślasz”, „Z igły widły” mają zniechęcić rozmówcę do dalszego omawiania tematu.

Podsumowując, przytoczone przykłady aktów mowy cechuje lakoniczność (krótkie, stanowcze zdania), dominacja negacji, pejoratywne wartościowanie. Wskazują one na przewagę osoby wypowiadającej się, która stawia siebie w pozycji autorytetu, kwestionując wiarygodność rozmówcy. Mogą one być interpretowane jako językowy środek kontroli i manipulacji w relacjach, mający na celu osłabienie samooceny i pewności drugiej strony. Istotny jest też fakt, że te sformułowania padają w określonych sytuacjach społecznych (II etap kodowania danych, por. Tabela 2)

Kontekst sytuacyjny	Opis sytuacji	Przykład
Kwestionowanie wspomnień dotyczących wspólnych wydarzeń	Partner zapomina o obiecanym spotkaniu lub ważnej dacie, a gdy druga osoba o tym zdarzeniu przypomina, zaprzecza, że kiedykolwiek była o nim mowa.	„Nigdy nie mówiłaś/eś, że mamy iść na tę kolację. To twoja wina, że nie zaplanowałaś nic wcześniej”.
Bagatelizowanie bólu emocjonalnego	Po ostrej kłótni jedna osoba próbuje wyjaśnić, dlaczego poczuła się zraniona, a druga lekceważy jej emocje.	„Naprawdę płaczesz o coś takiego? To śmieszne”.
Zdrada i zaprzeczanie dowodom	Partner zostaje przyłapany na zdradzie, ale manipuluje sytuacją, by ofiara zaczęła wątpić w to, co widziała.	„Przecież tylko rozmawialiśmy, nic nie widziałaś/eś. To twoja paranoja”.
Tworzenie konfliktów z rodziną lub przyjaciółmi	Partner próbuje odseparować drugą osobę od jej bliskich, twierdząc, że są toksyczni.	„Twoja mama zawsze mnie krytykuje. Dlaczego w ogóle ją zapraszasz, skoro ona cię nie wspiera?”
Podważanie kompetencji w codziennych obowiązkach	Jedna osoba krytykuje sposób, w jaki druga wykonuje domowe obowiązki, sprawiając, że zaczyna ona wątpić w swoje umiejętności	„Nie umiesz nawet dobrze ugotować obiadu. Wszystko muszę robić sam/a”.

Wyśmiewanie zainteresowań lub marzeń	Partner lekceważy aspiracje lub hobby drugiej osoby, by podważyć jej poczucie wartości.	„Naprawdę myślisz, że możesz otworzyć własny biznes? Jesteś w tym beznadziejna/-y”.
Manipulacja po wypadku lub nieporozumieniu	Partner przekręca wydarzenia, by wyglądać na ofiarę i przerzucić winę na drugą osobę.	„To ty mnie zmusiłaś/-eś, żebym podniósł głos. Gdybyś była spokojniejsza, nic by się nie wydarzyło”.
Niezgodność w finansach	Manipulator ukrywa wydatki lub decyzje finansowe i zaprzecza, że kiedykolwiek były omawiane.	„Nigdy nie mówiłem/-am, że oszczędzamy na wakacje. Skąd ci to przyszło do głowy?”
Ignorowanie problemów zdrowotnych	Partner minimalizuje objawy fizyczne lub emocjonalne drugiej osoby	„Ciągłe narzekasz na te bóle głowy, a przecież nic ci nie jest. Wszystko masz w głowie”.
Kłótnie o wychowywanie dzieci	Jeden partner podważa decyzje drugiego dotyczące wychowania dzieci, sugerując, że są niekompetentne	„Dlaczego tak reagujesz na płacz dziecka? Przecież to normalne, że dzieci płaczą. Nie wiesz, jak być dobrym rodzicem”.
Manipulacja czasem i spóźnieniami	Jedna osoba celowo się spóźnia na spotkanie, a potem obwinia partnera za „złą organizację”.	„To ty źle zaplanowałaś/-eś czas. Gdybyś mnie wcześniej uprzedziła, zdążyłbym”.
Przekłamywanie treści rozmów	Partner zmienia wersję wcześniejszych rozmów, aby druga osoba czuła się zdezorientowana.	„Nigdy się na to nie zgadzałem/-am. Sama to wymyśliłaś”.

