

Серия «Дело не во мне»

Стефани Саркис

ГАЗЛАЙТИНГ

Как распознать эмоциональное насилие
и вырваться на свободу из токсичных
отношений и манипуляций

Перевод с английского Тимофея Бычкова

Издание 2-е

Ростов-на-Дону



2023

УДК 159.9

ББК 88.50

КТК 017

С 20

Gaslighting. Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People — and Break Free.

By Stephanie Moulton Sarkis, PhD.

Это издание опубликовано по соглашению с Da Capo Lifelong Press (импринт Perseus Books, LLC, дочерней компании Hachette Book Group, Inc., США) через Агентство Александра Корженевского (Россия).

Все права защищены.

Саркис, Стефани.

С 20 Газлайтинг : как распознать эмоциональное насилие и вырваться на свободу из токсичных отношений и манипуляций / Стефани Саркис ; пер. с англ. Тимофея Бычкова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 299 с. — (Дело не во мне).

ISBN 978-5-222-39087-0

Вы точно встречали газлайтера. Возможно, ходили с ним на свидание — он был таким обаятельным, остроумным, уверенным в себе, но чрезмерно контролировал вас. Или вместе работаете — та милая коллега, которая всегда присваивает ваши заслуги. Или сосед, который ругается, когда выбрасывает свой мусор в его мусорку. А партнер, который никогда не признаёт ошибок, у вас имеется? Политики, знаменитости, начальник, брат, сестра, родители, друзья — любой из них может вас третировать, любой может оказаться газлайтером. Некоторых газлайтеров легко вычислить, другие успешно маскируются. Как же защитить свои границы, самооценку, ресурсы?

Американский психолог, доктор наук Стефани Саркис углубляется в суть этого феномена. В своей книге она рассматривает конкретные сценарии газлайтинга в отношениях, на работе, в семье и в сообществах. Автор постоянно сталкивается с данным явлением в своей профессиональной деятельности: она сертифицированный психотерапевт, посредник в семейных спорах (при Высшем суде штата Флорида). Эта книга содержит разбор кейсов и практические советы, которые помогут любому, кто попал в манипулятивные отношения, обрести свободу.

Свобода от насилия эмоционального (и не только) начинается с небольшого шага — разрешить себе сказать: «Дело не во мне». Поэтому так называется наша новая серия книг об осознанном выходе из токсичных отношений, об освобождении от больных привязанностей к абьюзерам, об иммунитете к манипуляциям. Для ценителей психотерапевтического нон-фикшен и тех, кому тесно в отношениях.

ISBN 978-5-222-39087-0

УДК 159.9

ББК 88.50

© Стефани Саркис, 2018

© ООО «Феникс», оформление, 2020

© Тимофей Бычков, перевод, 2019

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

Оглавление

Введение.....	7
1 Проблема во мне или я так думаю по твоей вине?	
Портрет газлайтера	19
2 Порочный круг из ссор и примирений	
Газлайтинг в близких отношениях.....	39
3 Страстные, уверенные, жаждущие контроля	
Как изначально не попасть под влияние газлайтера.....	61
4 Саботаж, домогательства и украденные лавры	
Газлайтеры на рабочем месте	83
5 «Так бывает» — не значит, что так и должно быть	
Сексуальные домогательства, насилие и газлайтинг в семье	105
6 Жадные до власти	
Газлайтеры в политике, обществе и социальных сетях	123
7 Берегитесь кукловода	
Лжемессии, экстремистские группы, закрытые сообщества, секты, культы и газлайтинг.....	145
8 Ближко к сердцу	
Газлайтеры в вашей семье	165
9 Заклятые друзья	
Газлайтинг в дружбе.....	195

10 Бывший, дети, его супруга, ваш супруг	
Газлайтинг в разводе и совместное воспитание.....	221
11 Кто, я?	
Что делать, если вы газлайтер	251
12 На свободу	
Психологические консультации и другие виды помощи.....	269
Вы добрались до конца.....	292
Благодарности.....	294
Источники	295
Об авторе	299

Пусть каждый,
кто переживает газлайтинг,
найдет свет в жизни,
надежду и исцеление.



