

HÉLÈNE FRAPPAT

**LUZ
DE
GAS**

O EL ARTE DE ENMUDECER
A LAS MUJERES

PAIDÓS

HÉLÈNE FRAPPAT

LUZ DE GAS

O el arte de enmudecer a las
mujeres

Traducción de Alicia Martorell

PAIDÓS Contextos

Título original: *Le gaslighting. Ou l'art de faire taire les femmes*, de Hélène Frappat

1.^a edición, febrero de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Éditions de l'Observatoire / Humensis, 2023

© de la traducción, Alicia Martorell Linares, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4336-0

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 949-2025

Impresión y encuadernación en Limpergraf

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

La mujer desvanecida	11
1. Una película	13
2. Una palabra.	17
3. Una categoría psicológica.	21
4. Una ironía	25
5. Un crimen perfecto.	33
6. Cambio de escala	37

Acto 1 HABLAR CON ALICIA

7. Soledad en pareja	47
8. Matar el tiempo.	53
9. ¡Que le corten la cabeza! (al lenguaje).	61
10. La voz descalificada	71

ACTO 2
ESCUCHAR A HELENA

11. El «verdadero matrimonio»	83
12. La mujer imposible de casar.	97
13. Un arte oratorio	109
14. <i>Ultimi barbarorum</i>	119

ACTO 3
CREER A CASANDRA

15. La verdad hecha mujer	129
16. Vive locamente y ¡cállate!	143
17. La mujer invisible	157

ACTO 4
REÍR CON ANTÍGONA

18. Estoy loca y cállate	167
19. El enemigo interior	177
20. Caballo de Troya	187
Agradecimientos	193
Bibliografía	195
Películas y programas de radio	203
Notas	205

CAPÍTULO

1

Una película

Desvanecimiento es una transposición de la palabra inglesa *gaslighting*,* es decir, ‘hacer luz de gas’. Es una transposición que deja un amplio margen de interpretación. Cuando se me ocurrió escribir este libro, el término era tan poco conocido en Francia que parecía imposible titularlo así. Incluso los cinéfilos más aguerridos ignoraban que el título de una película dirigida en 1944 por George Cukor había dado lugar a una expresión en Estados Unidos. Desde que la descubrí, *Gaslight*, la obra maestra de George Cukor, me obsesiona. De hecho, su título en francés, *Hantise* [‘obsesión’] describe perfectamente el efecto de esta obra espectral sobre el público.

Estamos en una plaza londinense como suelen imaginarlas en Hollywood: niebla, la luz vacilante de las farolas, atrios con columnas, escaleras que llevan a interiores asfixiantes atestados de cachivaches y de maderas oscuras. Una mujer está recluida en una enorme mansión victoriana. Sus movimientos febriles (comprobar la luz de las lámparas de gas, escudriñar su reflejo en el espejo del dormi-

* La autora adapta al francés las palabras anglosajonas *gaslight*, *gaslighting*, *gaslighter*, *gaslighted*, a modo de propuesta de naturalización de ese extranjerismo. En español queda un poco más forzado, por lo que no hemos seguido su propuesta. En esta traducción alternamos los términos ingleses con equivalentes parciales en castellano, en función de cada contexto. [N. de la t.]

torio, aferrarse a la barandilla al subir las escaleras, sobresaltarse cuando mira hacia el desván, recorrer febrilmente las cortinas para asomarse a la ventana) hacen pensar que sueña con escapar.

¿Por qué en su suntuosa prisión doméstica, cuya puerta parece *abierta* (el servicio y un marido de presencia intermitente entran y salen libremente), está condenada a moverse en círculos, ensayando sin cesar una evasión misteriosamente imposible? La cautiva tiene las emociones a flor de piel y la silueta altiva de Ingrid Bergman. Pálida, nerviosa, sobresaltada al menor ruido, agotada, encorvada, melancólica, tiene miedo... ¿De qué?

