

Розділ 1

ЩО ТАКЕ ГАЗЛАЙТИНГ?

У цьому розділі ми розглянемо Ефект Газлайту, визначимо, що це таке та які промовисті ознаки сигналізують про те, що ви перебуваєте в газлайтингових стосунках. Щоб забезпечити контекст, ми поринемо глибше в поступові стадії газлайтингу та поговоримо про три найпоширеніші типи газлайтерів. Я закликаю вас залучити ваш інтелект, інтуїцію, чутливість та далекоглядність у цій подорожі.

Що таке газлайтинг?

Газлайтинг — це підступна й іноді прихована форма емоційного насильства, що повторюється з часом, за якої кривдник змушує жертву сумніватися в її судженнях, реальності та, у крайніх випадках, у власному здоровому глузді.

Газлайтинг — це тип психологічної маніпуляції, за якої газлайтер — більш впливова людина в стосунках — намагається переконати вас, що ви щось не так пам'ятаєте, розумієте та хибно трактуєте свою поведінку або мотивацію, таким чином породжуючи сумніви у вашій свідомості, які роблять вас вразливими та розгубленими.

Розуміння Ефекту Газлайту

Ефект Газлайту є результатом стосунків між двома людьми: **газлайтером**, якому необхідно мати рацію, щоб зберегти власне самовідчуття та відчуття влади у світі; та **жертвою газлайтингу**, яка через маніпуляції змушена дозволити газлайтеру визначати її сприйняття реальності, тому що вона ідеалізує газлайтера та шукає його схвалення. Ви відчуваєте, як поринаєте в розгубленість та невпевненість у собі — але чому? Що змусило вас раптом сумніватися в собі? Як так сталося, що людина, яка нібито піклується про вас, викликала у вас такі жахливі почуття?

Газлайтинг підступний. Газлайтер розуміє, що немає практично нічого настільки дестабілізаційного ніж те, коли ти змушений сумніватися у своїй здатності сприймати реальність. Газлайтинг може деформувати вашу свідомість та впливати сильніше за фізичне насильство. Він грає на ваших найлютіших страхах, на ваших найтривожніших думках та на ваших найпотаємніших потребах у розумінні, належній оцінці та любові. Коли той, кому ви вирішили довіряти, кого поважаєте та любите, говорить з упевненістю, особливо якщо в цьому є зерно істини, надзвичайно важко йому не повірити.

1. **Жоден із вас може не усвідомити того, що відбувається.** Газлайтер може широко вірити, що він рятує вас від вас самих. Пам'ятайте, що його спонукає особиста потреба здаватися сильною і вдовою людиною, хоча він може виглядати як уперта істерична дитина. Йому не відомі інші способи взяти владу або почуватися в безпеці. Він повинен довести свою правоту, а ви повинні погодитися. Якщо навіть маленька частина вас відчуває потребу в любові або схваленні вашого газлайтера, щоб бути цілісним, ви сприйнятливі до газлайтингу. Газлайтинг — це завжди творчість та взаємодія двох людей.

2. **Газлайтер сіє плутанину та сумніви:**

- Він маніпулює кимось, змушуючи його сумніватися у власній реальності.
- Він не відповідає за свої дії, намагається підірвати довіру до будь-кого, хто сумнівається у його діях.
- Він намагається контролювати жертву Газлайту, сумніваючись у її реальності та наполягаючи на тому, щоб вона погоджувалася з ним.
- Щоб задовольнити власні потреби, він поступово послаблює самовідчуття партнера, сумніваючись у його реальності, знецінює його судження та переозначуючи те, ким він є.
- Він дестабілізує свого партнера, коли той почуватися вразливим, щоб стати більш вразливим.

- Він вдається до прихованої загрози покинути партнера, щоб утримувати його в стосунках, наполягаючи на тому, що жертва Газлайту потребує його для визначення власної реальності.

3. **Жертвою Газлайту маніпулюють, змушуючи її сумніватися у власному сприйнятті реальності, аби стосунки продовжувались:**

- Вами маніпулюють, щоб ви дозволили іншому визначати ваше відчуття реальності та те, ким ви є.
- Коли агресор обстоює свої погляди, заперечуючи ваші, ви погоджуєтесь, аби все було спокійно.
- Ви підтримуєте реальність іншого, жертвуючи власною, сподіваючись отримати його схвалення та уникнути неприємної поведінки.
- Ви змінюєте свою думку, аби тільки не відштовхнути партнера — ви дураєтесь себе, щоб тільки ваш партнер не відцурався вас.
- Ви втрачаєте свою силу та не можете знайти в собі енергію й волю, щоб захиститися від негараздів.
- Вам потрібно вірити газлайтеру, щоб продовжувати ці стосунки.