Введение

Вы встречали газлайтера. Наверное, ходили с ним на свидание — он был таким обаятельным, остроумным, уверенным в себе, но чрезмерно контролировал вас. Возможно, это коллега по работе, которая всегда присваивает себе ваши заслуги. Сосед, который клянется, что вы выбрасываете свой мусор в его мусорные баки. Политик, который никогда не признает ошибок. Насильник, который домогается и говорит, что вы сами этого хотели.

Газлайтеры — мастера манипуляции, которые часто стараются пойти наперекор самому вашему ощущению реальности. И с ними можно столкнуться везде. Международные политические деятели, знаменитости, начальник, брат, сестра, родители, друг, коллега, сосед, партнер — любой из них в состоянии вас газлайтить.

Газлайтеры будут убеждать нас, что мы сумасшедшие, что от нас одни проблемы и никому, кроме них, мы не нужны, что мы ужасные работники, которых еще не уволили только по божьей милости, что мы бестолковые родители, которым не стоило заводить детей, что мы не знаем, как управлять собственной жизнью, и обременяем других. Они токсичны.

Газлайтинг может напоминать некоторые другие психические расстройства, такие как нарциссическое расстройство личности, но в своей практике терапевта я обнаружила, что у газлайтеров есть свои уникальные черты поведения, о которых нам следует знать. Некоторых газлайтеров легко вычислить, другие успешно маскируются. Они мастера манипуляции, и нужно знать, как их выявить и избегать и что делать, если мы с ними связались.

Происхождение термина

Что на самом деле означает газлайтинг и откуда пошло это слово? Термин «газлайтинг» как тип психологической манипуляции был добавлен в Оксфордский словарь английского языка в декабре 2004 года, хотя первое задокументированное использование этого слова и его вариантов восходит к 1952 году. Термин впервые употребил Патрик Гамильтон в своей пьесе «Газовый свет» 1938 года, и затем слово приобрело популярность благодаря фильму «Газовый свет» 1944 года (режиссер Джордж Кьюкор, в главных ролях Ингрид Бергман и Чарльз Бойер). По сюжету, муж главной героини Паулы, Грегори, пытается убедить ее в том, что она сходит с ума: теряет ценные для нее предметы, слышит и видит вещи, которых нет, думает, что газовые огни мерцают без причины. Оказалось, все это было подстроено, чтобы заставить женщину сомневаться в собственной адекватности.

Газлайтеры используют ваши собственные слова против вас, сговариваются против вас, лгут в лицо, не учитывают ваших нужд, чрезмерно проявляют свою власть, пытаются убедить вас в истинности «альтернативных фактов», настроить семью и друзей против вас — делают все, чтобы наблюдать, как вы страдаете и, главное, впадаете в полную зависимость от газлайтера.

Интересно, что газлайтинг практикуется в равной степени представителями обоих полов. Вы чаще будете слышать о газлайтерах-мужчинах, поскольку поведение женщин-манипуляторов иногда воспринимается не так серьезно, как следовало бы. Для простоты я меняю местоимения в этой книге, иногда используя «он/его», или «она/ее», или вовсе множественное число, чтобы отразить, что приведенная здесь информация относится к обоим полам.

Для газлайтеров манипулирование — это образ жизни. Конечно, важно отметить, что само по себе психологическое воздействие не всегда является плохим. Люди постоянно манипулируют и в положительном ключе и даже могут тем самым оказывать серьезное

позитивное влияние на других. Например, манипуляцией нас можно заставить работать на благо общества или лучше заботиться о себе. Я думаю, это можно называть убеждением, но грань в данном вопросе тонкая. Газлайтеры же воздействуют на людей, желая контролировать их. У такого рода влияния нет благой цели.

Разрушительная манипуляция обычно коварна и неспешна, и можно даже не осознавать степень ущерба, пока на вас не снизойдет озарение, или пока семья и друзья не заставят вас посмотреть правде в глаза, или пока из-за токсичного коллеги вас не уволят с работы. Цель газлайтеров — заставить вас сомневаться в себе и происходящем вокруг. Чем больше вы полагаетесь на них в поисках истины, тем сильнее их контроль над вами. Именно этой силы и контроля они жаждут.

