

GASLIGHTING

JAK NÁM DO ŽIVOTA ZASAHUJÍ MANIPULÁTOŘI

Alžběta Bublanová

Snímky Shutterstock, VLM a Host (Ondřej Szmek)

Pro některé lidi zatím neznámé slovo gaslighting se objevuje čím dál častěji. K rozruchu okolo něj přispěl i spisovatel Jakub Stanjura, který loni v nakladatelství Host vydal útlou knihu *Srpný*, v níž rozkrývá osud oběti promyšlené manipulace.

Gaslighting je forma psychického týrání, druh manipulace, která vede oběť k tomu myslet si, že ona za všechno může. Začne pochybovat o svém rozumu, realitu vnímá zkresleně, přesně tak, jak chce ten, kdo jí manipuluje.

Nekoupilas máslo? Nejsi normální!

Devětadvacetiletá Šárka z Mladé Boleslavi trpí úzkostmi. Její manžel toho dokázal lehce využít a snažil se jí vnutit, že je psychicky nemocná. Začala trpět nespavostí, někdy se jí nepodařilo usnout celou noc. Vzhledem k tomu, že se starala o dvouleté dítě, byl to problém. Jakmile její syn začal chodit do školky, zcela vážně přemýšlela o tom, jestli se nemá nechat zavřít do psychiatrické léčebny. Věřila tomu, že není v pořádku.

„Když jsem zapomněla koupit nějakou položku z nákupního seznamu, manžel mi řekl, že to není

normální, že nezná nikoho dalšího, komu by se to stalo,“ vzpomíná Šárka. Vzhledem k tomu, že se nestýkala se svými kamarádkami, nebyl nikdo, kdo by jí řekl, že je zcela běžné zapomenout dát do nákupního košíku mléko či máslo.

Případala si nemožná, špatně vařila, neuměla se starat o dítě, ani o sebe. V tomhle ji utvrzoval její muž. Oči jí otevřela až psycholožka, ke které zašla. Tam si uvědomila, že s ní celá léta manžel manipuloval. Tam poprvé uslyšela slovo gaslighting.

Termín je převzatý z divadelní hry *Gaslight* (česky plynové světlo), kterou známe spíše ve filmové podobě z roku 1944 s Ingrid Bergmanovou a Charlesem Boyerem. U nás je snímek uváděn pod názvem *Plynové lampy*. Hlavní postavou je křehká žena, s níž manipuluje její manžel, a ona postupně začíná věřit, že je psychicky nemocná. Jako nástroj



Termín je převzatý z divadelní hry *Gaslight*, kterou známe spíše ve filmové podobě z roku 1944 s Ingrid Bergmanovou a Charlesem Boyerem.

k tomu používá různou intenzitu plynových světel, aby svou oběť donutil myslet si, že se zbláznila.

I když se promyšlenou manipulací psychologové zabývají už od 80. let 20. století, slovo gaslighting se dostává „na výsluní“ až v poslední době.

Podle encyklopedické společnosti Merriam-Webster se stalo slovem roku 2022. Jeho vyhledávání na webu [merriam-webster.com](https://www.merriam-webster.com) vzrostlo před dvěma lety o 1740 procent oproti předchozímu roku. Co přesně říká tento



Oběť si často myslí, že za vše může jen ona. Dává si za vinu dokonce i partnerovo pochybení



Na manipulaci upozorní většinou až terapeut

web? Gaslighting je psychická manipulace, kdy manipulátor způsobí, že oběť zpochybní své myšlenky, vnímání reality a vzpomínky. Ztrácí tak sebevědomí a stává se na pachateli závislá. Ačkoli je tento pojem pro některé stále cizí slovo, psychická manipulace je už srozumitelnější. O psychickém násilí toho bylo napsáno mnoho a zabývají se jím hlavně organizace pomáhající obětem.