Tabela 2. Konteksty sytuacyjne w gaslightingu. Źródło: opracowanie własne.

Powyższe przykłady świadczą o tym, że gaslighting w związku może pojawiać się w codziennych sytuacjach. Efektem jest obniżenie samooceny ofiary poprzez zastosowanie określonej formy manipulacji.

Sposoby manipulacji

Istnieje wiele technik, które mogą być wykorzystywane przez gaslightera. Za pomocą zaprzeczania, kłamania, wprowadzania w błąd i siania dezinformacji gaslighter próbuje zdestabilizować psychicznie ofiarę i podważyć jej przekonania (por. Tabela 3, III etap kodowania danych):

Rodzaj manipulacji	Cel	Nazwa praktyki manipulacyjnej
emocjonalna i psychologiczna	Podważenie samooceny, wzbudzenie poczucia winy i wywołanie emocjonalnej zależności. Budowanie emocjonalnej zależności, po której często następuje wycofanie uwagi lub manipulacyjne zachowania.	<i>emotional blackmail</i> (szantaż emocjonalny); <i>love bombing</i>: nadmierne okazywanie uwagi, miłości i komplementów na początkowym etapie relacji; <i>love withdrawal</i> (wycofywanie miłości): Odmawianie uczuć, czułości lub uwagi w odpowiedzi na działania partnera, które nie spełniają oczekiwań; <i>hoovering</i> (zasysanie): próba ponownego wciągnięcia ofiary w relację po jej zakończeniu, często poprzez emocjonalne manipulacje; silent treatment (ciche dni); krytyka (wytykanie wad, błędów, porażek „kulturalnie”, w formie żartów); obrażanie się bez powodu; <i>codependency</i>. (współzależność): relacja, w której jedna osoba nadmiernie polega na aprobachie i uwadze drugiej, kosztem własnych granic i tożsamości.

izolacja społeczna	Ograniczenie kontaktów ofiary z innymi, aby utrudnić jej weryfikację sytuacji lub nie dopuścić do uzyskania wsparcia.	<i>stonewalling</i> (mur milczenia): celowe ignorowanie, odmawianie odpowiedzi lub unikanie konfrontacji w sytuacji konfliktowej; skłócanie ofiary z najbliższymi, tak aby nie mogła nawiązywać kontaktów i weryfikować własnych wątpliwości; ignorowanie (m.in. sposobu myślenia czy prób nawiązania rzeczowego kontaktu).
znieskształcanie rzeczywistości	Wywołanie u ofiary poczucia dezorientacji i zwątpienia w swoje postrzeganie rzeczywistości. Zwiększenie własnej władzy poprzez porównywanie lub antagonizowanie stron. Obrona ego poprzez przeniesienie odpowiedzialności na kogoś innego. Utrzymanie dominacji i odwrócenie uwagi od sprawcy.	<i>victim blaming</i> (obwinianie ofiary)- przypisywanie ofierze odpowiedzialności za złe traktowanie, którego doświadcza; <i>projection</i> (projekcja)- przypisywanie innym własnych negatywnych cech, emocji lub działań; <i>triangulacja</i>: wciąganie trzecich osób do konfliktu, aby zwiększyć presję na jedną ze stron lub manipulować dynamiką relacji; robienie z ofiary „wariata”, wmawianie choroby lub zaburzeń psychicznych; negowanie informacji i zdarzeń, które miały miejsce, zaprzeczanie słowom ofiary; oskarżanie o kłamstwa, wmawianie pomyłek.
taktyka „kija i marchewki	utrzymanie ofiary w niepewności przez zmienne zachowanie – naprzemienne okazywanie troski i agresji.	<i>love-hate cycle</i> (cykl miłości i nienawiści), czyli naprzemienne okresy miłości i nienawiści w relacji, które destabilizują drugą osobę.

