

СКРЫТЫЕ

МАНИПУЛЯЦИИ



ДЛЯ
УПРАВЛЕНИЯ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Робин Стерн

STOP
ГАЗЛАЙТИНГ



Робин Стерн
Скрытые манипуляции
для управления твоей
жизнью. STOP газлайтинг
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

pdf
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43645690
Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг: Питер; СПб; 2020
ISBN 978-5-4461-1299-9

Аннотация

Ваш муж переходит черту, откровенно флиртуя с другой женщиной на званом ужине. Но когда вы начинаете высказывать недовольство, он просит вас перестать быть неуверенной в себе и контролировать его. После долгих споров вы извиняетесь за то, что доставили ему столько хлопот.

Ваша мать критикует вашу одежду, место работы и парня, с которым вы встречаетесь. Но вместо того чтобы сопротивляться, вы задаетесь вопросом: а может быть, она права? Вы начинаете думать, что тот, кто старше, имеет право вас критиковать.

Газлайтинг – это коварная форма эмоционального насилия и манипуляции, которую трудно распознать и с которой еще труднее бороться.

В этой книге известный психотерапевт доктор Робин Стерн показывает, как работает газлайтинг, как вам точно понять, какие отношения нужно сохранять, а от каких пора избавиться, и как защитить свою жизнь, чтобы вы никогда больше не чувствовали себя униженными.

Содержание

Благодарности	7
Предисловие Наоми Вульф	14
Введение	18
Открытие эффекта газлайтинга	22
Газлайтинг в новостях	26
Пересмотр эффекта газлайтинга	29
Глава 1	32
Эффект газлайтинга	36
Как я открыла эффект газлайтинга	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Робин Стерн

**Скрытые манипуляции для
управления твоей жизнью**

STOP газлайтинг

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с Harmony Books, импринтом Random House, подразделением Penguin Random House LLC и с Synopsis Literary Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2007, 2018 by Robin Stern

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,
2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

© Гиматова Ю. М., перевод на русский язык, 2019

* * *

Моим многочисленным пациентам, студентам и молодым людям под моим наставничеством. И всем тем, кто прошел со мной путь к жизни, свободной от манипуляций. Я очень вам благодарна.

Вы – мои учителя.

А еще – моим детям:

Скотт и Мелисса, вы – мои самые особенные «подарки навсегда».

Благодарности

Я очень благодарна многим людям, с которыми познакомилась в разные периоды жизни. Дружба, вдохновение, общение, поддержка и сотрудничество легли в основу моей работы и сделали эту книгу реальностью.

Мне повезло познакомиться с потрясающим агентом Ричардом Пайном, который занимался книгой в 2007 году и понял, что настало время вспомнить о ней.

Огромное спасибо моей коллеге, ныне покойной Рэйчел Кранц, – за то, что она всегда верила в мою работу, и за ее оригинальность, талант, мудрость.

Спасибо моим чудесным редакторам, ставшим подругами за эти годы. Эми Херц и Крис Пуополо – спасибо, что вы сразу поверили в книгу.

Я благодарна Дайане Барони и Элис Даймонд из Crown Publishing Group. Они признали необходимость переиздать книгу и сделали это.

Спасибо Лес Ленофф, ее блестящие идеи и поддержка помогли мне представить концепции психоанализа широкой аудитории. Спасибо Фрэнку Лакмену, который помог понять истинную силу, избавляющую от манипуляций в жизни.

Спасибо моим учителям и наставникам из Научного центра психического здоровья, особенно давнему наставнику и другу Мэнни Шапиро (и, разумеется, Барбаре), а еще – Мар-

ти Ливингстону, Джеффри Клейнбергу и Элу Броку.

Я выражаю благодарность всем женщинам из Медицинского центра Вудхалл, особенно моим близким подругам Венди Ягар-Хаймен и Хелен Чурко. Спасибо Джоан Финсилвер – за завтраки в Вест-Сайде, Наоми Вульф – за поддержку в написании книги и борьбу за психологическую свободу женщин. Спасибо Эрике Джонг, Карле Джексон Брюэр, Таре Бракко, Дженнифер Джонс, Лиат Гранек, Мелиссе Брэдли, Джине Амаро, Сьюзан Кейн, Джуа Джейгер-Хайман и Шан Джейгер-Хайман, а также всем молодым женщинам, которые обратились к нам и отправились в путь за мечтой. Спасибо, что выбрали нас!

После выхода первой книги многие потрясающие люди пришли в мою жизнь и остались в ней, став друзьями и коллегами. Я благодарна каждому сотруднику Йельского центра эмоционального интеллекта и всем нашим сторонникам, чей дух, видение и страсть ежедневно мотивировали меня менять мир к лучшему. Особая благодарность – директору Центра, моему коллеге и близкому другу Марку Бреккетту, а также его семье. Спасибо моей второй семье, дорогим Орасио Маркинесу, Ирене Креспи, Элин Солис Маурер и Эсме.

Спасибо моей большой семье в Центре: искренняя признательность моему соавтору и близкой подруге Диане Дивеча и, разумеется, Арджуну Дивеча, нашему наставнику; другу Чарли Эллису; основателю Центра Питеру Саловею; нашему источнику вдохновения, ныне покойному Марвину

Мауреру, а также многочисленным друзьям и сторонникам, особенно Энди Фаасу и Патрику Мундту.

Огромная благодарность нашим коллегам из большого мира эмоционального интеллекта и социально-эмоционального развития, которые продолжают обогащать эту сферу, каждый по-своему: Дэвиду Карузо, Дэну Гоулману, Ричарду Бояцису, Кэри Чернисс, Морису Элаесу, Линде Бруне Батлер, Тому Родерику, Пэм Сигле, Марку Гринбергу, Тиш Дженнингс и Джону Пеллитерри. А еще спасибо Дайане и Джонатану Роуз – за помещение для наших встреч.

