**Ты все придумываешь, ничего не было: что такое газлайтинг и как ему противостоять**

**Множество вещей, которые кажутся вроде бы безобидными, могут нанести серьезный урон психике. Непрошеный совет похудеть или постоянные сомнения в вашем чувстве юмора могут быть проявлением газлайтинга. Клинический психолог Алия Сабирзянова простыми словами объясняет, что это такое, какие признаки и виды газлайтинга бывают и как с ним бороться**

Газлайтинг — это одна из форм психологического насилия. Один человек, манипулируя другим, запугивает его, заставляет сомневаться в собственных силах, адекватности суждений и даже в воспоминаниях. Термин обязан своим происхождением пьесе Патрика Гамильтона Gaslight («Газовый свет», отсюда понятие gaslighting) и ее экранизации 1944 года с Ингрид Бергман. Женщина, которую она играет, становится жертвой манипуляций мужа — первого газлайтера в истории. Он переставляет местами предметы, зажигает газовое освещение, чтобы в комнате у жены свет начал меркнуть. Мужчина настойчиво утверждает, все это лишь мерещится его жене. Все это нужно, чтобы он мог убедить ее, что она невменяема, и безнаказанно ограбить героиню Бергман.

Газлайтинг как вид насилия включает в себя и изоляцию жертвы, и регулярное внушение ей вины, но методы тут гораздо более изощренные. Все основывается на тонком индивидуальном психологическом подходе, в котором равновесие и уверенность жертвы постепенно расшатываются, а абьюзер получает практически полный контроль, диктуя ей свою волю.

**Чем опасен газлайтинг**

Чаще всего жертва газлайтинга перестает доверять себе, своим ощущениям и чувствам. Человек утрачивает возможность сверяться с самим собой, опираться на убеждения. Как только человек лишается этой опоры и теряет связь с реальностью, он становится очень внушаемым и его можно убедить в чем угодно, даже в том, что он безумен. Жертва становится полностью эмоционально зависима от газлайтера — его настроения, мнения, поведения.

[Материал по теме](https://www.forbes.ru/forbeslife/461323-drama-na-troih-cto-takoe-treugol-nik-karpmana-i-kak-iz-nego-vyjti)

**[Драма на троих: что такое «треугольник Карпмана» и как из него выйти](https://www.forbes.ru/forbeslife/461323-drama-na-troih-cto-takoe-treugol-nik-karpmana-i-kak-iz-nego-vyjti)**

Чем дольше длится газлайтинг, тем сильнее жертва чувствует, что с ней что-то не так, все ее чувства обманчивы или неправильны. При этом она будет упорно отрицать влияние газлайтера. Последствия для ментального здоровья могут быть разрушительны: от повышенной тревожности, снижения самооценки до клинической депрессии. Особое внимание стоит уделить тому, что газлайтинг может быть провоцирующим фактором развития некоторых заболеваний или расстройств — таких, как шизофрения, ОКР, деперсонализация и дереализация (конечно, если к ним есть предрасположенность).

**Как понять, что вас газлайтят**

Во-первых, у человека появляется неуверенность в действиях и мыслях. Жертва будет сомневается во всем: в своей адекватности, в уже принятом решении, в ощущении, хороший ли она человек (мать, жена, сотрудник), правильно ли она поступает. Во-вторых, тревожным сигналом становится ощущение, что мнение партнера — единственно верное. Только он один и никто другой не знает, как правильно.

У жертв присутствует постоянное внутреннее напряжение: вроде бы внешне все в порядке, но что-то не так. Это напряжение практически не проходит, а лишь нарастает и становится невыносимым. Это усугубляется тем, что круг общения человека стремительно сокращается, потому что жертве неловко, стыдно или приходится обманывать и недоговаривать, когда ее спрашивают о партнере. В подобной изоляции газлайтить жертву становится еще проще.

***Жертва начинает верить, что газлайтер действительно заботится о ней и желает только добра***

Согласно исследованиям психоаналитика Робина Стерна, любая жертва газлайтинга проходит через три стадии.

* Сперва она замечает странности в поведении абьюзера, но не хочет обесценивать свои отношения, думает, что это несерьезный инцидент, который больше не повторится, и не придает ему значения.
* Затем она начинает с сомнением относиться в себе и к собственному восприятию  — но пытается противостоять газлайтеру, переубедить его,
* Третья стадия — жертва верит в правоту абьюзера. Она понимает, что ошибается или даже виновата в происходящем. Она уже не может отличить его манипуляции от реальной заботы, пытается подстроиться под его запросы, чтобы он одобрил ее поведение. Основная цель — соответствовать его ожиданиям.

**Какую тактику используют манипуляторы**

В арсенале газлайтера много разных тактик, которые он методично использует, но все их объединяет одна цель — использовать психологию, чтобы любым способом изменить восприятие жертвы.  Можно перечислить самые распространенные примеры газлайтинга в жизни.