En 1944, George Cukor acuñó un término para el miedo de su protagonista. Paula está preocupada por la luz de gas que, en su casa tan lúgubre, baja sin motivo aparente. ¿Por qué la luz de las lámparas parpadea? Cuanto más baja la luz de su *casa*, más se oscurece su *razón*. ¿Está loca porque escucha pasos que resuenan por la noche en el desván vacío? ¿Su mente se está desvaneciendo, es decir, se está volviendo loca? ¿Está enferma la protagonista de *Luz de gas*?

«He venido observando, Paula, que eres muy olvidadiza... Pierdes las cosas, te olvidas de... Vamos, no te preocupes, no es nada. El cansancio... Te haces más suspicaz a medida que pierdes la memoria, Paula. ¿Por qué haces estas cosas?»^{1, *}

En la película de George Cukor, «hacer luz de gas» es la forma de aludir a una maquinación. La joven huérfana, interpretada por Ingrid Bergman, sobrina de una riquísima cantante que fue asesinada, conoce «por casualidad» a un hombre seductor. Se casa con él sin saber que Gregory, mayor que ella, ya casado, ha asesinado a su tía para quedarse con sus joyas. La convence para que se mude a la siniestra mansión londinense que ha heredado de su tía, donde

* Salvo en los casos en los que ha sido imposible por problemas de encaje o de correspondencia imperfecta, todos los diálogos de la película corresponden a la versión doblada del estreno. [N. de la t.]

la aísla y la manipula para convencerla de que está loca. Le regala un broche y se lo quita sin que se dé cuenta para hacerle creer que pierde y olvida todo. Cada noche, registra el desván buscando el tesoro de su víctima anterior.

El título, *Luz de gas*, se refiere a las lámparas de gas cuya intensidad baja el esposo diabólico, *aunque niega que lo hace*, para crear dudas y terror en la mente de su víctima y, literalmente, apagar su razón. Cuanto más sádicamente manipula a su víctima, más le hace creer que es *él* la víctima de la enfermedad mental de una mujer con la que en realidad se ha casado con el objetivo de quitárselo todo.

«Me preocupa verte enferma... Todos tus miedos vuelven... Si tienes miedo no podemos ser felices...»

El hombre manipula simultáneamente la luz de gas y la mente de su esposa. Al bajar la intensidad de las lámparas, está minando la confianza de la mujer en su salud mental. Cuanto más se sumerge la casa en la oscuridad, más le cuesta a ella distinguir lo verdadero de lo falso, más duda de la realidad y de ella misma. Cuanto más *finje creerle* el monstruoso marido, menos *creíble* se considera la mujer.

Poco a poco, la muchacha, cantante aficionada que sueña con seguir los pasos de su tía, pierde la voz. No solo interrumpe su carrera, sino que se apaga su timbre, como la luz de la casa, hasta el punto de que acaba expresándose con monosílabos, susurrando, callando. ¿Cómo va a seguir cantando, hablando, viviendo?

—¿Qué le pasa a la señora? —pregunta la doncella de Paula a la cocinera—. No está enferma, ¿verdad?

—No lo sé. Yo creo que no —responde la cocinera—. Pero el señor se empeña en decir que sí.

CAPÍTULO 2

Una palabra

En 2002, el diccionario estadounidense en línea Merriam-Webster eligió *gaslighting* como palabra del año. Cuando descubrí que «había surgido como una palabra que define nuestra época» llevaba varios años intuyendo las implicaciones filosóficas de la expresión creada en Hollywood. Así funciona el genio del idioma en Estados Unidos: el cine, en lugar de ilustrar los cambios de la sociedad, al nombrarlos, los *anticipa*.

Corría el año 1944 cuando George Cukor, judío de origen húngaro nacido en Nueva York en 1899, filmó en la cara de Ingrid Bergman el terror en el que la encierra su matrimonio, una persecución que recibe el nombre de *Gaslight*, ‘luz de gas’. Entre 1944 y 2022, dos etapas principales condujeron a la consagración de *gaslighting* como palabra clave de nuestra época, cuyo uso se empieza a popularizar incluso fuera de la cultura estadounidense.