Я признательна многим людям, с которыми мне довелось работать. Они продолжают делать мою жизнь ярче. Отдельное спасибо Кэтрин Ли, Зоране Прингл, Бонни Браун, Шарлин Войс и другим чудесным коллегам и друзьям, с которыми я познакомилась благодаря работе в Йельском университете: Йохану Менгесу, Венди Байрон, Джиму Хагену, Кэти Хиггинс, Элис Форрестер, Элейн Циммерман, Стивену Эрнандесу, Випину Теку, Эллисон Холзер, Мишель Луго, Дине Симмонс, Данике Келли, Клаудии Санти-Фернандес, Венди Байрон, Джиму Хагену, Никки Элбертсон, Маделин Чейфи, Крейгу Бейли, Джессике Хоффман, Сету Уоллесу, Грейс Кэрролл, Меле Уотерс, Элизабет О'Брайон, Дэну Кордеро, Лизе Флинн, Эрику Грегори и Ларе Кок, а также Сьюзен Риверс.

Особая благодарность моим коллегам и дорогим друзьям Андресу Ричнеру и Мариам Корандги – за то, что помогли

лучше понять жизнь за эти годы.

Спасибо Лауре Артузио и Андре Портеро, моим близким друзьям и коллегам, продвигающим нашу работу в Италии.

Огромное спасибо Кэти Оренстейн и победителям Йельской программы «Общественный голос» 2014 года. Благодаря вам я смогла перенести важную работу из врачебного кабинета и университета в широкие массы.

Спасибо моим коллегам из Онкологического госпиталя Смилоу и Йельского госпиталя в Нью-Хейвене – за то, что верили в важность коммуникации, наполненной состраданием, и ее значимость для здоровья. Особая благодарность Кэти Лайонс, Рою Хербсту, Кэтлин Моземен, медсестрам и сиделкам из восьмого отделения госпиталя Смилоу, а также главным физиотерапевтам онкологического отделения. Спасибо Дон Капинос и Филипу Гроверу.

Я выражаю глубокую благодарность коллегам и друзьям, с которыми мы работали в Facebook, продвигая эмоциональный интеллект и сострадание в цифровом мире. Отдельное спасибо Артуро Бежару, Джейми Локвуду, Никки Стаубли, Келли Уинтерс, Эмили Вачер и Антигоне Дэвис, а также сотрудникам Научного центра развития доброты Калифорнийского университета в Беркли, Дачеру Келтнеру и Эмилиане Саймон Томас.

Огромное спасибо всем коучам Star Factor – своей целеустремленностью и вдохновением вы меняете районы и школы. Особая благодарность Долорес Эспозито, которая

управляет компанией в Нью-Йорке. И конечно, спасибо моей близкой подруге Джанет Патти – за то, что не позволяла угаснуть нашим идеям, и не только.

Я благодарна сотрудникам Project Rebirth, прежде всего Брайану и Хелен Рафферти, Джиму Уитакеру и Джеку Де Гойя, а также моему чуткому и убедительному соавтору Кортни Мартин. Огромная благодарность каждому, кто распахнул сердце и поделился своей историей.

Спасибо за то, что годами развивали наш внутренний мир с командой тренеров из Inner Resilience. Спасибо Кармелле Бан, Линн Хердл Прайс, Марте Эдди и, конечно, моей подруге и наставнице Линде Лантьери, которая собрала эту группу и исцеляет тысячи людей.

Спасибо Крейгу Ричардсу – за то, что поделился со мной своим видением; Николь Лимперопулос, Брайану Перкинсу и всем сотрудникам Летней академии директоров. Особенно нашей вечерней группе Чудесной женской пятницы: Дон Декоста, Ифе Ленард, Келли Леннон, Саре Шерман и Ашине Баес.

Я выражаю огромную признательность многочисленным потрясающим друзьям и членам семьи, которые появились благодаря моему мужу Франку – двоюродным братьям и сестрам, тетям и дядям: Миджу и Лу Мил, Лизе и Биллу Лэй, Мэри и Джону Длухи, Луен и Рейчел Чу, Такеру Хардингу, Сибилу Голдену и Чипу Уайту, Кевину Гриффину, Биллу и Фрэнси Шустер, Гарднеру Даннану и Франси Шугар, Май-

ку и Тию Франкфурт, Питеру Оуну, Джулнел Дэвис. Особая благодарность Терезе Гонзалес и, конечно, нашей семье: Никко Моретти, Антонио Моретти и Кики Мварири.

Я очень благодарна своим друзьям. Глубокие и проникновенные разговоры с вами помогли мне разобраться в процессе самопознания и динамике отношений. Спасибо Джану Розенбергу, Джоан Финкелстейн, Жанет Патти, Линде Лантьери, Берил Снайдер Трост, Маделин Берли, Сьюзи Эпстайн, Робин Бернстейн, Кенни Бекер, Донне Кляйн, Мэрилин Голдстайн, Джули Аппел, Шейле Кац, Шейле Эрлик, Триппу и Патти Эванс, Роберту Шерману, Памеле Картер, Яэль Уэндер, Элане Робертс, Джоли Робертс, Джулиану Айзексу, Джиму Файфу, Биллу Зито, Стивену Рудину, Сьюзен Коллинз и Энди Капло. Также спасибо моим двоюродным сестрам – за разговор длиною в жизнь: ныне покойной Моне Ван Клиф, Шерил Филлер, Лесли Спорн и Терри Ягода.

Я выражаю признательность многочисленным коллегам, которые стремятся сделать мир лучше. Вы вдохновляете меня каждый день.

Особая благодарность Нэнси Лаблин из Crisis Text Line, Джессике Миньяс из I'll Go First, Лесли Адвин из Think Equal, Дениз Дэниэлс из JellyJam Entertainment, Наоми Кац из HerWisdom и Джанин Франколини из Flawless Foundation.

Я очень благодарна пациентам и студентам. Спасибо, что делились своими мыслями и чувствами, мечтами и проблемами. Вы стали для меня самыми важными учителями.

Искренняя благодарность Ларри Хершу и Берти Брегману – за заботу о моей семье. Спасибо всем сотрудникам CURE, особенно Сьюзен Кофман и Лизе Сигле. А еще – Энрике Мичель.