Некоторые расстройства личности, указанные в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим болезням» Американской психиатрической ассоциации, имеют много общего с газлайтингом и классифицируются в руководстве как **расстройства личности кластера В:**

- истерическое,
- нарциссическое,
- диссоциальное,
- пограничное.

Все они характеризуются импульсивностью. Считается, что расстройства личности глубоко укореняются в поведении, из-за чего страдающие ими люди очень трудно поддаются терапии. Люди с расстройствами личности также испытывают *эгосинтонию* — верят, что создают проблемы или даже сходят с ума все вокруг, но никак не они. Напоминает газлайтеров из вашей жизни? Даже высококвалифицированным психотерапевтам непросто лечить расстройства личности. Вы не можете рассчитывать на то, что сумеете помочь закоренелому газлайтеру или предложите ему решение проблемы. Обычно лучшее, что вы можете сделать, — это прервать общение и оставить человека. Если это невозможно, лучше создать прочные

границы общения и постараться не контактировать. В этой книге мы рассмотрим, как это сделать с разными типами газлайтеров и в разных ситуациях, в которых вы можете оказаться.

Если вы находитесь под влиянием токсичного манипулятора, будь то дома, на работе или где-то еще, я надеюсь, что вас хоть как-то утешит осознание того, что вы не одиноки, и это чувство единения с другими придаст смелости отдалиться от газлайтера. Вы заслуживаете лучшего.

Как я пришла к этой теме

Как врач частной практики я во всех деталях наблюдала, какой эффект оказывает на человека газлайтинг. Поскольку я специализируюсь на синдроме дефицита внимания и гиперактивности, тревожности и хронической боли (а газлайтеры, как правило, нацелены на людей именно с такими уязвимостями), я встречаю больше переживших газлайтинг, чем другие терапевты. Немалое число моих клиентов испытывают депрессию, тревожность и даже подвержены суицидальности из-за влияния газлайтеров.

Помимо этого, я сертифицированный Высшим судом штата Флорида посредник в семейных делах. Работая посредником, я видела газлайтеров в действии, особенно в диспутах, касающихся опеки. Газлайтеры часто участвуют в таких спорах, они склонны затягивать судебные баталии, вместо того чтобы пытаться их урегулировать. Опытные адвокаты и судьи, как правило, могут распознать газлайтера сразу, но некоторые манипуляторы настолько искусны, что не всем специалистам в области психического здоровья удастся их вычислить.

Я не только видела, какой вред могут причинить газлайтеры, но и начала замечать некоторые закономерности в их поведении. Я стала писать о газлайтинге в своем блоге на сайте *Psychology Today* и теперь получаю электронные письма и звонки от людей со всего мира. Они благодарны за возможность поговорить о том, в какой ад

превратилась их жизнь с газлайтерами, и хотят поделиться своими историями. И они спрашивают совета в том, как защитить себя или прекратить общение с токсичными людьми.

В частности, одна из моих статей «11 признаков газлайтинга», опубликованная в январе 2017 года, стала вирусной. На момент первого издания этой книги (2018) ее просмотрели несколько миллионов раз. Посыпались звонки и электронные письма. Со мной даже связывались люди, которые распознавали в себе поведение газлайтеров и отчаянно искали помощи. Звонки и письма, которые я получила от людей, так жаждущих информации, — одна из главных причин появления этой книги.

Чем больше вы узнаете о газлайтинге, тем лучше сможете защититься от него. Являетесь ли вы жертвой или терапевтом, который помогает пострадавшим, обнаружили ли в себе тенденцию к газлайтингу или ищете себе пару, выходите ли на новую работу или нанимаете сотрудников и хотите знать возможные подводные камни — в этой книге вы найдете ценную информацию.

Что впереди?