wykorzystanie siły i dominacji	zdobycie władzy i kontroli nad ofiarą, czasami z użyciem przemocy fizycznej	<i>narcissistic abuse</i> (przemoc narcystyczna): zwiększenie poczucia własnej wartości kosztem obniżenia poczucia wartości ofiary; <i>coercive control</i> (kontrola przymusowa): długotrwałe, subtelne formy kontroli, takie jak monitorowanie, ograniczanie wolności i manipulowanie codziennym życiem partnera; klasyczna przemoc z użyciem siły.
maskowanie prawdziwych intencji	Ukrycie agresji i manipulacji pod pozorem troski i dobrej woli.	wmawianie, że agresor stoi po stronie ofiary, jest jej przyjacielem; kwestionowanie logiki i pamięci u ofiary; wypieranie się, zaprzeczanie działaniom własnym; <i>baiting</i> (prowokowanie): celowe prowokowanie drugiej osoby, aby zareagowała w sposób, który można wykorzystać przeciwko niej.

Tabela 3. Rodzaj manipulacji stosowanych w gaslightingu. Źródło: opracowanie własne.

Jak widać, każda z tych grup wskazuje na określony typ praktyk manipulacyjnych⁷. Powyższe przykłady mogą być wykorzystane jako wskaźniki diagnostyczne w analizie komunikacji pod kątem obecności gaslightingu. Pomagają w identyfikacji manipulacyjnych strategii językowych.

⁷ G. Miecznikowski, *Gaslighting – najokrutniejsza forma przemocy*, <https://grzegorzmiiecznikowski.pl/gaslighting-najokrutniejsza-forma-przemocy/> (dostęp 31 III 2021). Por. też A. Kubala-Kulpińska, *Gaslighting – przemoc, której nie widać*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 107, s. 45–48.

Wnioski

Głównym celem stosowania gaslightingu jest uzyskanie jakiejś korzyści. Powodem, dla którego ktoś może zdecydować się na gaslighting w związku jest też poczucie władzy i kontroli. Gaslighter (osoba stosująca tę manipulacyjną technikę), chcąc zdobyć przewagę nad partnerem lub partnerką, zaczyna negować jej doświadczenia zmysłowe lub bagatelizować uczucia. Poprzez tworzenie atmosfery dezorientacji i lęku, gaslighter zyskuje przewagę emocjonalną, co znacznie ułatwia mu manipulację i realizację celów⁸. Gaslighting może też występować, gdy osoba posługująca się tą formą manipulacji stara się za wszelką cenę ukryć swoje błędy, wady lub nieodpowiednie zachowania. Przez przekręcanie faktów, przypisywanie winy współpracownikowi czy partnerowi i podważanie jego zdolności do oceny sytuacji, gaslighter unika konsekwencji i odpowiedzialności za swoje zachowanie oraz utrzymuje kontrolę nad wymyśloną przez siebie narracją. Co ważne, techniki w gaslightingu są często bardzo subtelnie wplatane w codzienność. Ten podstępny sposób działania sprawia, że okłamywana osoba może przez długi czas błędnie interpretować zachowanie sprawcy oraz nie traktować jego działań jak agresji. W wielu przypadkach manipulator może sam nie być świadomy technik, jakie stosuje. Wytykanie wad partnera, zaprzeczania, zrzucanie winy, podważanie uczuć partnera mogą być złymi nawykami, które z czasem stają się metodą na osiągnięcie celu (np. ukrycie zdrady przed partnerem). Gaslighting w relacjach partnerskich jest systematyczną strategią manipulacyjną, która wykorzystuje unieważnianie emocji, podważanie percepcji rzeczywistości i patologizowanie zachowań ofiary, aby podważyć jej autonomię i wzmocnić swoją rolę w związku⁹.