Спасибо моим чудесным родителям Роз и Дэйву Стернам, которые любили, заботились, поддерживали и верили в меня. Они были бы очень счастливы, узнав, что книга «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг» помогла многим людям.

Спасибо моему покойному мужу Фрэнку – за то, что был моим страстным чемпионом и поддерживал во время создания книги... И за все остальное.

И конечно, я очень благодарна моей любимой веселой семье: Эрику, Жаки, Джастину, Челси, Дэниелу, Джулии. А еще – Лэйни, Джану, Билли, Лене и Лизе. Спасибо моим чудесным детям Скотту и Мелиссе, которые делают ярче каждый день моей жизни.

Предисловие Наоми Вульф

Порой в жизни бывают удивительные совпадения.

Когда Робин Стерн впервые рассказала мне, что хочет написать книгу о психологическом насилии, мы сидели на детской площадке и наблюдали за моими детьми. К площадке вела петляющая тропинка, по которой шел мужчина с ребенком. Мальчик лет четырех-пяти резко вырвался из рук отца, побежал, споткнулся о камень и упал. Ему было больно, он едва сдерживал слезы. Взгляд отца стал жестким. «Что ты натворил? – воскликнул он, дернув мальчика за руку. – Какой же ты растяпа. Я ведь говорил, что нужно быть внимательнее».

Это было ужасное зрелище. Мы, взрослые, вздрогнули от бесчувствия отца. Вероятно, нам стоило что-то сказать. И особенно тяжело было наблюдать, как ребенок пытался успокоиться, осознать слова отца. Он явно старался перевести их на менее жестокий язык. Я почти слышала его мысли: «Я растяпа. Мне больно не потому, что мой папа только что ранил мои чувства, а потому что я его не послушал. Это моя вина».

После этого случая я посоветовала доктору Стерн серьезно отнестись к своей идее и написать книгу. И я рада, что она прислушалась к моему совету. В последнее время тема психологического насилия получила заслуженное внимание, о

нем написано много книг. Сегодня люди распознают психологическое насилие, хотя прежнее поколение считало ситуации вроде описанной выше приемлемыми, особенно в части воспитания детей. Люди называли это «суровостью из лучших побуждений» или «закаливанием характера». Однако в книге «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг» доктор Стерн пишет об особом виде эмоционального насилия – более скрытом и контролируемом. Она вложила в данное исследование свою душу и знания, полученные за годы клинической практики. К тому же проявляет особый интерес к эмоциональному здоровью молодых женщин. Меня радует, что она написала об этой проблеме, опираясь на собственный обширный опыт.

Доктор Стерн работает с блестящими и талантливыми женщинами, многие из которых выросли в любящих семьях, но застряли в отношениях, где вторая сторона проявляет особый вид насилия. Она творит настоящие чудеса, помогает им вспомнить о собственных источниках силы и самоуважения, которые оказались забыты, и наладить жизнь. Теперь читательницы из разных стран впитывают ее мудрость и знания, которые помогли другим молодым женщинам определить скрытое эмоциональное манипулирование, насилие и покончить с ними. Это очень важный инструмент, особенно для женщин, которые хотят защитить свое эмоциональное здоровье, не дать другим контролировать себя и манипулировать собой, сделать выбор в пользу здоровых отношений.

Я лично видела, как доктор Стерн помогала своим пациенткам, и знаю, насколько целительны ее знания, изложенные в этой книге. Тем не менее я не думаю, что книга полезна исключительно женщинам. Мужчины тоже сталкиваются с эмоциональным манипулированием и насилием в детстве. Большинство примеров, предложенных доктором Стерн на этих страницах, взяты из ее работы с пациентками. Но я не раз видела, как мужчины открывались и описывали собственную борьбу за свободу от токсичных отношений, когда доктор Стерн рассказывала им о своей работе. Познакомившись с ее идеями, они понимали, с чем столкнулись, и начинали путь к свободе. В первую очередь эту книгу должны прочитать родители: мы так часто ненамеренно раним чувства детей или манипулируем ими в эмоциональном плане. И чем быстрее поймем, что каждый из нас, какими бы благими ни были намерения, может случайно ранить или начать манипулировать ребенком, тем счастливее будет новое поколение.

Читательницам повезло познакомиться с таким психотерапевтом, как доктор Стерн. Она искренне верит в свою работу по эмоциональному росту и саморазвитию. В каждую страницу этой книги вложена частичка ее души. Но главное – каждая страница постепенно приближает к пониманию, что произошло в тот день с мальчиком на детской площадке. Она позволяет понять взрослых, похожих на этого ребенка. Благодаря книге «Скрытые манипуляции для управления твоей

жизнью. STOP газлайтинг» вы обретете самоуважение и силу.

Наоми Вульф

Введение

Идея, время которой пришло

Сегодня слово «газлайтер» стало на Западе очень популярным. Быстрый поиск в браузере покажет десятки статей: «Восемь признаков того, что вы находитесь в отношениях с газлайтером», «Осознают ли газлайтеры свои действия?», «Газлайтинг: игры разума, о которых должен знать каждый». Определение газлайтера появилось в онлайн-словаре The Urban Dictionary. Даже последний президент был прозван газлайтером.

Но когда я писала книгу о газлайтинге десять лет назад, термин был новым, хотя феномен набирал популярность. Я говорила, что газлайтинг – особый вид эмоционального манипулирования. Газлайтер пытается убедить вас в том, что вы забыли, не понимаете или неправильно трактуете собственное поведение или побуждения. Так он заставляет сомневаться, а значит – чувствовать себя уязвимым и растерянным. Газлайтерами могут быть мужчины и женщины, супруги и любовники, начальники и коллеги, родители, братья и сестры. Всех этих людей объединяет одна способность: они заставляют вас усомниться в собственном восприятии реальности. Газлайтинг всегда предполагает отношения между двумя людьми – человеком, сеющим смятение и сомнение,

и жертвой, которая готова усомниться в своем восприятии, чтобы сохранить отношения.