„Gaslighting je forma psychického násilí a mezi tím

a manipulací nevidím rozdíl. Je to časté při domácím násilí, kdy se násilný partner snaží svou oběť manipulovat, cílem je mít nad ní moc i kontrolu a utvrdit ji v tom, že ona není normální, měla by se léčit, za násilí, ke kterému dochází, může jen ona... Taková oběť pak začne o sobě pochybovat, viní se z nastalé situace, ztrácí sebevědomí, uvěří násilnému partnerovi, že je to její vina,“ říká zástupkyně ředitelky Centra pro ženy Rosa Zdena Prokopová. »

» Myslíte si, že můžete za vše špatné

Sešmatřicetiletá Monika odešla po dvanácti letech od manžela. „Choval se nadřazeně, ponižoval mě, hlídal, obviňoval, poučoval, trestal, hodnotil, moralizoval,“ vyjmenovává ve stručnosti podstatu gaslightingu. Hodně používal věty typu: „Myslíš, že to takhle bylo? Nebylo to náhodou nějak jinak?“

Zněl přesvědčivě, Monika si opravdu nebyla jistá, jestli nemá její partner pravdu. Někdy i přemýšlela, že by od něj odešla, ale bála se o dceru a toho, že by ji dostal do péče on. Postupně se přestala scházet se svými přáteli, trpěla i její rodinné vztahy.

Jak toho její bývalý manžel dosáhl? Promyšleně. Nezakazoval přímo, ale oklikou. A v tom tkví tajemství manipulace. Před jejími přáteli ji varoval, shazoval je a pomlouval. Až nakonec Monika neměla vůbec nikoho, kdo by jí mohl říct, v jakém světě žije. Ani její vlastní rodiče nebyli na svatbě. „Prý by tam udělali ostudu,“ říká Monika.

Manipulátoři nestřílejí od boku. I když to zní komicky, její rodiče by tam skutečně ostudu udělat mohli. To Monika přiznává. Pachatelé domácího psychického teroru z vás udělají blázna a říkají nepravdy, ale tak šikovně, že na to nemůžete říct ani popel. Svým způsobem, i když okrajovým, mají pravdu. Tedy ne co se týče podstaty, ale když se půjde pouze po povrchu, tak ano. V tomhle jsou mistři.

Pokud tedy oběť koupí místo špaget makarony, skutečně lze říct, že nenakoupila dobře, že to celé popletla a večere nebude taková, jaká měla být. Vše je špatně a oběť začíná věřit tomu, že není schopná postarat se o takovou maličkost, jako je jídlo. A manipulátoři jdou ještě dál, dokážou na ni svést vinu za něco, co způsobili oni sami.

„Fenomén domácího násilí je provázán s řadou negativně prožívaných emocí jako strach, vina a stud. Psychická manipulace

a citové vydírání toto vše vyvolává a dramaticky prohlubuje. Lidé, kteří jsou tím zasaženi, si nevěří, pochybují o sobě, přehodnocují svá rozhodnutí, přebírají na sebe vinu za věci, za které jednoznačně může násilný partner,“ vysvětluje ředitelka centra pro osoby ohrožené domácím násilím Acorus Jaroslava Chaloupková.

Manipulativní partner dokáže oběť přesvědčit, že ona pochybila. „Napadají mě různé kazuistické střípky z poslední doby, třeba kdy partner posílal klientce fotky mrtvých domácích zvířat, o které se po jejím odchodu přestal starat s obviňováním, že za to může ona. To, že paní odešla po brutálním napadení, a v podstatě si tak zachránila život, už neřeší,“ dodává.

OK, jsem agresor. Co mám dělat?

Vraťme se k Monice. Ta má s hlavní hrdinkou Stanjurovy knihy něco společného. Jeho postava se s manipulací nesetkala poprvé. Stejně tak Moničin bývalý muž není jediný partner, se kterým se cítila zahnána do kouta. Jsou prostě určité typy obětí. Monika se musela naučit manipulativnímu chování čelit. Kromě manžela řešila manipulaci ještě ve dvou vztazích.

„Pokud si žena projde domácím násilím, měla by se nejprve uzdravit a najít sebehodnotu, jinak se stane obětí znovu,“ říká dnes. Podle ní prostě manipulují všichni. Něco na tom je. Spisovatel Jakub Stanjura měl po dopsání knihy o gaslightingu pocit, že manipulativní tendence občas mívají i lidé, kteří si to neuvědomují.

„Mezi manipulativní praktiky totiž patří taky obyčejné vyvolávání pocitů viny v druhých. A přiznejme si, kdo z nás se s něčím takovým nesetkal? Je velmi jednoduché pak sklouznout na obě strany, tedy stát se obětí, nebo agresorem, a na to bychom si měli dávat pozor,“ upozorňuje Jakub Stanjura, ale dodává, že gaslighting bývá vědomý.



Gaslighting je psychická manipulace, kdy manipulátor způsobí, že oběť zpochybní své myšlenky, vnímání reality a vzpomínky. Ztrácí tak sebedůvěru a stává se na pachateli závislá.

