

Il gaslighting, ovvero la manipolazione mentale termine noto in ambito psico-comportamentale ("La Voce" di Rovigo 29.11.2011)
di Patrizia Trapella* e Luca Massaro**

Il termine gaslighting deriva dal titolo di un film thriller americano degli anni '40 – Gaslight – ambientato nell'Inghilterra vittoriana che sviluppa la storia di una coppia sposata, all'interno della quale si innesca una situazione progressivamente angosciante per la moglie. Una situazione che ricorda il tema del paradosso amato da Kafka.

Dopo un periodo felice della coppia, il marito attiva una condotta tanto semplice quanto diabolica. Egli, sistematicamente, altera – affievolisce – la luminosità delle lampade a gas dell'abitazione e, compiendo altri gesti, poco importanti, quali nascondere una spilla e quadri, spinge la moglie verso la pazzia. Il marito la incolpa di questi strani e improvvisi avvenimenti; ma la moglie dichiara di non ricordare nulla a riguardo.

Oggi, il termine – gaslighting – indica il comportamento di colui o colei che pone in atto una simile pratica psicologica.

E' una tecnica che implica una certa abilità mentale; è sottile, riguarda dettagli e non cose importanti ed è praticamente impercettibile agli occhi di chi la subisce; ma l'effetto è incredibilmente malefico. Essa è finalizzata a creare una costante confusione nella mente della vittima sgretolandone le certezze, la percezione e la memoria sino ad arrivare a minarne la fiducia in se stessa, facendola sentire inadeguata alle circostanze e, a volte, addirittura conducendola a credere di impazzire.

In sostanza, l'abusante (predatore) esercita una sorta di lavaggio del cervello nei confronti del proprio bersaglio (preda), rendendo la persona abusata molto vulnerabile, controllabile e controllata e, quindi, psicologicamente più dipendente.

Nella maggior parte dei casi il manipolatore e la vittima vivono relazioni personali di particolare vicinanza, nel senso che spesso sono partner o parenti stretti; ma può capitare che simili situazioni si instaurino tra i cosiddetti amici.

Chi è il gaslighter (colui o colei che esercita il gaslighting)? Sono state individuate tre tipologie individuali e un grossolano profiling è il seguente. Alla prima categoria appartiene il classico bravo ragazzo/a che, apparentemente, ha a cuore solamente il bene della vittima. Alla seconda appartiene l'adulatore/trice ossia colui o colei che pone in essere una fila interminabile di subdole lusinghe nei confronti del proprio bersaglio. Alla terza, infine, appartiene l'intimidatore/trice che utilizza il sarcasmo e il rimprovero continuo.

In qualche maniera, il gaslighting, ora descritto, è legato al mobbing familiare e allo stalking. Di fatto sono più di una le analogie del gaslighting con il mobbing familiare il quale si sviluppa per l'appunto all'interno di dinamiche relazionali e tra coniugi, avendo come scopo principale quello di delegittimare uno dei due membri della famiglia o coppia.

Quanto allo stalking, dal punto di vista di evoluzione del comportamento abusante, il gaslighting ne è visto come il prologo, anche se, realisticamente, nel secondo caso la manipolazione psicologica è ancora più sottile e temibile negli effetti e costituisce una delle forme più estreme di violenza psicologico-emozionale. E in verità, questa forma di abuso psicologico può condurre alla distruzione dell'autostima della vittima, all'isolamento, alla depressione e, potenzialmente,

al suicidio.

Nonostante le pericolose conseguenze, tale pratica psicologica è poco indagata. In effetti, la peculiare criminodinamica e il pressoché inevitabile assorbimento di tale condotta nello stalking e nel mobbing rendono ardua la misurazione statistica; ma ciò non equivale a negarne l'esistenza.

Il gaslighting è infatti ben noto in ambito psico-comportamentale. Purtroppo.

Resta invece ignota la reale entità della ricaduta sociale, lavorativa e penalistica del fenomeno.

*avvocato penalista **medico legale con master in criminologia e psichiatria forense. Entrambi Membri della Harvard Associates in Police Science, Baltimore.