Na podstawie wyników badań można sformułować następującą definicję: gaslighting to zjawisko socjolingwistyczne stanowiące formę językowej kontroli narracyjnej, w wyniku której agresor buduje swoją narrację, aby zmniejszać i kontrolować sposób, w jaki ofiara postrzega własne emocje i zdarzenia. Język w gaslightingu spełnia jednocześnie dwie funkcje: dyskredytującą (podważanie wiarygodności ofiary wobec siebie i innych) oraz afiliacyjną: (budowanie pozornego zaufania przez agresora („jestem twoim przyjacielem”, „troszczę się o ciebie”)). Dzieje się tak w wyniku:

⁸ M. Jakubiuk-Flisiak, *Zagrożenie bezpieczeństwa kobiet spowodowane pozostawianiem przez nie w przemocowych relacjach*, „Roczniki Pedagogiczne” 2022, nr 4. t.14(50), s. 89-99.

⁹ M. Varela, J. Jiménez, *Gaslighting. The invisible psychological violence*, San Nicolás de Hidalgo 2017, P. Kukreja, J. Pandey, *Workplace gaslighting: Conceptualization, development, and validation of a scale*, „Frontiers in Psychology” 2023, nr14, s. 1-10.

- a) przekształcania semantyki (gaslighter zmienia znaczenia słów lub redefiniuje pojęcia (np. „przesadzasz” zamiast „masz prawo tak się czuć”), aby narzucić swoją interpretację rzeczywistości,
- b) dyskredytacji przez język: używania ironii, sarkazmu, żartów lub rzeckomej troski, aby podważyć zaufanie ofiary do siebie samej,
- c) negowania faktów (agresor zaprzecza zdarzeniom lub wspomnieniom ofiary).
- d) manipulowania interakcjami (gaslighting działa nie tylko na poziomie treści językowych, ale również w konstruowaniu rozmowy (np. przerywanie, unikanie odpowiedzi, zbaczanie z tematu).

Kolejnym ważnym elementem w zrozumieniu tego zjawiska jest kontekst społeczny. Gaslighting jest osadzony w hierarchii społecznej, a agresor wykorzystuje pozycję władzy (np. w relacjach intymnych, zawodowych, rodzinnych) do narzucania swojej narracji a ofierze odbiera zdolność do definiowania siebie i otaczającej rzeczywistości własnymi słowami¹⁰. Gaslighting może dotyczyć osób niezależnie od ich płci, jednak istnieją pewne różnice w tym, jak jest stosowany oraz odbierany w kontekście płci. Te różnice wynikają często z kulturowych stereotypów, norm społecznych oraz dynamiki władzy w relacjach międzyludzkich. Kobiety są często przedstawiane jako „przewrażliwione” lub „zbyt emocjonalne”. Manipulacja może opierać się na stereotypach, które sugerują, że kobiety mają „słabszy” osąd czy są bardziej skłonne do histeryzowania. Mężczyźni mogą być manipulowani przez podważanie ich męskości lub zarzuty, że są „słabi” emocjonalnie, jeśli wyrażają wątpliwości lub uczucia. Manipulacja może również dotyczyć ich roli jako żywiciela rodziny, kwestionując ich sukces lub zdolność do wypełniania tej funkcji. Mężczyźni mogą czuć się zmuszeni do tłumienia emocji, aby sprostać oczekiwaniom, co prowadzi do poczucia frustracji i osamotnienia. Gaslighting dotyka osób niezależnie od płci, ale kulturowe normy i oczekiwania mogą wpływać na sposób, w jaki jest stosowany oraz jak ofiary na niego reagują. Rozpoznanie tych mechanizmów w kontekście płci może pomóc w skuteczniejszym przeciwdziałaniu tej formie manipulacji.

