

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ГАЗЛАЙТИНГ?

Газлайтинг — форма психологического и эмоционального насилия, заставляющая жертву сомневаться в реальности, своих суждениях, восприятии себя, а в крайних случаях — в собственном душевном здоровье. Газлайтеры искажают правду, чтобы манипулировать, смущать и контролировать жертв.

Своим появлением на свет термин обязан пьесе Патрика Гамильтона 1938 г. «Газовый свет», которая была экранизирована в 1940 и 1944 гг. В сюжете участвует муж, который манипулирует женой и обманывает ее, заставляя поверить, что она сходит с ума. Для этого он в том числе меняет яркость света в доме, заставляя его мерцать. Когда жена спрашивает, что со светом, он отвечает, что ей это все кажется. В фильме 2001 г. «Амели» главная героиня также занимается газлайтингом — там жертвой становится хозяин магазина. Амели пробирается в его дом, переставляет вещи и настраивает его телефон так, что тот набирает номер психиатрической лечебницы вместо номера матери. Хозяин магазина испуган, смущен и верит, что сошел с ума.

Сейчас значение термина расширилось. Теперь он включает тактику манипуляции, заставляющую жертву сомневаться в реальности, своих памяти и восприятии. Необязательно менять окружение; жертву можно изводить вопросами, насмешками или отрицанием ее опыта, пока она не разуверится в собственных ощущениях.

ОБЩЕСТВО, КОТОРЫМ МАНИПУЛИРУЮТ

Мы живем в эпоху постоянной и почти мгновенной проверки фактов — новости слишком часто лживы. Конечно, часть историй придумана, но реальность-то существует. Когда лидеры и публичные фигуры заявляют о ложности легко проверяемых фактов, они занимаются газлайтингом в крупных масштабах. Даже при наличии фотографий, аудио или видео газлайтер часто заявляет, что его слова вырваны из контекста, их неправильно поняли или намеренно исказили. Такая практика опасна на многих уровнях. Газлайтинг всего общества может изменить представления о правильном и неправильном, моральном и аморальном. Газлайтинг власть имущих способен эффективно нейтрализовать соперников, подрывая доверие к ним, их интеллект, учреждениям и рациональности.

Лидеры могут заниматься газлайтингом последователей, поощряя род группового мышления, мешающий проявлениям индивидуальности и личной ответственности. Нередко это делается во имя единства, патриотизма и верности лидеру. История полна ужасающих примеров того, как групповое мышление может толкнуть целые общества к ненависти, нетерпимости и массовым убийствам.

Термин «газлайтинг» не нов, но в последние несколько лет обрел новую жизнь. Мы как общество все ближе знакомимся с ним в личной, профессиональной и политической сферах. Те, кто сталкивался с газлайтингом в одной области, могут сразу замечать этот пагубный вид эмоционального насилия в других. Хорошая новость: чем лучше мы знаем признаки и симптомы газлайтинга, тем эффективнее можем ограничить его вредоносный потенциал.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И РЕКЛАМНЫЙ ЭФФЕКТ

В соцсетях встречаются такие способы газлайтинга, с которыми предыдущие поколения никогда не сталкивались. В последние десятилетия популярность многочисленных виртуальных сообществ и онлайн-сетей резко выросла, начавшись с мессенджеров AOL, чатов, личных страниц (например, на платформах MySpace и LiveJournal) и, конечно, разных соцсетей. Их влияние

потрясает. Двадцать лет назад не существовало профессии инфлюэнсера в соцсетях, а сейчас на лайках можно построить империю.

Реклама способна стать более скрытой формой газлайтинга, особенно если она нацелена на обвинение пользователей в недостатках, о которых они и не подозревают. Выложить в Сеть изображение, не отражающее реальность, относительно просто. Достаточно отредактировать его в Photoshop. И всегда будут те, кто отрицает ретушь фотографий, невзирая на очевидные доказательства обратного. В социальных сетях и рекламе глаза могут вас обмануть. Но иногда, если посмотреть внимательнее, можно увидеть искажение, которое появляется при стирании значимых фактов и деталей. Проницательность жизненно важна.