На мой взгляд, именно общая ответственность является сутью газлайтинга. Дело не только в эмоциональном насилии. Взаимно созданные отношения – я называю их «танго газлайтинга» – требуют активного участия обеих сторон. Разумеется, газлайтер вынуждает жертву усомниться в своем восприятии реальности, но жертва в равной степени отвечает за то, что позволяет так относиться к себе.

Например, газлайтер говорит: «Ты такая легкомысленная». Вместо того чтобы рассмеяться и ответить: «Так думаешь только ты», – жертва возражает: «Нет, это не так!» Для нее важно, чтобы газлайтер хорошо к ней относился, поэтому она не успокоится, пока не убедит его в том, что не является легкомысленной.

Или газлайтер говорит: «Я не понимаю, как ты можешь так бездумно обращаться с деньгами». Человек, не являющийся жертвой газлайтинга, мог бы спокойно ответить: «Вообще-то все люди разные, и это мои деньги», – и сменить тему. Но жертва начнет обдумывать слова газлайтера, отчаянно пытаясь понять, прав ли он.

В первом издании книги я писала:

Эффект газлайтинга возникает в отношениях между двумя людьми: газлайтером, который хочет доказать свою правоту, чтобы самоутвердиться в мире, и жертвой, которая позволяет газлайтеру формировать

ее восприятие реальности, потому что идеализирует его и ищет одобрения... Если крошечная часть вас думает, что вы недостаточно хороши, если крошечной частичке вас кажется, что вы нуждаетесь в любви или одобрении газлайтера для ощущения собственной полноценности, вы легко поддадитесь газлайтингу. Газлайтер воспользуется вашей уязвимостью и не раз заставит усомниться в себе.

Иногда жертва сталкивается с чем-то похуже обычного неодобрения. Возможно, она и газлайтер вместе воспитывают детей, и финансовое положение или эмоциональное состояние не позволяет ей стать родителем-одиночкой. Возможно, газлайтер – начальник жертвы, и она боится последствий ухода с работы. Возможно, газлайтером является родственник или старый друг, и жертва боится испортить отношения с членами семьи или друзьями. Газлайтер может угрожать жертве и тем, что я называю эмоциональным апокалипсисом: шквалом оскорблений, угрозами суицида или серьезной враждой. Это настолько расстраивает жертву, что она готова пойти на все, лишь бы избежать натиска.

Каким бы ни было наказание, газлайтинг возникает при участии обеих сторон. Газлайтер отвечает за свои действия, жертва тоже несет ответственность за собственные поступки. Ее уязвимость вытекает из потребности идеализировать газлайтера, получить его одобрение или сохранить отноше-

ния любой ценой¹.

Это обнадеживает, так как взаимное участие означает, что у жертвы есть ключи от собственной клетки. Как только она поймет, что происходит, сможет найти в себе храбрость и силы побороть извращенную газлайтером реальность, которая сводит с ума, и вернуться к нормальной жизни. А снова начав доверять своему мировоззрению, перестанет нуждаться в чьем бы то ни было одобрении.

Когда мы говорим о газлайтинге на личном уровне – в любви, дружбе, семье и на работе, – я еще верю в эту формулировку. Суть эмоциональной манипуляции заключается в танго газлайтинга – танце, который всегда танцуют вдвоем.

¹ Разумеется, если газлайтер угрожает либо проявляет физическое насилие, у жертвы появляется другая причина бояться. Она будет думать не о том, как покончить с газлайтингом, а как уберечь себя и своих детей.

Открытие эффекта газлайтинга

Написать эту книгу меня подтолкнули проблемы с газлайтингом, возникшие у моих пациентов, подруг и у меня самой. Я изо дня в день наблюдала газлайтинг в действии – незаметную форму насилия, способную подорвать самооценку даже очень уверенной женщины. Из-за него распался мой первый брак. Мои пациентки и подруги, ставшие жертвами газлайтинга, были умными и сильными, успешными и привлекательными. Но так или иначе они были втянуты в отношения – дома, на работе и в семье, из которых будто не было выхода. Их самооценка падала все ниже.

В слабом проявлении газлайтинг вызывает у женщин чувство тревоги. Они не понимают, почему всегда неправы и не чувствуют себя по-настоящему счастливыми с «хорошими» партнерами. В худшем случае газлайтинг ведет к серьезной депрессии: когда-то сильные и энергичные женщины страдают и ненавидят себя. Меня как психиатра и женщину всегда поражала степень самосомнений и паралич, в который он способен повергнуть.

Я искала точное название этой особой форме насилия, о которой раньше в популярной культуре и профессиональной литературе не говорили. Источником вдохновения для меня стал фильм «Газовый свет» 1944 года с Ингрид Бергман, Шарлем Буайе и Джозефом Коттенем. По сюжету Гре-

гори (персонаж Буайе) постепенно убеждает Полу (персонаж Бергман) в ее сумасшествии. Он спрашивает о брошке, которую подарил, и наблюдает, как она пугается, не найдя ее в сумочке, хотя брошь должна быть там. С этого момента Грегори пускается во все тяжкие. «Ах, милая, ты такая забывчивая», – говорит он. «Я не забывчивая», – возражает Пола, но вскоре начинает верить в версию событий Грегори, не в силах доверять своей памяти или восприятию.

В фильме Грегори намеренно пытается свести Полу с ума, чтобы завладеть наследством. Он убеждает ее, что она не может доверять себе, и это действительно начинает сводить девушку с ума. В реальной жизни газлайтеры редко осознают свое поведение. Оба участника отношений действуют импульсивно, оказываясь в беспощадной ловушке танго газлайтинга, которое зависит от искаженной точки зрения газлайтера и растущей уверенности жертвы в том, что он прав. Я не нашла книг, где бы описывался данный паттерн эмоционального насилия, или хотя бы источник, в котором он излагался подробно, с предложениями, как жертве рассеять чары и восстановить самоуважение. Поэтому я сама дала название этому феномену, написала книгу – и была потрясена реакцией.

