

«Тебе показалось» или что такое газлайтинг



Газлайтинг - форма психологического насилия, когда один человек вводит другого в заблуждение, создавая ложную интерпретацию событий, заставляя сомневаться в себе, своих суждениях, воспоминаниях недавних событий и восприятии реальности, искажает информацию так, что человек сомневается в адекватности собственного восприятия. Газлайтинг - это частный прием абьюзеров и способ установить контроль над другим человеком.

Название пошло от пьесы «Газовый свет» по которой в дальнейшем был снят фильм «Gaslight» (1944). Женщина становится свидетельницей странных повторяющихся явлений, в то время как ее муж, действиями которого вызваны эти явления, уверяет, что ей все мерещится, и чуть не доводит её до психоза.

Цель газлайтинга – изменить представление человека о реальности, заставить его сомневаться в собственной версии происходящего и своих воспоминаниях, подчинить, сделать его уязвимым, неуверенным.

Зачастую, газлайтеры — жертвы психологического насилия в прошлом. Послание таким людям в детстве было: "я лучше тебя знаю, что с тобой происходит и что ты чувствуешь". Став взрослыми, эти люди так же, зачастую, превращаются в травмирующих своих близких и детей насильников.

Они редко чувствуют себя виноватыми. Поэтому, занимаясь газлайтингом, стремятся сделать из себя белого и пушистого пай мальчика.

Жертвами газлайтинга чаще становятся женщины, а среди манипуляторов больше мужчин. Так же жертвами газлайтинга становятся дети, которыми манипулируют их родители.

Как понять, что ты - жертва газлайтинга? Как отличить психологическое насилие от обыкновенного конфликта, который может произойти в любых отношениях и является абсолютно нормальным явлением?



1. Газлайтер обсуждает не саму конфликтную ситуацию, а твои "недостатки", которые к ней привели. Собственное участие категорически отрицает. «Если бы ты вел себя по-другому, я бы не обращался с тобой так».

2. Газлайтер обесценивает твои чувства и переживания. «Успокойся», «Ты слишком остро реагируешь», «Почему ты такой чувствительный».

3. Газлайтер пытается монополизировать право на адекватность. То есть он здесь - «нормальный», а ты - «не в адеквате». Ты реагируешь «слишком эмоционально», тебе свойственна «излишняя ранимость», это ты «не понимаешь шуток». «Ты все выдумываешь», «Этого никогда не было», «Ты сумасшедший».

4. Газлайтер всегда невинен. Он «всего лишь пошутил», «даже и не думал, что это тебя заденет» и «не хотел ничего плохого». А раз невинен, то и ни за что не отвечает. Это тебе нужно «перестать так реагировать на любой пустяк».

5. Газлайтер использует сострадание в качестве оружия. «Ты знаешь, как сильно я тебя люблю. Я бы никогда не причинил тебе вреда намеренно».

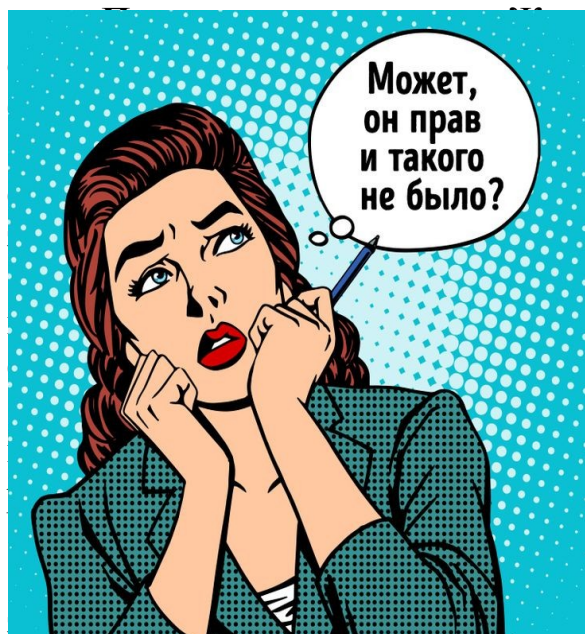
6. Газлайтер переписывает историю в свою пользу. «Я не толкал тебя, дорогая. Ты споткнулась, а я пытался тебя удержать, когда ты ударилась об стену».