El Merriam-Webster justifica su elección de la siguiente manera:

En este periodo de desinformación, de *fake news*, conspiracionismo, *trolls* en Twitter y *deepfakes*, *gaslighting* emerge como la palabra que define nuestra época. Vehículo de la duda y la desconfianza, *gaslighting* se define como «el acto o práctica de engañar burdamente a alguien, en especial para obtener un beneficio personal». En 2022, las

búsquedas en internet de la palabra *gaslighting* aumentaron un 1740 % y fueron objeto de un interés apasionado durante todo el año. Sus orígenes son pintorescos: la palabra viene de una obra de teatro de 1938 y de la película adaptada a partir de esta obra, cuya intriga relata las maniobras de un hombre para convencer a su mujer de que está loca. Sus misteriosas actividades en el desván hacen que baje la luz de las lámparas de gas, pero él insiste una y otra vez en que la luz no baja y que su mujer no puede confiar ni siquiera en sus sentidos. La primera vez que se utiliza la palabra *gaslighting* en los años cincuenta se refiere a un género de engaño similar al de la película. Esta es nuestra definición: manipulación psicológica de una persona, en general durante un periodo prolongado, que lleva a la víctima a cuestionar la validez de sus pensamientos, la forma en que percibe la realidad y sus recuerdos para llevarla a un estado general de confusión, pérdida de confianza y autoestima, a dudar de su propia estabilidad emocional o mental y a depender plenamente de su verdugo. Recientemente, hemos comprobado que el significado de *gaslighting* también se refiere a un fenómeno más sencillo y más amplio: «El acto o la práctica que consiste en engañar burdamente a alguien, en especial para obtener un beneficio personal». En este uso, la palabra convive con otras que aluden a formas modernas de engaño y manipulación, como *fake news*, *deepfake* o inteligencia artificial. La idea de una conspiración deliberadamente dirigida a engañar ha consagrado la utilidad de esta palabra para describir mentiras que forman parte de un esquema más amplio. A diferencia de la *mentira*, que suele practicarse entre individuos, y de la *estafa*, que tiende a implicar organizaciones, el *gaslighting* se aplica a un contexto tanto personal como político. Su uso es formal y técnico, pero también desenfadado [...]. Hay muchas formas diferentes de aludir a la mentira: desde términos neutros como *falsehood* o *engaño* hasta el más directo *deshonestidad* o eufemismos como *ocultación* o *invención*, pasando por términos aparentemente más inofensivos, como *embuste*. La guerra fría nos trajo también *desinformación*, que tiene un regusto de espionaje. En estos últimos años, con la

multiplicación de los canales de comunicación y las tecnologías utilizadas para manipular, *gaslighting* se ha convertido en la palabra favorita en Estados Unidos para describir cómo se percibe un engaño. Por eso pensamos que se ha ganado el título de «Palabra del Año».¹

Gaslight, de George Cukor, es un *remake* de la película británica homónima de 1940, de Thorold Dickinson, basada en una adaptación de la obra teatral *Gas Light* (1938), de Patrick Hamilton. La película inglesa se distribuyó en Estados Unidos con el nombre *Angel Street*, título de la obra de Broadway. Cuando la Metro-Goldwyn-Mayer compró los derechos de *Gaslight/Angel Street*, destruyó el negativo y todas las copias existentes. «Así, es fácil imaginar a los espectadores de mediados de los cuarenta afirmando que habían visto una versión británica de *Gaslight*, pero siendo incapaces de demostrarlo, por mucho que se esforzaran, lo que debió de volverlos completamente locos, hasta el punto de dudar de su propia cordura».²

La película de George Cukor fue candidata a siete premios Óscar. Recibió dos: Óscar a la mejor actriz para Ingrid Bergman y Óscar a la mejor dirección artística.³ Fue un éxito de taquilla impresionante y recibió el aplauso de la crítica. (Si medimos el éxito de una película no en términos de audiencia, sino de recaudación, para un presupuesto de 2 millones de dólares, *Gaslight* recaudó 4,6 millones).

