

Gna Florencia Falca

El Gaslighting: manipulación de la percepción

EL GASLIGHTING: MANIPULACIÓN DE LA PERCEPCIÓN

El término gaslighting proviene de la película Gaslight (1944), en la que un hombre manipula sistemáticamente a su esposa para hacerla dudar de su propia percepción, memoria y cordura. En psicología contemporánea, se define como una forma de abuso psicológico que busca minar la confianza de una persona en su propio juicio, hasta lograr que dependa del agresor para interpretar la realidad.

El gaslighting no se limita a vínculos personales; es una forma de dominación simbólica. Opera cuando alguien o algo (una persona, una institución o una narrativa social) desautoriza la experiencia interna del otro, reescribiendo los hechos desde una posición de poder. Ejemplo micro: "Eso nunca pasó, estás exagerando." Ejemplo macro (social): "La desigualdad de género ya no existe, las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres." Ambas frases buscan deslegitimar la vivencia subjetiva y sustituirla por una versión "oficial" de la realidad.

GASLIGHTING CULTURAL Y PATRIARCADO

Cuando este mecanismo se vuelve estructural y sostenido, se convierte en gaslighting cultural o patriarcal: la sociedad entera actúa como el agresor que niega o distorsiona la experiencia de quienes sufren opresión.

En el patriarcado, el gaslighting funciona a través de narrativas internalizadas que enseñan a las mujeres (y a todas las subjetividades feminizadas) a dudar de su percepción, su deseo, su saber y su intuición. Frases loca", "sensible", "histérica", históricas como "estás "exagerada", "confundida" o "demasiado emocional" son dispositivos lingüísticos que sostienen esa desautorización. Casilda Rodrigañez habla precisamente de cómo esta desconexión entre el cuerpo y la conciencia forma parte del proceso de domesticación de la psique: entrenamiento social en la sumisión inconsciente, donde el cuerpo se silencia y la mente se amolda a la lógica de la obediencia.

ESTADO DE SUMISIÓN INCONSCIENTE: LA RAÍZ PSÍQUICA DEL GASLIGHTING

El estado de sumisión inconsciente que describe Casilda es el resultado de siglos de represión del deseo, del placer y del movimiento corporal espontáneo. Cuando el cuerpo es negado o castigado, la psique se fractura: se genera una escisión entre lo que se siente y lo que se "debe sentir". Este desarraigo interior crea el terreno perfecto para que el gaslighting florezca.

Porque si ya no confío en mi sentir, en mi percepción, ni en mi verdad corporal, cualquier relato externo puede colonizar mi mente. El gaslighting, entonces, no sólo manipula lo que pienso, sino lo que creo posible. Se instala como una autoridad interna que dice: "Yo no sé. Ellos saben mejor."

No es sólo una forma de manipulación psicológica: es una pedagogía afectiva del poder. En el sentido en que Rita Segato entiende las pedagogías de la crueldad, el gaslighting actúa como su versión microscópica: un entrenamiento de la percepción para aceptar la violencia como algo natural, e incluso amoroso.

Segato define las pedagogías de la crueldad como los dispositivos culturales que enseñan a mirar sin sentir, que transforman la vida en objeto, que rompen la empatía y naturalizan la desigualdad. Su función es adiestrar la sensibilidad para sostener estructuras de dominio — especialmente las patriarcales, coloniales y capitalistas—.

"En cualquier momento que una sociedad necesite ser invadida, destruida, aniquilada, eso puede suceder... estamos todos pedagogizados, absolutamente capturados por la pedagogía de la crueldad." (Segato)

El gaslighting es, entonces, una de esas pedagogías de la crueldad a escala doméstica y psíquica: enseña a la víctima a no creer en sí misma, a dudar de su sentir, y por tanto, a aceptar la violencia sin reconocerla como tal. Es la crueldad del "no pasó nada" o del "te lo imaginás", donde la violencia no sólo se ejerce sino que se borra su huella en la conciencia.

DE LO ÍNTIMO A LO INSTITUCIONAL: LA ARQUITECTURA DEL SOMETIMIENTO

Segato plantea que el patriarcado moderno se ha vuelto un régimen de pedagogías de la crueldad institucionalizadas, donde cada aparato social —la escuela, el Estado, la justicia, los medios— replica en escala masiva lo que el gaslighting hace en el ámbito interpersonal.

- La escuela: enseña a desconfiar del propio criterio: a obedecer, memorizar, repetir.
- La medicina: desautoriza la voz del cuerpo, medicalizando y adormeciendo.
- La religión: impone culpa por el deseo y sumisión ante la autoridad.
- El sistema judicial: relativiza la violencia ("no fue para tanto", "no hay pruebas").

Así, el gaslighting se convierte en un principio civilizatorio: la negación sistemática de la percepción del oprimido. El patriarcado funciona como una red de gaslighting colectivo, que produce sujetos dóciles, obedientes y desconectados de su propio sentir.

Casilda Rodrigañez, en su noción de estado de sumisión inconsciente, describe precisamente el resultado de esa pedagogía: un cuerpo y una psique adiestrados para obedecer antes incluso de reconocer que están siendo oprimidos.