Во-первых, отмечу: главы расположены тематически. Тем не менее, если у вас возникнет искушение перейти к главе, которая кажется особенно актуальной в вашей ситуации, я настоятельно рекомендую вам последовательно прочесть книгу с начала до конца. Газлайтинг — крайне сложное и комплексное явление, и вы, вероятно, найдете много важного для себя и в тех главах, где этого не ожидаете. По мере того как вы будете читать о свиданиях, воспитании детей, работе и других аспектах, в которых манипуляторы могут вам вредить, у вас сформируется полная картина газлайтинга и того, что можно сделать, столкнувшись с ним.

В **главе 1** мы рассмотрим процессы манипуляции, используемые газлайтерами. Газлайтинг по своей сути строится на контроле над другими, будь то на рабочем месте, дома или в глобальном масшта-

бе. Вы узнаете, как с помощью убеждения легко подорвать вашу самооценку. Газлайтеры медленно увеличивают степень своих манипуляций. Как только они увидят, что вы поддались и поверили пока еще небольшой лжи, то поймут, что вы «на крючке». Затем психологическая атака будет лишь усиливаться: газлайтеры делают ставку на то, что вы от них никуда не денетесь. Они знают, что, как только вы примете такую линию поведения, вы станете заметно податливее и будете лучше следовать их приказам и желаниям.

Любые близкие отношения иногда могут быть сложными, но с газлайтерами они мучительны. Даже люди с сильным чувством собственного достоинства оказываются втянуты в такие отношения и почти не могут уйти. **Глава 2** поможет вам определить, находитесь ли вы в отношениях с газлайтером. Вы узнаете как о некоторых явных, так и о более тонких признаках манипуляций и увидите, насколько опасно в этой ситуации продолжать отношения.

В **главе 3** я расскажу, как вычислить признаки газлайтинга уже на первом свидании и почему для газлайтера важен период интенсивных ухаживаний. Я покажу вам, что делать, если вы ищете себе пару и не хотите попасть под губительное влияние. Наконец, вы узнаете, как разорвать близкие отношения с газлайтером, если вдруг оказались в таковых, и как защитить себя в будущем.

В **главе 4** мы рассмотрим, как газлайтеры сеют разруху на рабочем месте: лгут и выдумывают компрометирующие истории, преследуют и запугивают коллег и сотрудников, а также ссорят их друг с другом, чтобы отвлечь внимание от своего неэтичного поведения в коллективе. Газлайтеры могут быть в вашей фирме кем угодно: работодателями, коллегами или подчиненными, занимать любую должность от генерального директора до работника почты. По вине газлайтеров стабильные компании разрушались, а работники уходили со своих безупречных во всем остальном рабочих мест и подавали иски о преследовании и домогательстве. Газлайтеры часто не останавливаются ни перед чем, лишь бы очернить коллег; они рады сделать крайним кого угодно, но не себя. Они присвоят ваши

заслуги, дадут плохую оценку вашей производительности, чтобы «поставить вас на место», или будут угрожать судом, чтобы получить желаемое. Напоминает притеснение и травлю, и не зря — так оно и есть. Я предложу несколько тактик, которые можно использовать, чтобы защитить себя: например, следить, чтобы на любой вашей встрече с газлайтером были свидетели.

В эпоху *#MeToo* люди говорят о домогательствах, насилии или жестоком обращении, которое они пережили или испытывали, иногда даже на протяжении долгих лет. То, что раньше игнорировали, о чем не говорили, сейчас можно открыто обсуждать. Газлайтеры прибегают к травле как способу контролировать других. Они, как правило, выбирают себе жертв из тех, у кого меньше власти и авторитета, и угрожают тем, кто может попытаться пожаловаться на их поведение. Газлайтеры могут быть виновниками домашнего насилия, использовать словесные, экономические, физические, сексуальные и эмоциональные способы надругательства, чтобы запугивать своих жертв и держать их в постоянном страхе. В **главе 5** я расскажу о различных видах насилия, и мы рассмотрим, попадают ли под это описание ваши отношения. Вы узнаете, почему пребывание в насильственных отношениях так опасно и как разорвать их окончательно.

