GUIDA IN PDF

Gaslighting: come riconoscerlo e come rispondere?

Leonardo Villella

Fonte online: https://leonardovillella.it/gaslighting-come-riconoscerlo-e-come-rispondere/

Articolo pubblicato il 7 ottobre 2026

Guida in PDF generata il 7 ottobre 2026

Il gaslighting è una forma di manipolazione in cui una persona nega, riscrive o ribalta i fatti finché l'altra comincia a dubitare della propria memoria e del proprio giudizio. Un episodio isolato non basta: conta il ripetersi. Non è una diagnosi. Se ti riconosci, parlarne con una persona di fiducia o con un professionista è il primo passo.

Questa guida serve a capire, non a giudicare nessuno. Noi non possiamo valutare la tua relazione da fuori: possiamo descrivere i segnali, distinguerli da un disaccordo normale e dirti con chi parlarne.

Da dove viene la parola gaslighting?

Viene dal teatro. «Gas Light» è un dramma del 1938 di Patrick Hamilton: un marito abbassa di nascosto le luci a gas di casa e, quando la moglie se ne accorge, le dice che se l'è immaginato. Vuole farla passare per pazza e rubarle ciò che le appartiene. Il film di George Cukor del 1944 ha reso il titolo un modo di dire.

Oggi la ricerca la prende sul serio. La sociologa Paige Sweet (2019, American Sociological Review) ha intervistato quarantatré donne seguite in gruppi di sostegno per la violenza domestica. Il suo risultato è che il gaslighting non è un difetto di chi lo subisce: è una tattica che sfrutta stereotipi di genere e disuguaglianze di potere dentro relazioni già squilibrate.

Quali sono i segnali del gaslighting?

Non esiste una lista valida per tutti. Alcuni segnali, però, tornano.

- **I fatti cambiano versione.** «Non l'ho mai detto», davanti a qualcosa che hai sentito o che hai scritto.
- **Il tuo vissuto viene liquidato.** «Te lo sei immaginato», «sei troppo sensibile», «stai esagerando, come sempre».
- **Il tema si sposta su di te.** Sollevi un problema e, dopo dieci minuti, state parlando di un tuo difetto.
- **Le parti si ribaltano.** Chi ha sbagliato diventa la parte lesa, e a scusarti sei tu.
- **Ti fidi sempre meno di te.** Rileggi i messaggi, chiedi conferma agli altri.

Uno solo di questi segni non dice niente. Ognuno di noi, in una discussione, ricorda male e a volte nega l'evidenza per orgoglio. Il segnale è il pattern: lo stesso meccanismo, di nuovo, con la stessa persona, per mesi.

Come distinguere il gaslighting da un semplice disaccordo?

Il Metodo O.M.S.C.I. di Leonardo Villella propone un confronto a cinque righe, che si legge così.

- In un conflitto sano si litiga su un problema; in una dinamica malsana si litiga su di te.

- Nel primo caso ci si può chiarire dopo; nel secondo le scuse non cambiano nulla.
- Nel primo i fatti restano fatti; nel secondo vengono riscritti.

C'è poi un test a tre domande, da farti a freddo. Esci da ogni scambio con quella persona più piccolo e più confuso, non una volta ma di regola? Ogni tentativo onesto di chiarire è stato usato contro di te? Ne risentono il sonno, la salute o le relazioni con altri? Tre sì non sono una diagnosi, né dell'altro né tua: dicono che forse non è un problema di comunicazione ma una situazione di cui parlare con qualcuno.

Attenzione però. Due persone oneste possono ricordare lo stesso episodio in modo diverso: la memoria non è un registratore. Un disaccordo sui fatti si risolve guardando i fatti, cioè il messaggio, la mail, un testimone. Se l'altro accetta di guardarli, non è gaslighting. Se li liquida, o attacca te per averli cercati, il segnale si fa più serio.

Come rispondere al gaslighting?

Con chi è in malafede la frase perfetta non esiste: l'altro ha già capito benissimo come ti senti. Nel Metodo si dice così: smetti di limare le parole e comincia a proteggerti. Quattro mosse prudenti.