Каждый новый пациент являлся ко мне в кабинет и заявлял, что каким-то образом я описала в книге именно его ситуацию. «Откуда вы знаете, через что мне пришлось пройти, – говорил он. – Я думал, так было лишь со мной!» Подру-

ги, считавшие свою жизнь счастливой, осознали, что стали жертвами газлайтинга в текущих или прежних отношениях, на работе либо в семье. Коллеги благодарили меня за то, что я дала название новому психологическому паттерну, о котором теперь можно поговорить с пациентами. Ранее безымянный феномен оказался более распространенным, чем я подозревала.

Вскоре после выхода книги я и мой коллега Марк Бреккет, директор Центра эмоционального интеллекта Йельского университета, начали сотрудничать с Facebook. В то время социальные сети только начали завоевывать популярность, и пользователи Facebook опасались, что кибербуллинг может плохо повлиять на ранимых подростков. Мы с Марком опросили десятки подростков и взрослых, чтобы разработать онлайн-протокол по выявлению и борьбе с разными типами травли, в том числе распространением сплетен, грубостью и неуважением, преследованием и откровенными угрозами.

Тот проект, а также наша образовательная работа в школах страны на тему эмоционального интеллекта доказали пагубные последствия газлайтинга. Подростки один за другим рассказывали нам с Марком, как стали жертвами не одного, а десятков газлайтеров – реальных и виртуальных друзей. Например, девушка могла назвать своего друга «тряпкой» за то, что он расстроился из-за оскорбления, и 20–30 человек тут же лайкали публикацию или осуждали его в комментариях. Разрушительные последствия газлайтинга усиливались, ко-

гда жертва осознавала, что все ее знакомые и десятки незнакомцев тоже считали ее «тряпкой».

Благодаря нашему проекту Facebook создала хаб по борьбе с буллингом. У подростков появилась возможность сообщить о нем, у учителей и родителей – тема для обсуждения. Меня поразило, как часто газлайтинг становился любимым оружием обидчика. Хуже всего то, что его сложно выявить. Вы чувствуете, что скатываетесь в растерянность и неуверенность – но почему? Что заставило вдруг усомниться в себе? Почему общение с человеком, который вроде действует из соображений заботы, оставляет вас в ужасных чувствах?

В действительности газлайтинг – разновидность скрытого буллинга, часто практикуемая спутником, другом или членом семьи. Они утверждают, что любят вас, даже когда вредят. Вы понимаете – что-то не так, но не можете ничего поделать. Газлайтингом стали называть определенный тип насилия. Люди увидели, что делал их молодой человек, тетя Марта или «лучший друг». Мы с Марком постоянно напоминаем своим студентам: «Вы должны назвать проблему, чтобы ее решить».

Газлайтинг в новостях

На протяжении нескольких лет после выхода книги мне периодически встречались статьи, где упоминался данный термин. Например, в рецензии на фильм «Цель номер один», опубликованной в *The Week*, автор называл определенные техники допроса, показанные в фильме, разновидностью газлайтинга. Опытный следователь уверенно ссылается на события, которые никогда не происходили, и пленнику кажется, что его подводит память. Следователь понимает: мало что выводит человека из себя больше, чем недоверие к собственному восприятию реальности. Газлайтинг способен повредить человеческий разум гораздо сильнее, чем физическое насилие.

Авторы блогов все чаще связывают газлайтинг с буллингом – как в личных отношениях, так и на работе. «Является ли газлайтинг гендерной формой рабочего буллинга?» – спрашивает Дэвид Ямада в своем блоге *Minding the Workplace*. Многочисленные авторы блогов об отношениях и психологической поддержке писали, как важно выявить газлайтинг и дать отпор манипулятору. О газлайтинге даже появилась статья на *Wikipedia*, которая сопровождалась ссылкой на мою книгу.

Но лишь в 2016 году газлайтинг действительно проник в популярную культуру. В марте этого года комик и ведущий

телеканала НВО Джон Оливер заявил, что стал жертвой газлайтера Дональда Трампа. На первый взгляд, история простая: Дональд Трамп отказался выступить в программе Оливера. «Джон Оливер попросил сотрудников пригласить меня в свое скучное шоу с низким рейтингом, – написал Трамп в Twitter. – Я сказал: “НЕТ УЖ, СПАСИБО” Пустая трата сил и времени!»

Но вот в чем загвоздка: Оливер не приглашал Трампа в свою телепередачу.

Когда ведущий попытался прояснить ситуацию, Трамп пустился во все тяжкие и заявил в радиоинтервью, что его приглашали не один, а четыре или пять раз.

Вы, вероятно, подумаете, что Оливер пожал плечами, рассказал об этом случае в своем шоу и посмеялся с коллегами. Однако он признал, что усомнился в собственной правоте. Трамп так уверенно излагал свою версию событий, что Оливер задумался: вдруг он действительно его приглашал? «Было очень неприятно оказаться жертвой уверенной лжи, – сказал Оливер в своем шоу. – Я даже проверил, не пригласил ли его кто-нибудь из моих сотрудников. Разумеется, с ним никто не связывался».

Джон Оливер, комик, телеведущий и левый либерал, не нуждался в одобрении Дональда Трампа. Его не волновало, что тот думал о нем и какие отношения у них сложатся в будущем. Он не зависел от Трампа ни в эмоциональном, ни в личном, ни в финансовом плане. И очевидно, что Джон

Оливер – уверенный человек, убежденный в своем восприятии реальности.

И все же Трампу удалось заставить его усомниться в своей памяти. Оливер не смог вспомнить, приглашал ли он его на шоу. Как сказала Мелисса Джелсен, старший репортер *Huffington Post*, «Трамп сделал свое заявление с таким энтузиазмом, что Оливер засомневался в том, что считал правдой, хотя знал, что Трамп лжет. В этом и заключается сила газлайтинга».

Для той статьи Джелсен взяла у меня интервью, в котором я подтвердила, что с Оливером и остальными людьми Трамп вел себя как классический газлайтер. «Когда вы не берете ответственность за свои действия или уклоняетесь от нее, пытаетесь подорвать уверенность человека, это и есть газлайтинг», – сообщила я.

Внезапно термин распространился в прессе: CNN, Teen Vogue, Salon, десятки блогов подхватили тему. И все заговорили о газлайтинге.