В **главе 6** я обращаю ваше внимание на политическую арену, и мы посмотрим, как некоторые политики и диктаторы научились управлять жителями своей страны. Люди, находящиеся у власти, используют методы газлайтинга, чтобы держать граждан и оппозицию в стороне от событий, отвлекать их, запутывать, иными словами — легче контролировать. Это газлайтинг в большом масштабе. Агрессоры в мире политики отвлекают нас своим возмутительным и неслыханным поведением, разрушая тем временем устоявшиеся культурные институты и практики. Что делать людям, когда лидер их страны манипулирует общественностью? Мы обсудим способы, с помощью которых граждане могут внести позитивные социальные изменения, одновременно защищая себя от лидеров-газлайтеров

как с юридической точки зрения, так и с точки зрения личной безопасности. Один из наиболее эффективных способов борьбы с газлайтингом — собираться в группы. Да, чем нас больше, тем мы сильнее.

В **главе 7** мы рассмотрим другую форму массового газлайтинга — культы, секты и экстремистские группы. Вы можете подумать, что секты — это что-то прямоком из низкобюджетного кино, но главу все же стоит прочитать: многие и не догадываются, насколько сильно некоторые закрытые сообщества напоминают секты, пока не узнают обо всех характерных признаках. У лидеров сект и экстремистских групп наблюдаются все те же черты, что и у газлайтеров. Они, как правило, харизматичны и идут на крайние меры, чтобы держать все в своих руках, часто изолируют людей от их семьи, контролируют их имущество и выбор партнеров, их работу и чувство реальности. Религиозные секты, безусловно, наиболее известны, но мы рассмотрим и другие виды культов, сект и экстремистских групп. Любая организация, которая функционирует в замкнутой экосистеме крайне ограниченных личных свобод, может быть квалифицирована как культовая или экстремистская. Мы рассмотрим классические признаки того, что вы (или ваш близкий человек) имеете дело с сектой или экстремистской группой, а также я расскажу, как защитить себя (родственника, друга) или убежать.

Некоторые из нас узнали о газлайтинге в детстве — этим способом родители устанавливали свой контроль. В **главе 8** мы рассмотрим, как вести себя с родителем-манипулятором. Вы узнаете, как газлайтинг родителей может распространяться на взрослую жизнь их детей. Также рассмотрим, как поведение газлайтера передается из поколения в поколение. Дети, воспитанные газлайтерами, нередко сами используют манипулятивные тактики в своих близких отношениях и дружбе. Такое наследуемое поведение называется «блохами» (от пословицы «С собаками поведешься — блох наберешься»). Те методы, которые жертвы газлайтинга вырабатывают еще в детском возрасте из-за постоянного контакта с родителями-

агрессорами, могут привести к целой цепочке напряженных и разорванных отношений. Поскольку многие родители-газлайтеры страдают расстройствами личности, а дети склонны имитировать их поведение, у детей часто неверно диагностируется расстройство личности.

В то время как некоторые дети газлайтеров и сами вырастают таковыми, другие идут по прямо противоположному пути. Они переживают процесс *парентификации*, то есть берут на себя родительскую роль по отношению к своим собственным родителям и становятся созависимыми. Я расскажу о том, как справиться с ситуацией, когда вы ухаживаете за родителем-газлайтером, и о том, как общаться с манипуляторами, когда полностью убрать их из своей жизни невозможно. Вы также узнаете, что делать, если ваши братья, сестры или взрослые дети — газлайтеры. Вы не всегда можете разорвать контакт с этими людьми так же легко, как с коллегами и друзьями. Вы узнаете больше о «золотом ребенке» и «козле отпущения» и о том, как эти роли проявляются во взрослых отношениях между братьями и сестрами.

