

## **НЕБЕЗПЕЧНИЙ ГАЗЛАЙТИНГ: НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ПСИХІЧНИМ МАНІПУЛЯЦІЯМ ЗНИЩИТИ ВАС**

Вам не подобається, як хтось ставиться до вас, але в той же час ви сумніваєтеся в правильності ваших почуттів. Що як що ви просто обманюєте себе, і це ваша провина?

Чи відбувається щось подібне з вами? Тоді будьте обережні. Можливо, вами маніпулюють за допомогою однієї з найпідступніших форм маніпуляції, яка називається газлайтинг. Давайте розглянемо, як розпізнати цю маніпуляцію у стосунках і як дати їй відсіч.

### **Що таке газлайтинг?**

**Газлайтинг** — це форма психологічної маніпуляції та емоційного насильства, коли маніпулятор намагається підірвати ваше сприйняття реальності. Вони намагаються переконати вас, що ваші власні спогади чи почуття нереальні чи дійсні. Вони стверджують, що ви щось вигадуете, маєте підвищену чутливість, перебільшуєте або все сталося інакше. Вони неодноразово заперечують те, що сталося, намагаються заплутати, заперечити, збрехати і принизити вас.

Газлайтинг може початися непомітно, але поступово приведе вас до точки, коли ви запитаєте себе, чи ви взагалі нормальні. Це не проста брехня, а систематичне і часто навмисне спотворення реальності. Ось чому газлайтинг має тенденцію бути довгостроковим. І тому його ще важче помітити.

Газлайтинг не має суто українського перекладу. Але його назва має цікаве походження. Термін походить від трилера 1940-х років «Газове світло». У ньому чоловік намагається переконати свою дружину, що вона збожеволіла, щоб помістити її в притулок і отримати її майно. Однією з його тактик маніпуляції було приглушення газового світла в будинку. Потім він переконував дружину, що світло не згасає. Роблячи це, він намагався підірвати її впевненість у тому, що вона сприймає, і підвести її до висновку, що вона втратила розум.

### **Яка мета маніпулятора? Чому він робить це з вами?**

Маніпулятори намагаються отримати владу над вами. Вони зазвичай мають низьку самооцінку і таким чином компенсують власні недоліки. Вони хочуть мати контроль над вами. Стерти вашу власну самооцінку, щоб відчутти себе могутнішими. Вони часто страждають розладом особистості, таким як нарцисизм.

Найбільш поширеним є психологічне маніпулювання в партнерських стосунках, але мішенню можуть стати й інші члени родини, підлеглі чи колеги по роботі.

У соціальних мережах газлайтинг використовується в ще більших масштабах для контролю над масами. Його інструментами стали теорії змови, фейкові новини, інтернет-тролінг і деякі політики. Але ми зупинимося на газлайтингу як формі маніпуляції в особистих стосунках, тому що у вас є сила впливати на них самостійно.

### **Як безпечно розпізнати газлайтинг.**

Чим довше ви піддаєтеся впливу газлайтингу, тим важче це стає. Маніпулятор намагається підірвати ваше сприйняття та впевненість. Часто починаєте придиратися до себе. Ви вважаєте, що ви надмірно реагуєте, що це відбулося не так, або що ви насправді заслуговуєте на таке ставлення. Ви починаєте сумніватися в собі.

Маніпулятор часто намагається переконати вас, що він піклується про вас і хоче вам допомогти. Це ще більше ускладнює ситуацію.

### **Ось тривожні ознаки, за якими можна розпізнати газлайтинг:**

- ✓ Ви з маніпулятором постійно про щось сперечаєтеся. Ви запитуєте себе, чи правильно ви це пам'ятаєте, і втрачаєте відчуття власних емоцій.
- ✓ Ви часто просите вибачення за щось, тому що вам погано. Але ви не знаєте, для чого і за що.
- ✓ Вам стає все складніше і складніше приймати навіть незначні рішення для себе. Ваша впевненість підірвана, і ви можете навіть не впізнати себе. Ви відчуваєте себе некомпетентним.

Наше оточення має вагомий вплив на наше сприйняття та відношення до себе. Людина багато чому вчиться саме через наслідування та взаємодію з іншими. Тому постійне знаходження в середовищі де є присутнім газлайтинг впливає на нашу самооцінку та відношення до себе. Важливо оточувати себе людьми, з якими ми відчуваємо себе прийнятими і можемо безпечно вчитися та розправляти власні крила. На жаль, в токсичному середовищі робити це дуже важко.

### **5 прикладів газлайтингу та психологічної маніпуляції**

Тож, давайте розглянемо це більш конкретно, щоб ви могли бути впевнені. Ось типи тверджень, які люблять використовувати маніпулятори.