1. **Nomina il comportamento, non la persona.** «Mi accorgo che quando sollevo un problema finiamo a parlare di un mio difetto» è un fatto osservabile. «Sei un manipolatore» è un'accusa che ti torna indietro subito.
2. **Ripeti il punto con calma**, la tecnica del «disco rotto». Riconosci l'emozione e torna sul punto con la stessa frase, usando «e» al posto di «ma»: «Capisco che tu sia teso. E mi serve che entriamo nel merito entro giovedì.» Non ti difendi, non ti lasci spostare.
3. **Dì il confine una volta sola.** «Non parlo di lavoro dopo le otto di sera.» Ogni giustificazione aggiunta è una porta lasciata socchiusa.
4. **Tieni traccia dei fatti.** Data, che cosa è stato detto, che cosa è stato deciso. Sul lavoro, un riassunto scritto: «Ti riassumo per mail quello che ci siamo detti». Raccogliere informazioni private sull'altro, o registrarlo di nascosto, è un'altra cosa: prima informati sui limiti legali, chiedendo a un avvocato.

Queste mosse valgono quando il rischio è il logoramento. Con minacce, controllo sui tuoi spostamenti o sul denaro, o paura per la tua incolumità, non siamo più nel campo delle tecniche di comunicazione: la sicurezza viene prima. Per allenare il confine trovi frasi pronte in come dire di no senza litigare e senza sentirti in colpa, e un punto di partenza nel test di assertività.

Cosa fare se sta succedendo a te?

Parlane con qualcuno che stia fuori da quella dinamica: un'amica, un fratello, un collega fidato. Non per un verdetto, ma per rileggere insieme gli ultimi scambi. Pensare «ce la faccio da solo» è l'errore classico: l'isolamento è ciò di cui queste dinamiche si nutrono.

Poi, un professionista. Uno psicologo o il tuo medico di base possono aiutarti a rimettere in ordine ciò che senti, e a decidere con calma che cosa fare. Una relazione può fare male anche senza lasciare segni sul corpo.

Se ci sono minacce, intimidazioni, controllo, violenza o stalking, c'è il 1522: servizio pubblico del Dipartimento per le Pari Opportunità, gratuito, attivo 24 ore su 24, anche in chat dal sito. Il sito ufficiale lo presenta come aiuto alle donne vittime di violenza e stalking. Se non rientri in questa descrizione, o non sei sicuro che ciò che vivi sia violenza, parlane con il tuo medico o con i servizi del tuo territorio. In caso di pericolo immediato si chiama il 112.

E se è qualcun altro a dirti che fai gaslighting?

Succede. La parola è diventata anche un'arma: dopo un disaccordo duro, qualcuno la usa per chiudere la discussione, e il disagio di chi la pronuncia può comunque essere reale. Smetti di difenderti d'ufficio. Chiedi: «A quale episodio ti riferisci?», ascolta la risposta intera, guardate insieme i fatti. Per tenere la conversazione sul comportamento leggi come riformulare una critica senza accusare e come gestire un collega difficile senza etichettarlo.

Una domanda per te: con chi potresti rileggere, questa settimana, gli ultimi tre scambi difficili, per vedere se i fatti stanno in piedi?

Domande frequenti

Il gaslighting esiste solo nelle coppie?

No. Lo studio di Sweet riguarda relazioni intime, ma una dinamica simile può comparire al lavoro, in famiglia, tra amici. Cambia il contesto, restano i segnali.

Chi fa gaslighting lo fa sempre di proposito?

Non lo sappiamo, e non puoi saperlo nemmeno tu. Da fuori si vede l'effetto, non l'intenzione. Conviene guardare il pattern e proteggersi, senza chiedersi che cosa passi nella testa dell'altro.

Posso dire alla persona che sta facendo gaslighting?

Meglio di no. L'etichetta alza le difese e ti porta sul suo terreno. Descrivi invece ciò che accade: «Ogni volta che parlo di questo punto, la conversazione passa a un mio difetto». È difficile da negare e non è un'accusa.

Come posso aiutare un amico che lo sta vivendo?

Ascolta senza giudicare l'altra persona e senza dire «lascialo». Chiedi che cosa è successo, ringrazialo di avertene parlato. Se ci sono segni di violenza o paura, ricordagli il 1522 e il 112. Non puoi decidere al suo posto.

Fonti

- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. American Sociological Review, 84(5), 851-875.
- Hamilton, P. (1938). Gas Light (dramma teatrale); Cukor, G. (1944). Gaslight (film).
- 1522, Servizio pubblico antiviolenza e stalking, Dipartimento per le Pari Opportunità: www.1522.eu.
- Villella, L. Il Metodo O.M.S.C.I. e il Quadrifoglio per la gestione dei conflitti e delle negoziazioni (framework dell'autore, descritto con parole nostre).

Link alle fonti citate nel testo

- 1522: https://www.1522.eu/

Articolo online: la versione aggiornata di questa guida è su https://leonardovillella.it/gaslighting-come-riconoscerlo-e-come-rispondere/ (Leonardo Villella, leonardovillella.it).