Выражение «заклятый друг», вероятно, было придумано про газлайтеров. Это люди, с которыми вы, казалось бы, дружите, но это дружба с элементами конкуренции и соперничества. В **главе 9** вы узнаете об «эмоциональных вампирах», которые могут питаться вашей энергией в дружеских отношениях. Газлайтеры будут накапливать о вас информацию, чтобы потом использовать ее против вас. Они рассматривают дружескую уязвимость (обычно здоровую часть отношений) как слабость, которую нужно использовать. Манипуляторы также известны тем, что натравливают друзей друг на друга, чтобы вынудить одну из сторон искать поддержки. В этой главе я посоветую, что делать, когда газлайтеры распространяют вредоносные слухи о вас — обычная тактика, когда они чувствуют, что вы от них дистанцируетесь.

В **главе 10** мы рассмотрим, как справиться с бывшим партнером-газлайтером, от которого нельзя в полной мере дистанцироваться.

Если у вас есть дети и ваш(а) супруг(а) — газлайтер, то вы не только никогда по-настоящему не расстанетесь, но и будете наблюдать, как страдают дети под влиянием вашей экс-половинки. Обратить детей против родителей — одна из часто преследуемых газлайтерами целей. Когда один из родителей токсичен, он может использовать тактику отстранения: делать так, чтобы дети обращались ко второму родителю по имени или чтобы тот называл детей какими-то новыми именами, увеличивая тем самым эмоциональную дистанцию.

Газлайтеры иногда даже подают ложные обвинения в насилии и жестоком обращении, чтобы получить опеку над детьми. Они заинтересованы не в благополучии детей, а в контроле над ними и возможности «наказать» другого родителя. Я видела длительные судебные баталии, которые оставляли жертву газлайтера в банкротстве и эмоциональном истощении. В этой главе обсуждается, как защитить своих детей и бороться за их права и психическое здоровье.

Изучив большую часть книги, вы можете осознать, что и сами проявляете некоторые признаки газлайтера, или же с самого начала подозревали об этом и именно поэтому и начали ее читать. **Глава 11** предложит вам руководство и перспективу, если вы думаете, что третировали других. Чтобы помочь себе справиться с проявлениями газлайтинга, необходимо обратиться к психологу и осознать и принять факт, что вы манипулировали и причиняли боль окружающим. Вы узнаете, что подобное поведение может развиваться как способ защиты — это особенно актуально, если ваши родители или долгосрочный партнер были газлайтерами.

И наконец, в **главе 12** мы вернемся к методам самозащиты и исцеления от негативного влияния газлайтера. Я расскажу о том, как подобрать наиболее подходящего для вас психотерапевта и какие вопросы стоит задать, когда звоните, чтобы записаться на прием. Вы узнаете о различных подходах к терапевтической беседе, которые могут вам помочь: о клиент-центрированной, когнитивно-поведенческой, диалектической поведенческой терапиях, терапии принятия и обязательств, а также терапии, ориентированной на ре-

Введение

шение. Вы также найдете методы для снятия тревожности, которые сможете практиковать самостоятельно, без необходимости обращаться к врачу. Кроме того, вы узнаете, подходит ли вам индивидуальная или групповая терапия. Я расскажу вам о медитации и о том, как она может помочь исцелиться от газлайтинга. Медитация — это бесплатный и простой способ действительно снизить уровень стресса и справляться с трудностями.

По ходу книги вы будете читать истории и цитаты людей, которые сталкивались с газлайтингом. Из соображений конфиденциальности и безопасности идентифицирующие детали были скрыты, имена изменены, а истории в некоторых случаях перемешаны.

Без долгих разговоров давайте начнем.



Глава 1

Проблема во мне или я так думаю по твоей вине?

Портрет газлайтера

У газлайтеров есть ряд характеристик, о которых важно знать. Список, который вы встретите в этой главе, может показаться слишком длинным или пространным. Я создаю его не столько ради клинического определения, сколько ради ясной картины того, что такое газлайтинг, как он работает и как его обнаружить.

Вы можете подумать: «Ну, это немного похоже на мое общение с сестрой, но она не газлайтер». Здесь мы рассматриваем шаблоны. Если человек обладает многими качествами из этого списка и они проявляются постоянно, есть вероятность того, что вы имеете дело именно с газлайтером.

Итак, давайте начнем рисовать портрет.