„Je to systematický nátlak, během kterého se agresor snaží, aby se vnímání jeho oběti a celá její osobnost postupně rozpadly,“ vysvětluje. Narazil tak na zajímavou věc. Ví manipulátor, že manipuluje?

Monika, která nyní také píše knihu o manipulaci a točí o této problematice podcasty, je přesvědčená o tom, že její manžel vše dělal vědomě. Vědomě se jí snažil zmanipulovat, a když ho pak s tím konfrontovala, vědomě jí lhal, že si vše vymyslela. „Udělal ze mě blázna, všechno popřel,“ vzpomíná žena, která po svém muži chtěla, aby pochopil, že jí ubližuje. Jedině tak by se mohl změnit.

Ředitelka centra Acorus přiznává, že zůstat s takovým partnerem lze jediné za předpokladu, že převzme odpovědnost za své manipulativní chování a bude pracovat s odborníky na jeho změně. To znamená, že první krok je přiznat si, že dělám něco špatně.



Manipulátoři dokážou být přesvědčiví! Je těžké rozlišit jejich tvrzení od reality



„Je to systematický nátlak, během něhož se agresor snaží, aby se vnímání jeho oběti a celá její osobnost postupně rozpadly.“

Jakub Stanjura, spisovatel

Když se oběť naučí manipulovat

Přízná si něco takového manipulátor? Ředitel organizace Liga otevřených mužů Josef Petr dokládá, že jejich klienti si to přiznají. „Máme programy, ve kterých se zabýváme lidmi, kteří se dopouštějí násilí,“ upřesňuje. Přicházejí tak muži, kteří mají pocit, že buď ubližují svým blízkým, nebo se bojí, že jim časem ublíží.

„Většina našich klientů se nějaké formy psychického násilí dopouští, je to zcela běžné. Zda se jedná, či nejedná o gaslighting, bych nechal na lidech, kteří chtějí ten pojem v praxi používat,“ dodává. Z výzkumu Ligy otevřených mužů (www.zastavnasili.cz) vyplývá, že až 1,4 milionu lidí by využilo terapeutických programů pro osoby dopouštějící se násilí.

Program „Chci ovládnout vztek“ nabízí také Intervenční centrum Spondea. „Tuto službu v roce 2023 vyhledalo 184 klientů či klientek. Celkově jsme poskytli 2258 hodin podpory,“ sdělila Lucie Čechovská z tohoto centra.

Psychoterapeut kliniky NEO Centrum Radek Němec potvrzuje, že k nim na terapie chodí jak oběti, tak manipulátoři. Důvod návštěvy ale často bývá v něčem jiném. „Přijdou s nějakým jiným problémem a teprve tady rozklíčujeme, co za tím vězí,“ vysvětluje.

Ten také dává za pravdu spisovatelovi Jakubu Stanjurovi. Opravdu existuje tenká hranice mezi tím být manipulován a manipulovat. „Jsou dva typy manipulátorů. Ti první jsou narcisti, agresoři a ti druzí patří mezi oběti, které se místo toho, aby se zdravě vymezily, také naučily manipulovat,“ dodává Radek Němec. Ti druzí mohou manipulovat i tím, že si v roli oběti až příliš hoví.

Muž pod pantoflem

Když se řekne domácí psychický nátlak, většina si představí utýranou ženskou. Problémy však řeší i mužská populace, i když čísla různých organizací mluví jinak. Podle ředitelky Rosy tvoří 90 procent obětí ženy. Většina mužů si neuvědomí, že jsou týráni, a jejich genderové nastavení jim nedovolí něco takového si přiznat.

Osmačtyřicetiletý Jaroslav se po dvaceti letech rozhodl svou ženu opustit. Trvalo ale dlouho, než si přiznal, že je obětí psychického domácího násilí. K psychologovi nešel, to by mu jeho žena zatrhla. Dokonce řekl, že to je velmi naivní otázka, zdali někam docházel. Stejně reagovala Monika, která k odborníkovi šla tajně až ke konci vztahu.

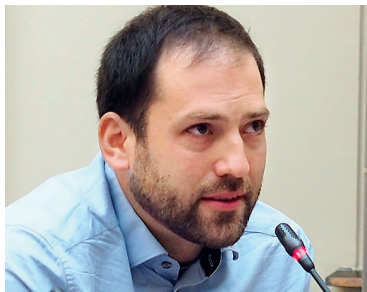
„Velmi rafinovaně mě odstříhla od přátel a zakázala koničky. Každý den vyvolávala hádku a zadávala mi úkoly, které jsem »

KOMERČNÍ TIP

Záněty močových cest? Využijte pomoc z přírody!