Пересмотр эффекта газлайтинга

Когда издательство сообщило мне о желании переиздать книгу, я решила, что это шанс переосмыслить написанное десять лет назад. В это время я много работала, сотрудничала с Facebook и Центром эмоционального интеллекта Йельского университета. Что изменилось в моем мировоззрении?

Я заново прочитала книгу и с радостью сообщаю, что мое мнение не изменилось. Необходимости вносить корректировки не было. Но еще больше, чем десять лет назад, меня поразила следующий факт: чем увереннее в себе человек – и, возможно, чем сильнее его нарциссизм, – тем комфортнее ему придерживаться собственного мнения. Не имеет значения, сколько человек усомнятся в его версии фактов. Нарциссизм – механизм защиты от слишком серьезного отношения к другим или чрезмерного внимания к их точке зрения. Нарцисс может прийти в ярость, если кто-то не разделяет его точку зрения: именно так реагируют многие газлайтеры. Но они злятся не потому, что сомневаются в своей правоте, а потому, что не переносят отсутствие полного контроля. Другими словами, вы не можете подвергнуть газлайтингу газлайтера. Это крайне сложно.

Тем не менее многим из нас трудно придерживаться собственной точки зрения. Мы сомневаемся, действительно ли слышали или видели что-то. Смирение и самосознание де-

лают нас крайне уязвимыми по сравнению с человеком, отличающимся нарциссизмом. Нам с детства вбивали в голову, что чужая точка зрения порой точнее нашей. Если часто слышим, что черное – белое, а верх – низ, мы как минимум подумаем, что, возможно, чего-то не знаем.

В книге «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг» я предлагаю средства, которые считаю надежными. Обычно я рекомендую уделять «внимание к своим “бортпроводникам”». Во время полета поведение стюардов и стюардесс показывает, попали мы в зону турбулентности или нас ждет неприятность посерьезнее. Точно так же «бортпроводники» в жизни помогут понять, что случилось с вашим новым молодым человеком: просто плохой день или он манипулирует вами. Когда вы начинаете сомневаться в собственной реальности, ваши «бортпроводники» – друзья, члены семьи, психолог – помогут точно оценить ситуацию.

В части политического и социального газлайтинга мы, вероятно, все являемся «бортпроводниками» друг для друга. Каждый из нас сам решает, каким источникам информации доверять, на какие анализы полагаться, каким фактам верить. Ни одному человеку не по силам сделать это в одиночку: мы нуждаемся в экспертах, которым доверяем, и друзьях, соседях, членах семьи и коллегах, мнение которых ценим. Газлайтинг нарушает внутреннее равновесие. Возможно, потребуется помощь «целой деревни», чтобы чувствовать себя

уверенно.

Если вы или ваш знакомый борется с газлайтингом в личных отношениях, эта книга позволит понять и переосмыслить происходящее, вырваться на свободу, каких бы действий это ни потребовало – изменений в отношениях или ухода. Я всегда хотела помогать людям жить более сострадательной, эффективной, продуктивной и полноценной жизнью. Но это невозможно, если вы подвергаетесь газлайтингу, постоянно сомневаетесь в своих ответах и извиняетесь за ошибки, которых не совершали. Десять лет назад я писала:

...у вас есть источник глубокой внутренней силы, которая поможет освободиться от эффекта газлайтинга. Первым делом осознайте свою роль в газлайтинге. Поймите, как ваше поведение, желания и фантазии заставляют идеализировать газлайтера и искать его одобрения.

Теперь вы ступили на этот путь, и книга «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг» поможет на каждом шаге. Вам потребуется храбрость, и я горжусь вашей открытостью к новым знаниям.

Глава 1

Что такое газлайтинг

Кэти – дружелюбная и жизнерадостная девушка, которая часто улыбается прохожим на улице. Она работает менеджером по продажам и любит свою работу, потому что та предполагает активное общение. Будучи привлекательной женщиной чуть за 20, она встречалась с разными молодыми людьми, а теперь находится в серьезных отношениях с Брайаном.

Брайан мил, заботлив и внимателен, а еще страдает от тревоги и страхов. К каждому новому знакомому он относится с подозрением. Когда Кэти и Брайан отправляются на прогулку, Кэти искрит открытостью и общительностью. Она легко может заговорить с человеком, который заблудился, или женщиной, выгуливающей собаку. Брайан же постоянно ее критикует. Разве Кэти не видит, что люди смеются над ней? Лишь кажется, что прохожим по нраву случайные разговоры, на самом деле они закатывают глаза и пытаются понять, почему девушка так болтлива. А тот мужчина, который спросил дорогу? Он просто пытался ее соблазнить. Если бы Кэти видела, как он пялился на нее, когда она отвернулась. К тому же такое поведение означает неуважение к нему, ее молодому человеку. Или она думает, что он не заметит, как она

строит глазки каждому прохожему?

Первое время Кэти смеется, услышав жалобы Брайана, и говорит ему, что всегда была такой, ей нравится дружелюбие. Однако через несколько недель постоянной критики в ее голову закрадываются сомнения. Возможно, люди и правда смеются, глазают на нее. А она флиртует с незнакомцами прямо перед носом своего молодого человека. Какое ужасное отношение к любящему мужчине!

Теперь, когда Кэти идет по улице, она не знает, как себя вести. Ей не хочется расставаться со своим теплым и дружелюбным отношением к жизни. Но, улыбаясь незнакомцу, она думает: «Что бы сказал Брайан?»

Лиз – старший руководитель крупного рекламного агентства. Стильная женщина около 50, за плечами – 20 лет брака, детей нет. Она много работала, чтобы подняться на вершину, направляла всю энергию на карьеру. Теперь она почти достигла цели и вот-вот возглавит офис компании в Нью-Йорке.

Но в последний момент кто-то другой получает работу мечты. Лиз переступает через гордость и предлагает новому начальнику помощь. Поначалу он кажется приятным и признательным. Но вскоре Лиз замечает, что ей не сообщают о важных решениях и не приглашают на главные совещания. До нее доходят слухи: кто-то сказал клиентам, что она хочет уволиться и попросила всех обращаться к новому начальнику. Лиз жалуется коллегам, но те в замешательстве. «Он все-

гда хвалит тебя, – настаивают они. – Стал бы он говорить такие приятные вещи, если бы строил козни?»