ПРИЗНАКИ ГАЗЛАЙТИНГА

Газлайтинг происходит в разных условиях и типах отношений. Темы манипуляции и контроля неизменны, а конкретные признаки и симптомы могут меняться в зависимости от типа отношений. Здесь мы рассмотрим, как газлайтинг проявляется в трех видах отношений: рабочих, романтических и дружеских/семейных.

РАБОЧИЕ ОТНОШЕНИЯ

Газлайтинг возможен между работниками и менеджерами или клиентами и работниками, а также между коллегами. Чаще он исходит от менеджеров вниз, к сотрудникам, но возможен в любых профессиональных отношениях. Вот пять распространенных признаков газлайтинга, проявляющихся на работе.

Вы становитесь объектом безосновательных сплетен

Менеджер или коллега-газлайтер может попытаться очернить вашу репутацию с помощью сплетен, вероятно чтобы попытаться подчеркнуть ваши ошибки. Слухи и ложь могут не иметь ничего общего с качеством вашей работы, не подтверждаться, но будут поданы как доказательство вашей ненадежности и невозможности доверия к вам. Со сплетнями в ваш адрес трудно бороться, поскольку их редко передают вам напрямую.

Вас постоянно дискредитируют

Главная цель газлайтера — подорвать доверие как ваше к себе, так и других к вам. Газлайтер может дискредитировать вас, споря или саботируя ваши указания, отвергая ваши суждения или неправильно передавая ваши указания другим сотрудникам. И ему даже не нужно говорить, чтобы снизить ваше влияние в офисе. Закатывание глаз и неодобрительный взгляд могут намекать на вашу некомпетентность так же эффективно, как слова.

Газлайтер ждет от вас чтения мыслей

Газлайтинг на рабочем месте также возможен, если другие ждут, что вы как-то будете узнавать *настоящие* желания другого, а не то, что он говорит вслух. Например, вы создали проект по запросу и клиент жалуется, что вы не добавили нужные ему детали (их он не озвучивал). Это газлайтинг от клиента за то, что вы не прочли его мысли, и он позволяет изобразить вас как ленивого, глупого или невовлеченного.

К вам лицемерно относятся

Лицемерие — одна из самых раздражающих форм газлайтинга на работе. Газлайтер может составить набор правил или требовать от вас соответствия ожиданиям, которым не следует сам. Например, вам нельзя показывать эмоции на встречах, а ваш коллега взрывается, если его о чем-то спрашивают. Если вы отреагируете так же, на вас напишут докладную или уволят, а коллегу просто назовут эмоциональным.

Вы часто становитесь козлом отпущения

В конфликтах на работе с помощью газлайтинга козлом отпущения можно сделать сотрудника, менеджера или клиента как единственный источник проблем. Руководитель сообщает о том, что работник не соблюдает субординацию, не упомянув о своей роли в подрывной деятельности или о лжи. Сотрудник давит на вышестоящих или коллег, заявляя о незаслуженных наказаниях и не признавая за собой опозданий, беспричинного отсутствия или провала рабочих задач.

Упражнение

Вы сталкивались с признаками газлайтинга на работе? Какие из них вы видели и как они влияют на вашу работу?

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Скорее всего, вам знаком термин «токсичные отношения». Ключевой фактор в определении здоровья отношений — наличие или отсутствие эмоционального насилия либо манипуляций. Газлайтинг часто встречается в токсичных романтических отношениях. С его помощью абьюзер контролирует партнера.

Рассмотрим признаки газлайтинга в романтических отношениях.

Вам откровенно лгут

Явная ложь и отрицание опыта партнера — одна из форм газлайтинга. Она может включать отрицание поступков, невзирая на четкие доказательства, или искажение правды, выставляющее жертву в плохом свете. Газлайтер иногда придумывает грустную историю, чтобы вызвать сочувствие и отвести от себя гнев, недовольство или подозрения партнера.

Ваш партнер неверен

Газлайтинг может проявляться в неверности. В этом случае абьюзер возлагает ответственность за свои поступки на вас. Более того, изменник может попытаться обвинить вас в беспочвенной ревности за показанный гнев или обиду. Оправдывая выбор быть неверным, газлайтер может заставить вас почувствовать: сколько бы вы ни делали для отношений, этого всегда мало.

