



En temas de pareja, ¿qué es el «Gaslighting»?

A veces cuando estamos enamorados llegamos a permitir cosas de nuestra pareja que no son normales. Cuando tienes una relación con alguien los dos tenéis que aprender a convivir y a respetar al otro, y si esto no se cumple es cuando llegan los problemas.

El '**Gaslighting**' es la **manipulación psicológica** de las relaciones de pareja. Se le dice así porque este concepto está inspirado en la película Gaslight (1944). La trama va sobre una pareja que se traslada a una casa abandonada y la mujer empieza a sentir cosas raras. El marido de la mujer dice que se está volviendo loca y no le dice que en realidad él esconde una cosa terrible. O sea, que la mujer no está loca en realidad pero su marido le hace creer que sí.

Que una persona haga 'gaslighting' a su pareja significa que distorsiona la realidad a su favor. Por ejemplo: si hay una pelea y una persona tiene la culpa, esta intentará convencer a la otra persona que en realidad la culpa ha sido suya. El manipulador o la manipuladora no solo confunden a su pareja sino que convencen a su círculo de amistades y familiares de que le pasa alguna cosa.

Muchas personas sufren gaslighting y tardan en verlo porque el amor que sienten por la otra persona hace que se compliquen las cosas.

¡Jamás te dejes manipular ni por tu novio/a ni por nadie!

COMENTA: ¿Has sufrido esta situación alguna vez?

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!