7. Газлайтер не примет твоих аргументов. Если ему будет нечего возразить - он выйдет из ситуации общения, потому что «с тобой невозможно разговаривать, когда ты в таком состоянии». Либо просто уйдет в полное игнорирование.

8. Всё это повторяется систематически и постепенно превращает жизнь в ад.

Опасность общения с газлайтером в том, что ты действительно начинаешь сомневаться в своей «нормальности». Ведь это ты, а не он, нервничаешь, плачешь или повышаешь голос. Это ты, а не он, ведёшь себя «неадекватно».

Психоаналитик Робин Стерн выделяет три **стадии**, через которые проходит жертва газлайтинга:



Жертва замечает, что абьюзер ведет себя странно, но понимает, что это несерьезный инцидент, который не требует к себе особого внимания.

Она начинает сомневаться в себе и своем восприятии, но все же надеется, что сможет доказать свою точку зрения.

Она перестает верить, что абьюзер прав, а она ошибается и надеется, что если будет соглашаться с ним и извиняться, сможет заслужить его одобрение.

В конечном итоге, у газлайтинга могут быть самые серьезные последствия, и жертва может столкнуться с депрессией и тревожным расстройством.

Если люди находятся в вашем окружении, оцените их влияние на вас. Если они важны, есть ли смысл с ними продолжать общение. Насколько вам важно их разубеждать и доказывать обратное?

- Самое важное, что следует помнить, разговаривая с такими людьми, о своей уверенности в себе. Не позволять им вводить себя в заблуждение и подвергать сомнению свою адекватность.

- Если вы видите, что подобное искажение фактов оказывает влияние на вашу жизнь или самооценку, то нужно искать опору в фактах. Используйте навыки дебатирования, риторики, полемики, четкой аргументации. Постарайтесь резко изменить позицию и хладнокровно, безэмоционально, уверенно, отстаивать свою позицию, подкрепляя фактами, доказательствами и указывая в ответ на неадекватность газлайтера.

- Старайтесь строить диалог только по своему сценарию, всё остальное пресекайте. Здесь вы должны быть готовы к защите и настроены, на то, что на вас сейчас будут нападать.

- Используйте технику «Кавычки». Вы используете чужие слова для донесения мысли и осуществления влияния. Например, в ответ на психологическое давление в

вашу сторону вы отвечаете: "Ты знаешь, муж моей подруги тоже самое сказал, и знаешь, что она сделала? Она ему лысину горячим утюгом ошпарила".

- Техника амортизации, соглашайтесь с доводами газлайтера. К примеру, «Ну что ты за хозяйка такая неопрятная, бардак везде один», вы: «Я с тобой совершенно согласна, как ты бедный вообще со мной живешь?».

- Если вы не в силах противостоять, купируйте нападки. Избегайте разговоров, уходите, прерывайте, переводите тему, просите время подумать, элементарно не слушайте, затыкайте уши.

- Последний и самый радикальный способ— разрыв любых отношений с агрессором при возможности. К сожалению, это не всегда возможно, особенно в семье или на работе.

Справиться с газлайтингом трудно, потому что в отличие от физического насилия или прямых угроз, его сложнее доказать. Жертва сомневается в том, что правильно понимает происходящее, ее восприятие искажено. Она привыкает подстраиваться под абьюзера и может не осознавать, что ей нужна помощь, стремиться угадать абьюзера и соответствовать его ожиданиям, забывая о себе и собственном комфорте. Люди, которые терпят такую форму психологического насилия, не могут, описать, что на самом деле с ними происходит.

Автор:

Катюшичева Д.К.,

психолог в социальной сфере

*отделения организационно-методической
работы ГБУ ЦСПСД*