Вас насильно изолируют

Изоляция — мощный и опасный инструмент из арсенала эмоционального насильника. Газлайтер может заявить, что он единственный, кто любит вас достаточно, чтобы не обращать внимания на ваши недостатки. Он может критиковать ваших друзей и семью, говоря, что они его просто не любят, и преувеличивать или подтасовывать доказательства. Изоляция позволяет лучше контролировать вас и не дает вам сформировать иную точку зрения.

Над вами издеваются или вас запугивают

Когда все средства исчерпаны, газлайтер может начать завуалированно или открыто угрожать вам, вашим домашним животным или детям. Он может угрожать ложью вашему руководителю или арестом по мелкому либо ложному обвинению, если вы не сделаете то, чего он хочет. Издевательство может происходить и в интернете с помощью тревожных электронных писем и звонков или в форме преследования.

Вас обвиняют в злонамеренности

Еще один способ выбить почву из-под ног жертвы в романтических отношениях — приписывание злонамеренности безобидным действиям. Вот вы с партнером беззлобно поддразниваете друг друга, и вдруг он кидается на вас, обвиняя в жестокости или ударе по больному месту. Он может заявить, что вы намеренно его спровоцировали, или обвинить в использовании вашего страха либо удивления для манипуляции.

Упражнение

Вы сталкивались с газлайтингом в романтических отношениях? Какие признаки вы заметили и как они повлияли на отношения?

ДРУЖЕСКИЕ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Друзья и семья могут быть опорой в жизни — или молотом, который раскалывает землю под нашими ногами. У всех нас есть ожидания относительно того, какими должны быть близкие личные отношения. Верность любимым — одновременно и инстинкт, и важная социальная ценность. Мы ждем от близких заботы о нашем благополучии, хотим любви и уважения. Газлайтер может обернуть эти ожидания против вас, заставить вас ставить верность в отношениях выше ваших суждений, восприятия и нужд. Или же намекать, что глупо ожидать любви и уважения от самых близких людей.

Рассмотрим несколько распространенных признаков газлайтинга в отношениях с семьей и друзьями.

Вас заставляют чувствовать вину

Вина — верный способ заставить вас соответствовать ожиданиям. Родные и близкие могут принудить вас чувствовать, будто вы сделали что-то неправильно, даже если это неправда. Если вы почувствуете вину, то скорее поступите так, как хочет насильник, или начнете исправлять предполагаемую ошибку.

Вас обвиняют в слишком бурной реакции

Соппротивление дурным поступкам газлайтера может запустить оборонительную реакцию. Газлайтер часто избегает ответственности за свое поведение, оправдывая и защищая его. Предполагается, что вы слишком резко реагируете или даже нападаете на него. Воспринимая конфронтацию как нападение, он рационализирует свою реакцию как самооборону.

Вам кажется, что ваши (разумные) запросы обременительны и несправедливы

Отношение к разумным требованиям как к чему-то обременительному и несправедливому — намек на то, что вы требовательны и неблагодарны. В таких случаях газлайтер изображает мученика, подавляя ваши попытки защитить свои интересы. Давая вам понять, насколько трудно выполнить то, о чем вы просите, газлайтер хочет пристыдить вас за просьбу.

Вас обвиняют и стыдят

Обвинение и стыд возлагают всю ответственность за поступки одного человека на плечи другого. Такая ситуация особенно часто встречается

в случаях домашнего насилия: агрессор обвиняет жертву в том, что она спровоцировала его. Газлайтер избавляется от любой ответственности за свои действия и убеждает жертву, что она заслужила насилие.

Вы сталкиваетесь с возмездием

Газлайтинг может быть частью возмездия за нормальное поведение, связанное с независимостью. Например, подросток решает отпраздновать день рождения с друзьями, а не с семьей. Родители-газлайтеры могут ответить на это тактикой «выжженной земли», отказавшись от всех семейных функций. Быть отрезанным от семейной жизни и событий страшно, особенно если вы хотели не разорвать отношения, а просто попросить немного пространства для себя.

Упражнение

Вы сталкивались с газлайтингом от семьи и друзей? Какие признаки вы заметили и как они повлияли на отношения?

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГАЗЛАЙТИНГА

Газлайтинг может затрагивать многие аспекты жизни жертвы в долгосрочной перспективе. Изучите описания ниже и отметьте подходящие.