* Отрицание: «Ты выдумываешь, этого никогда не было. Я не мог такого сказать». Это самые частые утверждения газлайтеров, произнесенные уверенным и безапелляционным тоном. Именно они заставляют жертву раз за разом ставить под сомнение свою память.
* Обесценивание эмоций: «В реальности тебе не так плохо», «Твоя реакция неадекватна», «И ты хочешь сказать, что не чувствуешь вины?» Обесценивание и намеренное внушение «ложных» чувств приводит к тому, что жертва перестает понимать, что она чувствует на самом деле, каковы ее истинные эмоции, не доверяет своим ощущениям.
* Уверения в неадекватности: «Тебе привиделось», «Опять тебе померещилось!», «С тобой последние дни что-то не так!», «Мне кажется, ты не в себе». Подобное давление провоцируют у жертвы сомнение, чувство вины и беспомощности, что лишь усиливает ее зависимость.
* Перекладывание ответственности. «Это ты виноват (а)», «Ты меня вынудил (а)», «Это все из-за твоей несдержанности!». Газлайтер не признает, что манипулирует. Наоборот, он будет заявлять, что вынужденно так поступил с ней. В итоге жертва начинает оправдывать газлайтера и искренне считать, что она заслуживает все, что с ней происходит.
* Токсичные высказывания и шутки: «Кто еще скажет тебе правду?», «Поверь, я говорю это, потому что люблю тебя». Обычно за такими фразами идут высказывания, цель которых ранить и задеть жертву.  Это приводит к тому, что жертва начинает верить, что газлайтер действительно заботится о ней и желает только добра, параллельно происходит привыкание к постоянным унижениям.

***Из-за близости, которую подразумевают партнерские отношения, у газлайтера обычно полностью развязаны руки***

Также можно выделить несколько видов газлайтинга: в отношениях, в семье, на работе и среди друзей. Все они имеют свои особенности и типичные примеры.

**Газлайтинг в паре**

Из-за близости, которую подразумевают партнерские отношения, у газлайтера обычно полностью развязаны руки. Он может сочетать все вышеперечисленные тактики, дополнительно изолируя второго партнера от семьи и друзей, как паук сплетая паутину, из которой будет сложно выбраться.

Например: муж-газлайтер, чтобы сохранить контроль над женой, регулярно подчеркивает, что она все забывает и никогда не помнит обещаний. Так он вызывает в ней чувство вины и постепенно заставляет ее сомневаться, что она способна что-то верно запомнить. Теперь он может вынудить ее сделать то, к чему она была не готова: внести эксперименты в сексуальную жизнь. Жена, с одной стороны, оказывается убеждена, что она действительно хотела поступить именно так, а с другой — внутреннее ощущение, что что-то не так, продолжит разъедать ее.

**Газлайтинг в дружеских отношениях и в семье**

Частыми тактиками газлайтинга в дружеских отношениях становятся токсичные высказывания, отрицание и обесценивание эмоций. То же можно сказать и про отношения с родителями, когда они отказываются понимать чувства уже выросшего ребенка или отмахиваются от переживаний подростка.

Например: подруга (или даже мама) для того, чтобы стабильно повышать собственную самооценку и удовлетворить потребность во власти, регулярно проявляет заботу о чужом весе: «Тебе никто не скажет, потому что им все равно на тебя, а должна сказать: ты очень сильно поправилась. Я не обижаю тебя, а говорю правду, потому что люблю тебя и забочусь о тебе».

[Материал по теме](https://www.forbes.ru/)

**Газлайтинг на работе**

Самыми распространенными тактиками в этом случае будут отрицание, убеждение в неадекватности и перекладывание ответственности.

Например: руководитель, который не приемлет и мысли, что может оказаться не прав, дает вам конкретное поручение. Вы его выполняете, но его идея оказывается не принята дирекцией. Он прилюдно говорит, что ничего вам не поручал, вы сами придумали это задание и вообще, где была ваша голова, когда вы его делали.

**Как бороться с газлайтингом**

Первый и самый важный шаг — обнаружить в отношениях газлайтинг.  Легче всего это сделать на первой или второй стадии, гораздо сложнее на третьей, когда жертва уже полностью зависима от манипулятора и борьба с ним кажется нереальной. В любом случае выходом из таких отношений будет восстановление доверия к себе, поэтому все рекомендации будут основываться именно на этом.

* Доверяйте собственным чувствам

Избавляться от влияния газлайтера придется постепенно. Начните с телесных ощущений. Даже простая уверенность, что вам действительно холодно или жарко, начнет постепенно возвращать вам возможность понимать, что вы действительно хотите и думаете.

* Осознавайте физические и эмоциональные границы

Замечайте то, что для вас неприемлемо, как с вами нельзя поступать. Попытайтесь использовать свои границы как точку устойчивости. Пробуйте чаще отказываться от того, что вам неприятно и не подходит. Настаивайте на своем.

* Расширяйте круг общения

Обратитесь к людям, с которыми вы были знакомы до отношений с газлайтером. Узнайте, как они видят лично вас со стороны, изменились ли вы, как они видят ваши отношения и вашего партнера. Старайтесь получить другое мнение, доказательство того, что вы адекватно воспринимаете действительность.

* Обратитесь за профессиональной помощью

С некоторыми последствиями газлайтинга — тревогой, страхом, депрессией — будет сложно справится самостоятельно, в этом случае квалифицированная психологическая помощь поможет не только справиться с ними, но и позволить снова опереться на себя и свои силы. Тот же совет хочется в первую очередь адресовать людям, которые подозревают, что сами ведут себя неправильно.

Если вы заподозрили газлайтера в отношениях в самом себе, лучшее, что вы можете сделать, — обратиться к специалисту. Профессионал поможет разобраться, так ли это, понять, что послужило причиной такого поведения, какие важные потребности вы удовлетворяете с помощью газлайтинга, и помочь вам отработать навыки ненасильственного общения.