

# Gaslighting en la época del coronavirus

La pandemia de coronavirus se ha apoderado de gran parte de nuestras vidas, y el daño se puede ver no solo en las unidades de cuidados intensivos de los hospitales, sino también en el aumento de las llamadas a las líneas de ayuda. A medida que las personas transitan la incertidumbre y los factores estresantes económicos y laborales se hacen sentir, los expertos en salud mental informan un aumento en los casos de abuso doméstico.

Como resultado, un método específico de abuso, comúnmente conocido como gaslighting (luz de gas), también puede estar en aumento.

“Uno puede esperar que esto sea probable debido a la situación que estamos viviendo”, dice [Anthony Castro, Ph.D.](#), un psicólogo clínico certificado de University of Miami Health System. “Las personas están experimentando mayor aflicción e irritabilidad debido a eventos externos. Si le agregamos la disminución de la interacción social, eso puede maximizar el grado de control del perpetrador”.

**Gaslighting es una forma de manipulación que hace que la víctima cuestione la realidad y la cordura.**

La persona puede sentirse delirante, desconectada de la realidad, sin poder explicar lo que puede parecer una serie de eventos y decisiones inexplicables. El perpetrador logra esto acusando a la víctima de inventar cosas o de estar confundido al negar haber dicho o hecho algo que es verificable e insistir en que la persona está reaccionando exageradamente a inquietudes legítimas.

Con el tiempo, las víctimas comienzan a dudar de su juicio, y piensan que son demasiado sensibles o que no pueden hacer nada bien. En algún momento, cuando el gaslighting llega a su punto máximo, las víctimas se califican a sí mismas como “inestables” y ponen excusas por el abusador.

Gaslighting, señala el Dr. Castro, no es un término científico. “Pero hemos llegado a aceptarlo como una forma de describir un tipo de comportamiento. Se adoptó hace varios años, y ahora es de uso común”.

El nombre proviene de una obra de teatro de 1938 y más tarde de una película de 1940, “Gas Light”, en la que un esposo controlador manipula a su esposa para que crea que ella está imaginando cosas. La película, protagonizada por Ingrid Bergman, presenta una trama diabólica para alterar el sentido de la realidad de la mujer.

Desde entonces, tanto los expertos en salud mental como los pacientes han utilizado el término “gaslighting” como abreviatura para el proceso que, en última instancia, aleja a las víctimas de sus amigos, familiares y colegas cuando cuestionan su dominio de la realidad. “No es tanto una afección sino más bien un comportamiento, un comportamiento poco saludable”, dice el Dr. Castro.

## **No es poco común.**

Una encuesta realizada en marzo de 2014 por el Centro Nacional sobre Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental y la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica descubrió que casi el 86 % de los encuestados dijo que su pareja abusiva los había acusado de estar locos y el 50 % informó que su pareja o expareja los amenazó con informar su comportamiento “loco” a las autoridades. Alrededor del 84 % dijo que el abusador había hecho cosas deliberadamente para que sintieran que estaban perdiendo la razón.

Gaslighting es un proceso gradual de difusión de información errónea y acusaciones, agrega el Dr. Castro. Gaslighting suele ser solo uno de los muchos signos de una relación problemática.

“Es mejor mirarlo en un contexto más amplio”, dice. “Por lo general, no se hace de forma aislada sino como parte de otras interacciones tóxicas. El objetivo es obtener poder sobre la otra persona”.

## **La gravedad también varía.**

En algunas relaciones, una persona puede acusar a la otra de inventar hechos en una discusión subida de tono o menospreciar los sentimientos de otra persona. “Eso en sí mismo puede no constituir gaslighting, y puede no describir la totalidad de la relación”, explica el Dr. Castro. Pero si se hace repetidamente y con la intención de controlar, ese comportamiento se convierte en verdadero gaslighting.

Aunque la mayoría piensa que se limita a las parejas, el Dr. dice que gaslighting puede ocurrir en cualquier tipo de relación íntima, así como en relaciones más públicas y distantes, como las del lugar de trabajo.

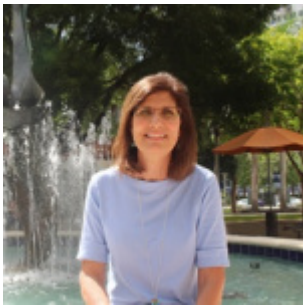
Independientemente del entorno, el Dr. Castro sugiere algunas soluciones si le preocupa ser víctima de gaslighting:

Mantenga su relación con amigos, familiares y compañeros de trabajo. “La lógica proporcionada por otros brinda una fuente de ayuda”, dice. “Puede confirmar que no está perdiendo la razón y hacerlo volver a la realidad”.

Busque ayuda de grupos de apoyo. Hablar con otros que han experimentado una situación similar generalmente es beneficioso. También reduce el aislamiento.

Considere realizar terapia. Un especialista en salud mental puede sugerir formas de

mejorar, cambiar o detener ciertos comportamientos abusivos a la vez que proporciona un espacio seguro para que la víctima hable sobre el abuso. Un terapeuta, como explica el Dr. Castro, ayudará a la víctima a ver el panorama general.



### **Ana Veciana-Suárez, columnista invitada**

Ana es una colaboradora habitual de University of Miami Health System. Es una autora y periodista reconocida, que trabajó en The Miami Herald, The Miami News y The Palm Beach Post. Visite su sitio web en [anavecianasuarez.com](http://anavecianasuarez.com) o sígala en Twitter a través de [@AnaVeciana](https://twitter.com/AnaVeciana).

---

**LEER MÁS**



## **Sobreviví a la COVID-19. ¿Y ahora qué?**

Para aquellos que sobreviven a la COVID-19 después de la intubación y una estadía prolongada en el hospital, las consecuencias para la salud pueden durar mucho después de recibir el alta. [Leer más.](#)