Наконец Лиз поговорила с начальником, у которого на все есть правдоподобное объяснение. «Послушай, – мягко говорит он под занавес встречи. – Мне кажется, ты слишком переживаешь из-за этого. По-моему, у тебя паранойя. Может, возьмешь пару выходных?»

Лиз чувствует себя совершенно разбитой. Она понимает, что начальник пытается ее подставить, но почему так считает только она?

Митчелл учится в аспирантуре, чтобы стать инженером-электриком. Ему слегка за 20. Будучи высоким, неуклюжим и немного застенчивым парнем, он долго искал любимую женщину и наконец встречается с той, кто действительно ему нравится. В какой-то момент девушка аккуратно замечает, что Митчелл до сих пор одевается, как ребенок. Он расстраивается, но соглашается с ней, идет в местный торговый центр и просит консультанта подобрать ему гардероб. В новой одежде он чувствует себя по-другому – красивее и привлекательнее. По пути домой Митчелл радуется одобрительным женским взглядам.

Но когда в воскресенье он приезжает на ужин к родителям в новой одежде, мама смеется, увидев его. «Митчелл, это совсем не твой стиль, ты выглядишь нелепо, – заявляет она. – Когда в следующий раз пойдешь по магазинам, возьми меня с собой». Митчелл обижается и просит маму изви-

ниться, но она расстроено качает головой. «Я только пыталась помочь, – говорит она. – Это ты должен извиниться за свой тон».

Митчелл в замешательстве. Ему нравится новая одежда, но вдруг он действительно выглядит нелепо? И разве он грубил матери?

Эффект газлайтинга

Кэти, Лиз и Митчелла объединяет одно – они подверглись газлайтингу. Эффект газлайтинга возникает в отношениях между двумя людьми: газлайтером, который должен доказать свою правоту, чтобы укрепить достоинство и власть, и жертвой, которая позволяет ему определять ее реальность, так как идеализирует его и ищет одобрения. Газлайтеры и жертвы могут быть одного пола, и данный эффект может возникнуть в любых отношениях. В этой книге многие газлайтеры – мужчины, а жертвы – женщины, потому что в своей практике я чаще видела такое соотношение. Мы рассмотрим разные виды отношений – с друзьями, членами семьи, начальниками и коллегами, но главное внимание я уделяю любовным отношениям между мужчиной и женщиной.

Например, молодой человек Кэти, газлайтер, считает, что мир опасен, а Кэти ведет себя неуместно и неприемлемо. Когда он нервничает или боится, ему нужно доказать свою правоту, и он заставляет Кэти соглашаться с ним. Кэти ценит свои отношения и не хочет потерять Брайана, поэтому начинает смотреть на мир его глазами. Вероятно, прохожие и правда смеются над ней. Возможно, она флиртует с незнакомцами. С этого момента начинается газлайтинг.

Начальник Лиз настаивает, что заботится о ней и что ее опасения похожи на паранойю. Лиз хочет, чтобы начальник

хорошо относился к ней – в конце концов, на кону ее карьера. Она начинает сомневаться в своем восприятии и перенимает восприятие начальника. Но Лиз не понимает его точку зрения. Если он не пытается подставить ее, почему она пропускает все совещания? Почему клиенты не перезванивают? Почему она взволнована и растеряна? Лиз настолько доверчива, что не может поверить в возможность открытого манипулирования. Она должна найти оправдание его ужасному поведению. Лиз отчаянно желает, чтобы начальник оказался прав, хотя в глубине души понимает, что это не так. Из-за этого она чувствует себя сбитой с толку и не доверяет себе. Это газлайтинг в разгаре.

Мать Митчелла считает, что у нее есть право говорить сыну все что угодно и что он грубит, если возражает ей. Митчеллу хотелось бы, чтобы мама была хорошим и любящим человеком, который не говорит обидные вещи. Когда она ранит его чувства, Митчелл винит себя, а не ее. Митчелл и его мать приходят к согласию: мать права, Митчелл не прав. Вместе они создают эффект газлайтинга.

Разумеется, у Кэти, Лиз и Митчелла есть выбор. Кэти может игнорировать неприятные комментарии своего молодого человека, попросить его вести себя по-другому или, в крайнем случае, расстаться с ним. Лиз может сказать себе: «Ого, новый босс – тот еще тип. Возможно, его очарование и льстивые слова обманули всех в компании – но не меня!» Митчелл может спокойно ответить: «Прости, мам, но это ты

должна извиниться». Каждая жертва может решить, что выживет без одобрения своего газлайтера. Эти люди знают, что они хорошие, умные, любящие, и это главное. Если они примут такое решение, газлайтинг исчезнет. Возможно, газлайтеры не изменятся, но их поведение перестанет оказывать пагубное воздействие. Газлайтинг работает, только если вы верите газлайтеру и нуждаетесь в том, чтобы он хорошо к вам относился.

Но есть одна проблема: газлайтинг трудно распознать. Газлайтер играет на наших самых больших страхах, тревожных мыслях, глубочайших желаниях быть понятыми, оцененными и любимыми. Когда человек, которому мы доверяем, которого любим и уважаем, говорит так уверенно (особенно если в его словах есть доля правды или если он играет на нашем чувстве тревоги), мы, скорее всего, поверим ему. Когда мы идеализируем газлайтера – считаем его любовью всей жизни, потрясающим начальником или лучшим родителем, нам еще сложнее придерживаться собственной точки зрения. Наш газлайтер должен убедиться в своей правоте, а мы – получить его одобрение. С этого начинается манипулирование.

Вы можете не осознавать происходящее. Газлайтер способен искренне верить в каждое сказанное слово или чувствовать, что он заботится о вас. Но помните: газлайтером движут его потребности, он может казаться сильным и уверенным мужчиной или неуверенным и вспыльчивым ребенком.

В любом случае он слаб и беспомощен. Чтобы почувствовать себя сильным и защищенным, он должен доказать свою правоту и заставить вас согласиться.