Их извинения всегда условны

Одна из первых особенностей, которую всегда замечают в газлайтерах, — то, как мастерски они умеют «извиняться условно». Знаете, когда говорят что-то вроде: «Мне жаль, что тебя это так задело». Это не извинение, и человек, говорящий так, не берет на себя ответственность за свое поведение, а просто манипулирует словами: когда он признает ваши чувства, вам кажется, что вас услышали и поняли. Помните: газлайтеры извиняются лишь тогда, когда пытаются что-то от вас получить. Даже если они принесут вам извинения, то, внимательно выслушав, вы поймете, что это на самом деле не извинения, и идут манипуляторы на это, как правило, потому, что вы попросили об этом либо кто-то заставил.

Он заявил: «Мне жаль, что я тебе изменил, но будь ты женой получше, мне бы не пришлось искать ласки где-то еще».

Тони, 56

Они используют триангуляцию и разделение

У газлайтеров есть целый ряд хитростей для манипулирования людьми, но два любимых ими приема — триангуляция и разделение, потому что, поссорив вас с окружением, они легко доминируют и контролируют. Давайте посмотрим на эти тактики. Газлайтеры триангулируют и разделяют по следующим причинам:

- чтобы настроить людей друг против друга;
- чтобы перевести людей на свою сторону;
- чтобы избежать прямой конфронтации;
- чтобы избежать ответственности за свои действия;
- чтобы очернить вас в чьих-то глазах;
- чтобы распространять ложь;
- чтобы создавать хаос.

Триангуляция — это психологический термин для описания общения с кем-то через посредника. Вместо того чтобы напрямую говорить с человеком, газлайтер пойдет к общему другу, коллеге, брату, сестре или родителю и передаст какое-либо сообщение. Триангуляция варьируется от подразу-

Мой коллега передал мне, что наш босс меня уволил. Ну и дела, было бы неплохо, если бы мой босс сказал это мне лично.

Джеймс, 35

Мой муж передал, что свекровь не согласна с тем, как я воспитываю своего ребенка. Я ответила, что свекровь может прийти поговорить со мной сама, и я с ним этого больше обсуждать не буду. Это один из характерных для нее способов манипуляции.

Джоан, 30

меваемой коммуникации («Как же я хочу, чтобы Салли перестала мне звонить», — в надежде, что получатель передаст это сообщение Салли) до прямолинейных заявлений («Пожалуйста, передай Салли, чтобы она перестала мне звонить»). Оба способа — манипулятивные и косвенные.

Газлайтеры любят настраивать людей друг против друга — метод, известный как **разделение**. Это дает им ощущение власти и контроля. Пример разделения — ложь человеку о нелестном отзыве о нем от общего друга.

Газлайтеры — лучшие агитаторы и зачинщики. Они чувствуют прилив энергии, когда люди раздражаются и ссорятся друг с другом из-за них. Газлайтеры с удовольствием будут наблюдать за битвой, которую сами же и спровоцировали.

Руководствуйтесь простым правилом: если человек передает вам чьи-то слова, информация, скорее всего, не соответствует действительности.

Газлайтеры знают, что разделение и триангуляция притягивают вас к ним и отдаляют от человека, против которого они вас настраивают.

Мой бывший передал мне слова нашего сына: якобы сын говорил, что мне нужно перестать на него насаждать, а сам бывший пообещал, что ничего не скажет. Я позвонила своему сыну и спросила, есть ли у него какие-либо проблемы и есть ли что-то, что он хотел бы обсудить. Он сказал, что нет, все в порядке, и мы немного поболтали. Я знала, что произойдет, если я буду говорить через бывшего — полный хаос.

Мэгги, 55

Они будут добиваться вашего расположения

Помимо прочего, газлайтеры — мастера умасливать людей. Они станут льстить, чтобы получить от вас желаемое. Как только нужда будет удовлетворена, они отбросят маску любезности. Доверьтесь своей интуиции. Если дружелюбие кажется вынужденным или фальшивым, будьте осторожны.