No basta con que una obra tenga éxito para que se convierta en el espejo en el que se miran sus espectadores. Como prueba de su influencia, el relato que hizo Cukor de un matrimonio aterrador se incorporó rápidamente al lenguaje. Lógicamente, la fórmula «*gaslight treatment*» hizo su aparición en las sentencias de divorcio. El 16 de septiembre de 1948, el *Miami News* informaba de la última moda en divorcios, a saber, «la influencia de una corriente de pe-

lículas basadas en un argumento psiquiátrico, en las que el marido intenta convencer a su mujer de que está loca».⁴ «Numerosas denunciantes acusaron a sus maridos de comportamientos destinados a producir miedo o desequilibrio mental, y una de ellas afirmó que su marido la había sometido a un tratamiento *gaslight*.»⁵ La misma expresión se utilizó en 1967 en un episodio de la comedia televisiva *The Lucy Show*.⁶

La transformación del sustantivo *gaslight* en verbo (*gaslighting*) es más tardía. En 1961, en su libro *Culture and Personality*, el antropólogo Anthony Wallace escribe:

Se suele pensar que es posible hacerle luz de gas a una persona totalmente sana y convertirla en psicótica haciéndole creer que su comportamiento es el síntoma de una grave enfermedad mental. Da igual que pensemos que la agresión es imaginaria o real, es incuestionable que las actitudes sociales que interpretan un comportamiento o experiencia como síntoma de incapacidad generalizada son un poderoso vector de vergüenza.⁷

CAPÍTULO 3

Una categoría psicológica

¿En qué condiciones es posible hacer creer a una persona cuerda que su comportamiento es síntoma de una enfermedad mental grave? Por ejemplo, haciéndole un regalo. Dado que hacer luz de gas es una *manipulación*, se trata de transformar la simpatía en una maldición, y un matrimonio de ensueño en una pesadilla: *Cenicienta* transformada en *Barba Azul*.

Volvamos a la historia del camafeo. Apenas Gregory convence a Paula para que viva en la casa que le inspira horror (así es como describe con lucidez la vivienda heredada de su tía) la recompensa regalándole un camafeo.

—¿A que no sabes qué día es hoy? Tres meses hace que salimos de una pequeña iglesia a orillas del lago. Marido y mujer. Tengo un regalo para ti, Paula. Este broche pertenecía a mi abuela, que, a su vez, se lo dejó a mi madre. Ahora pasa a ti. No lo pierdas, el pasador está algo flojo. Tendrás que repararlo. Lo mejor es que no te lo pongas hasta que lo arregles. Lo perderías. Tienes el defecto de perderlo todo, Paula.

—¿De verdad? ¿Tan descuidada soy?

—Oh, no tiene importancia... Lo meteré en tu bolso, aquí estará más seguro. Toma. Sobre todo, no olvides dónde lo tienes.

—No, por Dios, no creo que esté tan mal.

—Te he ofendido. Perdona.

Gregory finge guardar el broche en el bolso de Paula.

—Toma.

Y al hacerlo, se lo lleva.

Gregory es prestidigitador.

¡Puf! Se desvaneció.

Antes de hacer desaparecer el objeto, hace desaparecer una palabra.

«¡Toma!»

Gregory le ofrece a Paula una palabra que ha dejado sin sentido.

Toma designa una cosa que damos a alguien *de verdad*: el destinatario debe sentir su contacto en la mano, su peso en el bolso.

«Sobre todo, no olvides dónde lo tienes.»

Gregory obliga a Paula a recordar un lugar en el que le será imposible encontrar la joya.