Вы идеализировали своего газлайтера и отчаянно добиваетесь его одобрения, даже не осознавая этого. Но если крошечная частичка вас считает, что вы недостаточно хороши сами по себе, если в глубине души вы чувствуете, что нуждаетесь в любви или одобрении газлайтера для полноценной жизни, вы уязвимы для газлайтинга. Газлайтер воспользуется вашей уязвимостью и заставит постоянно сомневаться в себе.

Вы стали жертвой газлайтинга?

Проанализируйте свои отношения. Проверьте, нет ли в них двадцати явных признаков газлайтинга.

Газлайтинг не всегда вызывает все описанные ниже ощущения и чувства, но если вы узнали себя, стоит задуматься.

1. Вы постоянно сомневаетесь в себе.
2. Вы несколько раз в день спрашиваете себя: «Не слишком ли я ранима?»
3. Вы часто растеряны и почти сходите с ума на работе.
4. Вы всегда извиняетесь перед своей матерью, отцом, молодым человеком, начальником.
5. Вы часто задумываетесь, «достаточно ли хорошая»

вы девушка/ жена/сотрудница/подруга/дочь.

6. Вы не понимаете, почему при таком количестве хороших моментов в жизни вы несчастны.

7. Вы покупаете одежду, вещи для своей квартиры и другие предметы, думая, что понравилось бы вашему спутнику, а не что нравится вам.

8. Вы часто оправдываете поведение спутника перед своими друзьями и членами семьи.

9. Вы скрываете информацию от друзей и членов семьи, чтобы вам не пришлось ничего объяснять или оправдываться.

10. Вы знаете: что-то пошло не так, но не понимаете, что именно.

11. Вы начали лгать, чтобы избежать оскорблений и искривлений реальности.

12. Вы с трудом принимаете даже простые решения.

13. Вы думаете дважды, прежде чем затронуть невинные темы в разговоре.

14. До возвращения спутника с работы вы мысленно пытаетесь понять, что сделали неправильно за день.

15. Вам кажется, что раньше вы были другим человеком – более уверенным, веселым, расслабленным.

16. Вы начинаете общаться со своим мужем через секретаря, чтобы не пришлось его расстраивать.

17. Вам кажется, что вы все делаете не так.

18. Ваши дети пытаются защитить вас от вашего мужа.

19. Вы злитесь на людей, с которыми всегда ладили.

20. Вы чувствуете, что ваша жизнь стала безнадежной и безрадостной.

Как я открыла эффект газлайтинга

На протяжении последних 20 лет я работала психиатром частной практики. А еще учителем, коучем для лидеров, консультантом и научным сотрудником Института этического лидерства в Вудхалле, где мы с коллегами разрабатывали и проводили тренинги для женщин всех возрастов. Я постоянно встречаю сильных, умных и успешных женщин. Тем не менее слышу от них одну и ту же историю: многие из них попали в ловушку деморализующих, разрушительных и запутанных отношений. Хотя друзья и коллеги этих женщин считали их сильными и способными, сами женщины чувствовали себя несамостоятельными, не верили ни в свои способности, ни в собственное мировоззрение.

В этих историях было что-то до боли знакомое, и со временем я поняла, что оценивала их не только с профессиональной точки зрения. Они отражали мой опыт и опыт моих подруг. В каждом случае когда-то уверенная женщина находилась в отношениях с молодым человеком, супругом, подругой, коллегой, начальником или членом семьи, который заставлял ее усомниться в своем ощущении реальности. В итоге она начинала переживать, чувствовала замешательство или впадала в глубокую депрессию. Такие отношения поражали еще больше, потому что в других сферах жизни женщины оставались сильными и уверенными. Но всегда

находился один человек (спутник, начальник или родственник), одобрение которого женщина пыталась получить, хотя он относился к ней даже не плохо, а ужасно. Наконец, я придумала название этому болезненному состоянию, вдохновившись старым фильмом «Газовый свет»: эффект газлайтинга. В фильме 1944 года Пола (Ингрид Бергман), молодая ранимая певица, выходит замуж за Грегори (Шарль Буайе), харизматичного и загадочного мужчину. Любимый супруг пытается свести ее с ума, чтобы получить наследство. Он постоянно говорит Поле, что она слаба и хрупка, переставляет предметы в доме и обвиняет ее в этом, а главное – управляет газом так, что свет в лампах начинает гаснуть без причины. Попав в ловушку дьявольских идей мужа, Пола начинает верить, что сходит с ума. Испуганная и растерянная, она впадает в истерику, действительно становясь хрупкой и дезориентированной. Чем больше она сомневается в себе, тем более растерянной и истеричной становится. Пола отчаянно хочет получить одобрение мужа и услышать, что он любит ее, но Грегори настаивает, что она не в себе. Пола приходит в себя, лишь когда инспектор полиции говорит ей, что тоже видит, как тускнеет свет в лампах.

Фильм «Газовый свет» показывает, что газлайтинг всегда предполагает отношения двух людей. Грегори нуждается в Поле, чтобы почувствовать свою силу и контроль. Но и Пола нуждается в Грегори. Она идеализировала этого сильного привлекательного мужчину и отчаянно хочет верить, что

он позаботится о ней и защитит. Когда Грегори начинает претворять свой коварный план в жизнь, Пола отказывается обвинять его или менять свое отношение к нему. Ей хочется сохранить романтический образ идеального мужа. Неуверенность в себе и идеализация Грегори становятся отличной возможностью для манипуляций.

В «Газовом свете» газлайтер гонится за наследством. Он хочет свести жену с ума, чтобы получить ее драгоценности. В настоящей жизни редко кто строит такие дьявольские планы, хотя последствия поведения газлайтера могут быть не менее разрушительными. Однако, с точки зрения газлайтера, он просто защищает себя. Как правило, газлайтер обладает настолько раздутой самооценкой, что не выдерживает ни малейших сомнений в собственном мировоззрении. Как бы он ни смотрел на мир, вы должны соглашаться с ним – или уйти, тем самым очень его расстроив.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.