Они ожидают особого отношения

Газлайтеры считают, что стандартные общественные правила, такие как вежливость, уважение и терпение, к ним не относятся — эти люди выше правил. Например, газлайтер ожидает, что его партнер придет домой в точно определенное время, а обед будет на столе, когда сам он вернется. Если партнер не выполняет это обязательство, газлайтер иррационально сердится и принимает ответные меры.

Они плохо обращаются с людьми, у которых меньше власти

Можно многое рассказать о людях по тому, как они относятся к безвластным или тем, чей статус ниже, чем у них. Например, посмотрите, как ваша спутница обращается к персоналу в ресторане. Делает заказ спокойно или хамит официанту? Что происходит, если по ошибке принесли другое блюдо? Она настойчиво, но вежливо просит исправить ошибку или устраивает сцену? Оскорбление официанта может быть признаком газлайтинга.

На свидании в ресторане моя бывшая девушка закричала на официанта, когда он принес ей не ту еду.

Дэниел, 28

Мой бывший парень дразнил моего младшего брата, но не по-дружески. Было скорее похоже на это: «Я узнаю все твои слабые места и выставлю их напоказ».

Хейди, 29

Еще один признак газлайтинга — это то, как люди ведут себя с детьми и животными или как говорят о них. Есть разница между безразличием и пренебрежением. Газлайтеры могут дразнить людей и существ, которые им кажутся «ниже» их, и издеваться над ними.

Газлайтеры очень агрессивно ведут себя на дороге. Ситуации, когда кто-то их подрезает или не использует поворотник, они воспринимают как личное оскорбление и всегда готовы мстить.

Такое поведение газлайтеров представляет угрозу для других водителей и пассажиров.

Они используют ваши слабости против вас

Начиная отношения с газлайтером, вы нередко чувствуете себя в полной безопасности, а поэтому поступаете так, как любой доверчивый человек, — делитесь своими сокровенными мыслями и чувствами. Это нормальная, естественная, здоровая часть развития близких отношений. Но обратите внимание, как мало рассказывает

о себе партнер. Между тем информация, которой делитесь вы, скоро будет использоваться против вас в ссорах — она станет психологическим «боеприпасом». Например, если вы рассказали газлайтеру о своих конфликтах с сестрой, во время ссоры можете услышать: «Неудивительно, что мы спорим. Твоя сестра тоже тебя терпеть не может. Ты обращаешься с ней так же, как со мной».

Когда он увидел, как я плачу во время ссоры, то использовал это как шанс наброситься на меня. Он чувствовал слабость, как животные чувствуют свежую кровь.

Доминика, 30

Они сравнивают вас с другими

Газлайтеры используют сопоставление как способ вбить клин между людьми и получить контроль над ситуацией. Родители, которые практикуют манипулирование, часто открыто сравнивают своих детей друг с другом, используя не самые реалистичные критерии. У родителя-газлайтера обычно есть «золотой ребенок» и «козел отпущения». Первый никогда не ошибается, второй всегда все делает не так. Это порождает противостояние братьев и сестер, и конкуренция переходит затем и во взрослую жизнь.

Ваш босс может сказать: «Почему ты не стараешься так же, как Джейн? Она приходит в восемь каждое утро. Если она может это делать, то и ты можешь». Совершенство недостижимо, как бы вы ни пытались оправдать необоснованные ожидания газлайтера. Вы всегда будете в проигрыше, если, конечно, не находитесь в обратной ситуации, когда сравнением с вами принижают ваших «конкурентов». Газлайтеры могут нахваливать вас, если их цель — очернить кого-то на вашем фоне.

Они одержимы своими достижениями

Газлайтеры часто будут хвастаться тем, чего они достигли, например, наградой «Работник месяца» в офисе. И неважно, что это

12+

Популярное издание

Стефани Саркис

ГАЗЛАЙТИНГ.

**Как распознать эмоциональное насилие
и вырваться на свободу
из токсичных отношений и манипуляций**

Ответственный редактор *А. Боровиков*
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*

Формат 70×90/16. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2023.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

Свои пожелания и предложения
по качеству и содержанию книг
вы можете сообщить по *e-mail*:
idea@fenixrostov.ru