Gregory *ya* está casado. La bigamia es el único caso en el que la frase «Os declaro marido y mujer» no es un enunciado performativo.¹ Es imposible que la fórmula pronunciada por el oficiante haga realidad lo que dice. Es imposible casar a un hombre casado. Es legalmente imposible estar casado dos veces. El único *acto* que tiene lugar al pronunciarse la fórmula oficial es un engaño, una ilusión: la de Paula, que se cree casada, cuando su matrimonio no tiene ningún valor legal. El broche, ese regalo de «boda» que nunca perteneció a la madre de Gregory, también es una mentira. De la ilusión al delirio, la misma palabra inglesa *delusion* va ganando intensidad. Así funciona el *gaslighting*: a toda velocidad, Paula, víctima de un prestidigitador, se convencerá de que está delirando.

«¡Te he ofendido! Perdona».

El sadismo de la antífrasis consiste en decir una cosa y su contrario. Además, el sádico puede humillar a su presa subrayando su falta de sentido del humor. (¡Ahora ya no se pueden gastar bromas!)

Después de embarcarla en un matrimonio legalmente imposible, es decir, ficticio, Gregory le entrega a su *esposa* (otra palabra desprovista de sentido) un regalo y su contrario: la ausencia de un camafeo, un bolso vacío.

Le ofrece una palabra (;*Toma!*) y su contrario (*nada*).

El único regalo real es la sensación de pánico que la invade cuando descubre que su bolso está vacío. Si Paula confiesa a Gregory que perdió el broche, le dará un disgusto. Si Paula oculta a Gregory que perdió el broche, le dará un disgusto. ¿Cómo salir de este callejón sin salida, de este doble vínculo?

En los años cincuenta, el *gaslighting* se convirtió en una categoría psicológica en Estados Unidos. Se define como la maniobra destinada a «manipular a alguien para hacerle dudar de sus percepciones, sus experiencias o su comprensión de los hechos».² La teoría del doble vínculo (*double bind*) se considera a menudo como una primera fase. En un ensayo colectivo publicado en 1956, *Pasos hacia una ecología de la mente*, Gregory Bateson propuso una «hipótesis sobre el tipo de situaciones familiares que pueden dar lugar a esquizofrenia».^{3, *} Con su equipo de la escuela de Palo Alto, observó características generales en la situación familiar del esquizofrénico, a saber, un tipo específico de relación a la que dio el nombre de *doble vínculo*.⁴

El doble vínculo es una patología de las relaciones familiares. Exige la participación de dos o más personas: «No suponemos que el doble vínculo sea infligido solo por la madre, sino que puede serlo o por la madre sola o por alguna combinación de madre, padre y/o hermanos».⁵ No es una experiencia traumática de carácter único,⁶ sino que es recurrente. Descansa en un mandato primario

* A lo largo del libro, y a no ser que se indique otra cosa, las traducciones de las citas corresponden a la edición y al traductor indicados, a veces ligeramente modificadas para adaptarlas a este texto. Para el resto de las citas en las que no se indica edición española, la traducción es nuestra. Los números de página corresponden a la edición consultada por la autora. [N. de la t.]

negativo: «No hagas esto o te castigaré» / «Si no haces esto te castigaré». El mandato secundario contradice el primario por medios no verbales (actitud, gestos, tono de voz...): «No lo consideres como un castigo» / «No pienses que soy yo quien te castiga» / «No dudes de mi amor»... «Un mandato negativo terciario impide que la víctima pueda escapar.»⁷ La huida es imposible, no solo por la amenaza de castigo, sino mediante estratagemas que son positivas en apariencia, como promesas de amor. Una vez que la víctima ha quedado atrapada en la maraña de mensajes contradictorios que conforman su mundo, cualquier elemento, incluidas «alucinaciones auditivas»⁸, bastará para provocar el pánico y la rabia.⁹ El niño sometido a un doble mensaje de amor y de odio puede llegar a dudar de la realidad de sus sentimientos, o incluso de su propia realidad. La vida de la víctima se convierte en un juego (lingüístico) en el que solo puede perder.