☐ *Недостаток уверенности/самооценки.*

Поскольку газлайтинг заставляет жертву сомневаться в своем восприятии, мыслительных процессах и заключениях, у той часто развивается низкая самооценка. Жертвам кажется, что они неправы, если сомневаются в газлайтере или не соглашаются с ним.

☐ *Несчастье/потеря радости.*

Из-за постоянных исправлений, отсутствия поддержки и отказов из самовыражения может уйти радость. Если для контроля или

манипуляции применяется газлайтинг, жертва может чувствовать себя зажатой и ограниченной, решить, что не способна ничего сделать правильно и никогда не будет соответствовать чьим-то ожиданиям. Такой образ мыслей может привести к печали, а также нежеланию делиться мыслями и опытом.

☐ *Ненужные извинения.*

Жертвы газлайтинга склонны извиняться, когда они на самом деле не сделали ничего плохого. Некоторые абьюзеры перекладывают ответственность за свои чувства на жертв; принимая это обвинение, жертвы чувствуют себя ответственными за то, что не контролируют. Они могут без необходимости извиняться за мнение, небольшие ошибки или за то, что не участвуют в общественных мероприятиях.

☐ *Нерешительность.*

Жертвам газлайтинга часто трудно принимать решения, они постоянно сомневаются в своем выборе. Вопрос «Ты уверен, что хочешь этого?» многим кажется безобидным, но жертву газлайтинга он может парализовать. Того, кто сталкивался с газлайтингом, могли стыдить или высмеивать на таком уровне, что ему стало сложно принимать свои желания. Ему тяжело даются самые простые решения, он боится расстроить других своим выбором.

☐ *Сомнения.*

Сила газлайтинга — в способности заставить жертву сомневаться в том, во что она верит и что чувствует. Газлайтер создает сомнение, оспаривая характер жертвы, ее знания, чувства и/или чувственный опыт и заменяя их собственными. Попытки разобраться в своих мыслях и чувствах, когда на тебя давят, заставляя принять чужие, дезориентируют. Газлайтеры заставляют жертв сомневаться и пользуются этим, лишая их равновесия и уверенности в себе.

☐ *Сомнение в себе.*

Из-за постоянного газлайтинга жертва сомневается в своем сенсорном опыте, чувствах и суждениях. Результатом часто становится чувство невежества, дезинформации или неверного пути, а то и сомнения в собственных намерениях. Сомнение в себе мешает жертве противостоять газлайтеру и вырваться из-под его контроля.

☐ *Тревожность.*

Жертвы частого газлайтинга чувствуют постоянную низкоуровневую тревогу неясного происхождения. Они могут постоянно проверять свою работу или просить кого-то это сделать. Тревога порой присутствует даже при отсутствии газлайтинга. Часто встречается и тревожное ожидание, омраченное беспокойством о будущем.

☐ *Отрицание газлайтинга от другого.*

Одна из причин эффективности газлайтинга — то, что абьюзер убеждает жертву, будто действует из любви и искренне хочет помочь. Такая тактика создает у жертвы чувство благодарности и обязанности, она уже не может ощутить негативных намерений газлайтера. Жертвы порой отказываются принять доказательства насилия, уверенные, что газлайтер «просто хотел помочь».

☐ *Депрессия.*

Иногда ощущение несчастья и потеря радости становятся глубже, особенно при продолжительном и личном газлайтинге. Жертва ощущает подавленность и безнадежность, считая, что ее недостатки нельзя исправить. Она может впасть в отчаяние, бояться, что никогда не будет достаточно хорошей или не сможет «сделать правильно». В депрессии она решает, что ничего нельзя сделать, и перестает ждать улучшения.

☐ *Экстремальный стресс.*

При тяжелом эмоциональном насилии газлайтинг может вызывать у жертв невероятный стресс. В пьесе «Газовый свет» и ее экранизациях жена постоянно его ощущает из-за утверждений мужа, что она сходит с ума. Стресс порой разрушителен, делает жертву уязвимой перед дальнейшим насилием и зависимой от суждений газлайтера, которые затягивают ее в цикл насилия.

Упражнение

Какой эффект вам ближе всего? Как он проявляется в вашей жизни?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)