

Il *Gaslighting* è una forma di violenza psicologica il cui nome trae origine dal quasi omonimo film del 1938 *Gas Light*, con Ingrid Bergman.

La trama narra di un marito che cerca di portare la moglie alla follia manipolando i dettagli dell'ambiente domestico.

Quando lei nota i cambiamenti l'uomo sostiene che sbaglia o ricorda male, o che è tutto frutto della sua immaginazione. Ad oggi il *Gaslighting* indica l'insieme di comportamenti manipolatori e false informazioni finalizzate a far dubitare la vittima di se stessa, della propria memoria, capacità di discernimento e percezione. Chi subisce tale manipolazione per un lungo periodo di tempo è destinato a perdere la fiducia nelle proprie facoltà mentali, fino alla completa distruzione della autostima. Ed è proprio questo l'obiettivo del carnefice: generare una sudditanza psicologica che renda la vittima facilmente controllabile, un *obbediente servitore*

. Secondo la psicologa Martha Stout, i sociopatici e i narcisisti usano queste tattiche molto spesso, perché la loro patologia li porta a trasgredire leggi e convenzioni sociali, a sfruttare gli altri e a negare ogni misfatto.

Mi sono imbattuta per la prima volta in questo concetto due anni fa, mentre girovagavo in rete alla ricerca di dati che mi aiutassero a spiegare un episodio accaduto a una persona di mia conoscenza, durante un incontro poco piacevole con un superiore e due colleghi. Il "capo" pronunciò una frase scomoda, riprovevole, ma interpellato a riguardo disse: «Non ho mai detto una cosa del genere». Allora il protagonista della vicenda guardò basito i colleghi, che però confermarono la versione del boss. Non è uno stupido, e non era la prima volta che gli capitava un episodio simile con quella persona.

Decise di sfogare la propria frustrazione con me. Insieme ci mettemmo a scartabellare sui principali portali di psicologia, per riuscire a inquadrare i comportamenti del dirigente dentro uno schema preciso. Ci siamo riusciti, appunto, grazie al *Gaslighting*. Da allora ho approfondito l'argomento leggendo saggi e intervistando persone competenti. Ora posso dire di padroneggiare l'argomento piuttosto bene. C'è solamente un piccolo problema: tutti gli studiosi che ho esaminato riconducono la violenza psicologica al rapporto di coppia, o al massimo alle dinamiche familiari. Nessuno parla di abusi sul lavoro, e io non ho mai capito se si pensi che queste strategie non vengano messe in atto in ambito professionale, o se si voglia associare il concetto di

di *Gaslighting* a quello di *Mobb*  
*ing*

quasi fossero sinonimi. Non lo sono. Per dimostrarlo, chiamo in causa il dizionario della lingua italiana. La definizione di

*Mobbing*

è "sistematica persecuzione esercitata sul posto di lavoro da colleghi o superiori nei confronti di un individuo, consistente per lo più in piccoli atti quotidiani di emarginazione sociale, violenza psicologica o sabotaggio professionale, ma che può spingersi fino all'aggressione fisica"

.  
Quindi l'abuso professionale (che può essere perseguibile penalmente quando si verificano con

contemporaneamente le seguenti condizioni: 1 – le vessazioni hanno avuto durata maggiore ai sei mesi; 2 – i danni psichici e/o fisici sulla vittima sono dimostrabili e insindacabili 3 – è dimostrato che l'azienda era al corrente della situazione ma non è intervenuta a difesa del dipendente) comprende diverse azioni vessatorie, delle quali la violenza psicologica rappresenta solo una parte. E in questa violenza psicologica rientrano, sebbene nessuno ne abbia mai parlato, anche le strategie di

### *Gaslighting*

Tra gli strumenti principali del Mobbing è citata, sovente, la dequalificazione professionale: hai titoli ed esperienza, ma vieni relegato a fare fotocopie. Questo è *Gaslighting*. La persona che per anni è obbligata a svolgere mansioni che non onorano le sue reali competenze, finirà per demoralizzarsi, o per pensare di non meritare nulla più di qualche caffè da portare in sala riunioni. E questa sensazione sarà ancora più forte, se accompagnata da esternazioni verbali tipo «lei non è pagata per pensare ma per obbedire ai miei ordini». Oppure: «Le assegno questo compito. È sicuro di capirlo? Se non ce la fa, si faccia aiutare». La ripetizione di questi stimoli è come il succedersi di gocce d'acqua che, seppure piccole e innocue, finiscono per scavare un solco nella roccia. Questo solco è indelebile, proprio come quello creato da un marito che in pubblico afferma: «Scusate mia moglie: è una deficiente». Sono tutte frasi pericolosissime, senza se e senza ma.

Fraasi. Già, le fraasi. Ce ne sono alcune che i coniugi *gaslighters* ripetono spesso al partner abusato. Tali espressioni sono riportate nei principali volumi dedicati a questo argomento. Ne cito giusto un paio: «Sbagli sempre tutto: non ne fai una giusta»; «Ma come? Non ricordi? Me l'hai detto proprio tu?»; «Non me l'hai mai detto; te lo sarai immaginato»; «Se ti lascio rimarrai sola tutta la vita»; «Tu non sei nessuno». Non avete mai sentito nulla di simile in un ufficio? Io sì. E come me alcune persone con cui mi sono confrontata, e che si occupano quotidianamente di abusi professionali.

Certo, possono esistere delle varianti. Difficilmente un capo ti accuserà di non essere nessuno, ma te lo farà capire in modo implicito, per esempio rimarcando continuamente la vostra differenza di ruolo. Allo stesso modo, la paura della solitudine con cui il coniuge abusante tiene sotto scacco la vittima, si trasforma spesso in paura della disoccupazione.

La minaccia del licenziamento è come il «se continui così me ne vado» di un compagno *gaslighter*.

Un'altra arma del

### *gaslighter*

è quella d'instillare nella vittima un debito di gratitudine che la renda succube. «Ma come? Con tutto quello che ho fatto per te...» dice il partner carnefice. «L'azienda ha investito su di lei e si comporta in modo così negligente?», afferma il dirigente a un impiegato che ha appena commesso un... non importa cosa sia. Che abbia sabotato il lavoro di un collega o si sia inciampato in corridoio, il boss userà sempre la parola

### *errore*

. La sputerà dalla gola calcando bene sulle "r". La caricherà di disprezzo, e si premurerà che l'energia denigratoria colpisca al cuore il dipendente, facendolo sentire una nullità e dubitare di se stesso.

Gli esempi appena proposti sono tutti accomunati da un tentativo di manipolazione del reale. Si tratta quindi di azioni profondamente consapevoli. Negare che un report sia mai esistito quando sai di averlo redatto tu, o affermare l'esistenza di documenti che nessuno ha mai visto, spesso non sono azioni che dipendono da un errore umano, bensì da una precisa volontà criminale: termine duro, ma opportuno.

Quindi, voglio invitare i ricercatori "veri", ben più accreditati di me che sono solo una scribacchina, a farsi un giro nelle grandi aziende, a intervistare i dipendenti e a sviscerare le stesse corrispondenze che ho trovato io negli ultimi due anni... E poi li invito a verificare l'impatto di queste azioni sulle vite dei singoli. Perché, se è vero che *Gaslighting* e *Mobbing* non sono la stessa cosa, è anche vero che se c'è

*Gaslighting*

c'è

*Mobbing*

. E forse il numero dei casi reali è maggiore di quelli ipotizzati.