Zakończenie

Gaslighting jest zjawiskiem o złożonym charakterze, które wymaga interdyscyplinarnego podejścia badawczego. Dyskusje naukowe podkreślają jego wpływ na zdrowie psychiczne ofiar, rolę w utrzymywaniu nierównowagi władzy oraz subtelność stosowanych mechanizmów manipulacyjnych. Dalsze

¹⁰ J. Bashford, G. Leschziner, *Bed Partner Gas-Lighting as a Cause of Fictitious Sleep-Talking*, „Journal of Clinical Sleep Medicine” 2015, nr 11(10), s. 1237-1238.

badania socjolingwistyczne powinny koncentrować się na rozwijaniu metod wykrywania gaslightingu, eksploracji jego kulturowych uwarunkowań oraz tworzeniu strategii terapeutycznych wspierających ofiary tej przemocy psychicznej.

Bibliografia

- Ahern Kathy, *Institutional Betrayal and Gaslighting*, „The Journal of Perinatal and Neonatal Nursing” 2018, nr 38, s. 61.
- Bashford James, Leshcziner Guy, *Bed Partner Gas-Lighting as a Cause of Fictitious Sleep-Talking*, „Journal of Clinical Sleep Medicine” 2015, nr 11(10), s. 1237–1238.
- Evans Patricia, *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize it and How to Respond*, Holbrook 1996.
- Fielding-Singh Priya, Dmowska Anna, *Obstetric gaslighting and the denial of mothers’ realities*, „Social Science and Medicine” 2022, nr 301, s. 114938.
- Glaser Barney, Strauss Anselm Leonard, *Odkrywanie teorii ugruntowanej. Strategie badania jakościowego*, tłum. Marek Gorzko, Kraków 2009.
- Gorzko Marek, *Teoria ugruntowana jako „rodzina metod?”*, „Opuscula Sociologica” 2013, nr 4(6), s. 5–16.
- Jakubiuk-Flisiak Małgorzata, *Zagrożenie bezpieczeństwa kobiet spowodowane pozostawaniem przez nie w przemocowych relacjach*, „Roczniki Pedagogiczne” 2022, nr 4, t. 14(50), s. 89–99.
- Klein William, Li Shu, Wood Sarah, *A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships*, „Personal Relationships” 2023, nr 30(4), s. 1316–1340.
- Knapp David, *Fanning the flames: gaslighting as a tactic of psychological abuse and criminal prosecution*, „Albany Law Review” 2020 nr 313.
- Knee Christopher, Hadden Brittany, Porter Brandon, Rodriguez Lisa, *Self-determination theory and romantic relationship processes*, „Personality and Social Psychology Review” 2013, nr 17 (4), s. 307–324.
- Kubala-Kulpińska Agnieszka, *Gaslighting – przemoc, której nie widać*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 107, s. 45–48.
- Kukreja Pallavi, Pandey Jyoti, *Workplace gaslighting: Conceptualization, development, and validation of a scale*, *Frontiers in Psychology* 2023, nr 14, s. 1–10.
- Levy Emanuel, *Gaslight: Cukor’s Masterpiece Starring Ingrid Bergman in Oscar-Winning Performance* 2006.
- Miecznikowski Grzegorz, *Gaslighting – najokrutniejsza forma przemocy*, <https://grzegorzmeznikowski.pl/gaslighting-najokrutniejsza-forma-przemocy/> (dostęp 31 III 2021).
- Romańczuk-Grącka Monika, *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, „Studia Prawnoustrojowe” 2021, nr 52, s. 411–425.

- Spear Andrew, *Gaslighting, Confabulation, and Epistemic Innocence*, "Topoi" 2020, nr 39, s. 229-241, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11245-018-9611-z> (dostęp 14 VI 2023).
- Spear Andrew, *Epistemic dimensions of gaslighting: peer-disagreement, self-trust, and epistemic injustice*, "Inquiry: An Interdisciplinary Journal of Philosophy" 2019, nr 66(2), s. 1-24.
- Sweet Paige, *The Sociology of Gaslighting*, "American Sociological Review" 2019, nr 84(5), s. 851-875.
- Varela Maria, Jiménez Jose, *Gaslighting. The invisible psychological violence*, San Nicolás de Hidalgo 2017.
- Zachmann Anna, *Gaslighting – okrutna forma psychicznej manipulacji*, *Niebieska Linia* 2003, nr 5, s. 11-12.