El gaslighting cultural produce una subjetividad que ya no necesita ser sometida por la fuerza: se autogestiona su propio sometimiento.

LAS CONTRAPEDAGOGÍAS DE LA CRUELDAD: SENTIR

Rita Segato propone las contrapedagogías de la crueldad como caminos de reaprendizaje del vínculo y restitución de la sensibilidad. Son formas de reeducar la mirada, de volver a sentir lo que se nos enseñó a ignorar o minimizar.

Son, en el fondo, pedagogías del amor y la memoria frente al olvido y la desensibilización.

En ese sentido, salir del gaslighting es un acto profundamente contrapedagógico: implica volver a creer en la verdad interna del cuerpo, restituir la confianza perceptiva y re-politizar la emoción. Es pasar de la duda impuesta a la certeza activa. La contrapedagogía no busca vencer al agresor, sino desmontar la lógica de la crueldad dentro de nosotras; desmontar la desconfianza que fue inoculada como pedagogía del miedo. Es un movimiento de reaprendizaje de la ternura, de la empatía, de la escucha. Como diría Segato: "El camino no es el castigo, sino la reconstrucción del lazo."

DE LA CRUELDAD AL MAL BANAL

Aquí entra Hannah Arendt y su concepto de la banalidad del mal, formulado tras observar el juicio a Adolf Eichmann. Arendt no se centra en la monstruosidad del mal, sino en su cotidianidad y normalización. Eichmann no era un sádico, sino un burócrata obediente, incapaz de pensar por sí mismo o de ponerse en el lugar del otro.

"La lección que este caso nos enseña es la aterradora banalidad del mal... que este hombre no era ni pervertido ni sádico, sino terriblemente y terroríficamente normal." (Arendt)

La banalidad del mal es el resultado de una atrofia moral: la suspensión de la capacidad de pensar, sentir y juzgar éticamente. Es el triunfo absoluto de las pedagogías de la crueldad: un sujeto que cumple órdenes sin reflexionar sobre sus consecuencias.

"El mayor mal en el mundo es el mal cometido por nadie, esto es, por seres humanos que se niegan a ser personas." (Arendt)

En términos psíquicos, el gaslighting produce dependencia cognitiva ("necesito que me digas qué pensar");

en términos culturales, las pedagogías de la crueldad producen anestesia emocional ("ya nada me afecta");

en términos políticos, la banalidad del mal es el resultado final: la obediencia sin conciencia ("solo cumplía mi deber").

RECUPERAR LA CONCIENCIA: ÉTICA, CUERPO Y SENSIBILIDAD

Arendt decía que el pensamiento es una forma de detenerse:

"Pensar es un diálogo silencioso entre yo y yo mismo." (Arendt)

Segato, desde otra orilla, dice que "pensar es volver a sentir lo que fue anestesiado." Ambas convergen en un mismo acto de desobediencia espiritual: recuperar la capacidad de sentir y pensar por cuenta propia.

"Nadie tiene el derecho de obedecer." (Arendt)

La contrapedagogía del amor que Segato propone es una respuesta política y espiritual al gaslighting global. Implica reactivar la sensibilidad, devolverle legitimidad al cuerpo y a la emoción como fuentes de conocimiento.

EN SÍNTESIS:

El gaslighting es la célula inicial del mal banal.

Es la semilla íntima de toda pedagogía de la crueldad: el instante en que un ser humano deja de creer en lo que siente.

Desde ese momento, la violencia puede expandirse sin resistencia: primero en la pareja, luego en la cultura, luego en las instituciones.

Desactivar el gaslighting —personal y colectivo— es entonces un acto político y espiritual de primera magnitud. Porque implica devolverle al mundo su capacidad de sentir, de pensar y de amar. Y en esa restauración del vínculo, nace la verdadera contrapedagogía de la crueldad: una pedagogía de la ternura lúcida, del discernimiento amoroso, del coraje de percibir lo real sin anestesia.

"Lo que nos hace humanos no es la obediencia ni el pensamiento correcto, sino la capacidad de comenzar algo nuevo." (Arendt, La condición humana)

ESTOS AUTORES/AS HAN REALIZADO APORTES FUNDAMENTALES PARA ENTENDER EL GASLIGHTING:

- Robin Stern: The Gaslight Effect (2007) describe la experiencia individual de pérdida de confianza en la percepción propia.
- Cynthia A. Stark: "Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression" (2019) — analiza el gaslighting como estrategia de opresión de género, útil para vincularlo con instituciones patriarcales.
- Paige L. Sweet: estudia el gaslighting en contextos de violencia de género y desigualdad estructural.
- Willis Klein, Suzanne Wood, Jennifer A. Bartz: marco cognitivo-psicológico para estudiar el gaslighting (2025).
- Otros aportes: investigaciones emergentes en trauma, apego, neurociencia social y manipulación organizacional que expanden el concepto hacia lo institucional y colectivo.

Gna Florencia Falca

GASLIGHTING PEDAGOGÍAS DE LA CRUELDAD Y LA BANALIDAD DEL MAL



WWW.ENRAIZARTERAPIASHOLISTICAS.COM