Šetrnou a účinnou pomoc při obtížích s močovým měchýřem nabízí fytofarmaka, mezi které patří lék i Canephron, který má díky synergickému působení této silné trojky bylin účinek protizánětlivý, spasmolytický, antibakteriální, analgetický a diuretický. Ulevuje již od prvních příznaků zánětu močových cest a lze jej použít souběžně s užíváním antibiotik.





„Máme programy, ve kterých se zabýváme lidmi, kteří se dopouštějí násilí,“ potvrzuje Josef Petr, ředitel Ligy otevřených mužů

» nemohl časově stihnout. Poté následovala scéna a pak tichá domácnost,“ popisuje Jaroslav svůj tehdejší každodenní život. Zajímavé je, že jí vždy uvěřil. Pokaždé když se neshodli, si byl jistý, že je to jeho chyba. Vše mu došlo až po rozvodu a nyní lituje ztracených let. Nebojí se ale o tom mluvit, proto také na sociální síti Facebook založil skupinu „Domácí násilí na mužích“.

„Podle statistik to jsou sice především ženy, to ale neznamená, že mužské oběti neexistují. Často je však problém, že se v dané situaci potýkají s předsudky okolí, které jejich prožitky zlehčuje, případně zesměšňuje, a tak svůj problém nenahlásí. Stydí se za něj. Na to se snaží upozornit například iniciativa Pod svícnem, která na svých webových stránkách zmiňuje místa, kde se dá vyhledat pomoc,“ doplňuje Jakub Stanjura.

I politici pracují se strachem

Gaslighting se vyskytuje také mezi generacemi či například na pracovišti, a to nejen ze strany nadřízeného, ale i kolegů. Rovněž v práci můžete mít pocit, že za všechno špatné můžete vy a jste neschopní. Dostává se vám jen negativní zpětné vazby, přiřazují vám čím dál méně důležité úkoly či nejste zváni na důležité porady.

Dochází k němu také v politice. „Je to forma politické manipulace a ta je pro politiky denním



Pozor, gaslightingu se dopouštějí i ženy! Muži se ale stydí požádat o pomoc

„Jsou dva typy manipulátorů. Ti první jsou narcisti, agresoři a ti druzí patří mezi oběti, které se místo toho, aby se zdravě vymezyly, také naučily manipulovat.“

Radek Němec, psychoterapeut

chlebem. Existují chorobně lhaví politici, kteří lžou a manipulují jaksi z přirozenosti, ale může se vyskytnout i nemálo těch, kteří na tom intenzivně a záměrně pracují.

Obecně současní politici – nejspíše od covidu – silně pracují s motivem strachu, třeba z nemoci, války, ohrožení, ať umělého, či skutečného, z ekonomické nejistoty – a zneužívají tuto nejsilnější emoci k manipulaci a omezování práv občanů,“ objasňuje politolog Lukáš Valeš.

Tzv. efekt plynového osvětlení má několik společných znaků, například jde o dlouhodobé usilování o náš zdravý rozum. Terapeuti však pojem gaslighting nemají rádi. Než aby pojmenovávali, hledají řešení a snaží se přijít na to, proč se ty věci dějí. Velmi často se manipulace odhalí na párové



„Gaslighting vidíme i u politiků. Pracují s motivem strachu, třeba z nemoci a války,“ říká politolog Lukáš Valeš

terapii, ale nečekejte, že si náhle terapeut fukne prsem do čela a vyřkne ortel: „Vy jste manipulátor a vy oběť.“ Jak už bylo řečeno, manipulátor mohl být dříve obětí. Jeho chování může mít kořeny v traumatech z dětství a v pocitu méněcennosti.

„Přenášení odpovědnosti za násilí na ohrožené osoby, atmosféra strachu či ponižování se u různých lidí a v různých vztazích vyskytují v rozdílné míře a závažnosti. Je nutné, abychom si jich byli vědomi, ale jejich vyhodnocení ideálně prováděli individuálně u konkrétních případů, a podle toho volili i vhodné typy intervencí. Z mého pohledu je tento praktický, na konkrétní příběh orientovaný přístup užitečnější než vytváření populárních nálepek typu gaslighter,“ uzavírá Josef Petr z Ligy otevřených mužů. ■