#### **Вони ставлять під сумнів ваші спогади.**

- ✓ «Цього ніколи не було».
- ✓ «Не розумію, про що ти говориш».
- ✓ «Я такого ніколи не казав(-ла)».

 **Вони полегшують ваші почуття.**

- ✓ «Тобі не варто сприймати це серйозно».
- ✓ «Ти знову надмірно реагуєш».

 **Коли ви хочете поговорити про свої почуття, вони змінюють тему.**

- ✓ «Ой, я тебе прошу. Ти краще мені скажи...»
- ✓ «Не зіпсуй нам день знову. Мені треба з тобою поговорити...»

 **Вони звинувачують вас.**

- ✓ «Це ти занадто чутлива(-ий)».
- ✓ «Тобі варто поміркувати над своєю поведінкою, а не звинувачувати мене».

 **Вони заперечують реальність.**

- ✓ «Це просто твоя фантазія.»
- ✓ «Це дурість. Як це прийшло тобі в голову?»

### Газлайтинг також можна відчутти на роботі

Там це може виглядати так, наприклад, що керівник звинувачує вас або вашу команду в невдачі проекту. Якщо ви заперечуєте проти цього, оскільки це було його рішення, він може відповісти, що ви неправильно зрозуміли його роль у проекті або що це було не так.


Іншим прикладом може бути ситуація, коли хтось не надсилає вам запрошення на зустріч, а потім дивується, чому ви не з'явилися. Вони не визнають, що не надсилали вам запрошення, і звинувачують вас. Вони впевнені, що це ви не помітили.


### Як реагувати на газлайтинг і послабити маніпулятора.


Перше, що потрібно пам'ятати, це те, що **ви ні в чому не винні**. Ваші почуття абсолютно нормальні. Довіряйте їм і довіряйте собі. Якщо ви відчуваєте, що щось не так, то, ймовірно, так і є.


Головним захистом від газлайтингу та будь-якого іншого типу маніпуляції є **впевненість у собі, наполегливість і встановлені межі**. Але в більш серйозних ситуаціях потрібно йти далі, щоб захиститися.


### Конкретні кроки для ослаблення маніпулятора


 **Не дозволяйте йому применшувати ваші почуття** — якщо маніпулятор каже вам, що ви надто чутливі або надмірно реагуєте, впевнено дайте відповідь: *«Не кажи мені, що я відчуваю. Ось як я зараз почуваюся, і мені не подобається, як ти поводишся».*

 **Стежте за своїми спогадами** – не дозволяйте йому говорити вам, що щось сталося не так, як було насправді. Ви можете сказати: *«Я знаю, що бачила(-в), і впевнена(ий) у цьому на 100%.»*

 **Документуйте події** – якщо він або вона постійно сперечаються з вами, що все сталося інакше, почніть документувати такі випадки. Запишіть, що сказав маніпулятор, коли, або запишіть це відразу, якщо можете.

 **Запитайте інших** – опишіть свій досвід своїм близьким. Якщо це проблема на роботі, запитайте колег. Ви отримаєте іншу об'єктивну перспективу, і ви можете виявити, що вони бачать це так само.

 **Не грайте в його гру** – встановіть чіткі межі та повідомляйте про них спокійно та чітко. Якщо він не дотримується їх, припиніть спілкування. Наприклад, ви можете сказати: *«Якщо ти продовжуватимеш звинувачувати мене, я більше не буду обговорювати з тобою цю тему»*.

 **Уникайте ізоляції** – у важких випадках маніпулятор може спробувати ізолювати вас від інших, щоб посилити контроль над вами. Не дозволяйте їм ставати між вами та вашою родиною чи друзями. Якщо він або вона висуває якісь претензії щодо них, перевірте це.

### Не залишайтеся на самоті.

Зіткнутися з газлайтингом насправді психологічно складно. Може дійти до психологічного насильства. Довіртеся своїм близьким і **подумайте про те, щоб отримати професійну допомогу від спеціаліста**. Важливо поговорити про свої почуття та поглянути на проблему зі сторони. Спеціаліст може допомогти вам поглянути на ситуацію з тверезої, неупередженої точки зору. Він порадить вам, як захистити себе в конкретних ситуаціях, і допоможе відсторонитися від маніпулятора.

Нарешті, хотілося б сказати вам останню і, мабуть, найважливішу річ. Цілком природно у складній ситуації пережити хвилю емоцій, яких ви раніше не відчували. Кожна криза, якою б вона не була, має початок, але вона також має кінець. І ваша теж. Не залишайтеся на самоті. Ви заслуговуєте бути у стосунках, де ви відчуваєте безумовну любов, повагу та розуміння. Терапія допоможе вам відірватися від маніпулятора.