4. **Як дізнатися, що це газлайтинг?**

Ви можете думати: «Це трапляється постійно. Я завжди не згоден із моїм партнером!» Тож яка різниця між газлайтингом та ...

- Незгодою?
 - ✓ Обговорення та вислуховування інших поглядів у поважній манері — це здорова форма дискусії. Це підтримує активність вашої свідомості й допомагає зміцнити відчуття взаємної поваги та визначити межі.
- Прагненням впливати?
 - ✓ Завжди існують моменти, коли ми прагнемо переконати іншого погодитися з нами або нашими бажаними планами. До якого ресторану нам піти на вечерю? Куди поїхати у відпустку? Однак це не є злісною спробою маніпулювати іншою людиною шляхом знецінення її реальності або обґрунтованості особистих уподобань.
- Нарцисизмом?
 - ✓ Здоровий нарцисизм відображає цілісне самовідчуття, тоді як нездоровий нарцисизм зазвичай є результатом психологічних травмувань у дитинстві, він призводить до того, що в дорослому віці людина стає абсолютно зацикленою на собі й нечутливою до потреб інших. Не всі нарциси є газлайтерами.
- Булінгом?
 - ✓ Булінг — це повторювана поведінка (дещо переоцінена інтернетом), яка часто охоплює дисбаланс сил та намір нашкодити іншій людині фізично, психічно або емоційно. Вона може містити газлайтинг, але не обов'язково передбачає навмисне знецінення чиеїсь реальності — хоча повторювана агресивна критика може призвести до того, що жертва почне сумніватися в собі.

- Маніпуляцією?
 - ✓ Маніпуляція — це про намір і ступінь. Маніпулювати ситуацією, щоб досягти загалом позитивного результату — це не те ж саме, що навмисне маніпулювання, яке підриває цілісність, сприйняття та самооцінку іншої людини. Коли це роблять, щоб здобути владу для особистого задоволення та короткочасної стабільності, тоді це, безперечно, є аб'юзивним газлайтингом.

Чи є ви об'єктом газлайтингу?

Перейдімо безпосередньо до вас. Увімкніть свій газлайт-радар та перевірте наявність цих двадцяти промовистих ознак. Газлайтинг може не містити усіх цих переживань чи почуттів, але якщо ви впізнаєте себе в будь-яких із них, зверніть на них особливу увагу. *(Перевірте ті ознаки, які здаються знайомими.)*

- Ви постійно змінюєте свою думку. Ви питаєте себе десятки разів на день: «Чи не занадто я чутливий?»
- На роботі ви часто відчуваєте себе розгубленим та навіть божевільним.
- Ви постійно перепрошуєте свою матір, батька, партнера чи боса.
- Ви часто замислюєтесь, чи ви «достатньо хороший».

- Ви не розумієте, чому, попри усі ті, безсумнівно, гарні речі у вашому житті, ви не стаєте щасливішим.
- Ви купуєте собі одяг, домашнє начиння або інші особисті речі з огляду на свого партнера, гадаючи, що подобається саме йому, а не що приємно вам.
- Ви часто виправдовуєте поведінку вашого партнера перед друзями та родиною.
- Ви помічаєте, що приховуєте інформацію від друзів та родини, щоб вам не доводилося все пояснювати або перепрошувати.
- Ви розумієте, що щось зовсім не так, як повинно бути, але ви ніколи не можете точно визначити, що саме, навіть для самого себе.
- Ви починаєте брехати, аби уникнути принизливих зауважень та перекручення реальності.
- Вам важко ухвалювати прості рішення.
- Ви двічі подумаете, перш ніж порушувати, здавалося б, невинні теми бесіди.
- Перш ніж ваш партнер прийде додому, ви подумки звіряєтеся з контрольним списком, щоб передбачити все, що ви могли зробити не так цього дня.
- Ви відчуваєте, що раніше були зовсім іншою людиною — більш впевненою, веселою та розслабленою.
- Ви відчуваєте, ніби не можете нічого зробити належним чином.

- Ваші діти намагаються захистити вас від вашого партнера.
- Ви відчуваєте злість на людей, з якими завжди ладнали раніше.
- Ви почуваетесь зневіреним та нещасливим.

Незважаючи на те що всі ці симптоми можуть виникати за тривожних розладів, депресії та низької самооцінки, відмінність газлайтингу полягає в тому, що *є інша людина або група людей, які активно намагаються змусити вас переглянути свою думку, хоча ви знаєте, що маєте рацію*. Якщо ви відчуваєте це з однією конкретною людиною, але зазвичай не маєте подібних відчуттів щодо інших людей, тоді ви можете бути жертвою газлайтингу.

Промовиста ознака — своїми словами...

Розмірковуючи над особистим досвідом, думками, почуттями та поведінкою, я розумію, що часто переживаю або відчуваю...
