

Эми  
Марлоу-Макой

# Нет эмоциональному насилию

Как распознать  
газлайтинг,  
противостоять ему  
и справиться  
с последствиями

МИФ Психология

Эми Марлоу-Макой

**Нет эмоциональному насилию.  
Как распознать газлайтинг,  
противостоять ему и справиться  
с последствиями. Практики**

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

УДК 159.922:316.485.6

ББК 88.50

## **Марлоу-Макой Э.**

Нет эмоциональному насилию. Как распознать газлайтинг, противостоять ему и справиться с последствиями. Практики / Э. Марлоу-Макой — «Манн, Иванов и Фербер», 2020 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195696-9

Подробное руководство, которое поможет противостоять манипуляциям и эмоциональному насилию. «Это ты меня спровоцировал», «Ты все неправильно понимаешь!», «Да не было такого!», «Ну что за детский сад!», «Ой, какие мы чувствительные!». Если в ваших отношениях – рабочих или личных – есть такие фразы, будьте осторожны. Это очевидные признаки манипуляции под названием «газлайтинг»: вас заставляют сомневаться в себе и своих ощущениях, исподволь отнимают у вас право на автономность и собственное мнение. Но вы можете положить этому конец, а поможет вам лицензированный психотерапевт Эми Марлоу-Макой. Она специализируется на поддержке жертв эмоционального насилия, и в этом руководстве изложена ее методика. Выполняя задание за заданием, вы научитесь: – замечать признаки эмоционального насилия и понимать истинные цели тех, кто его применяет; – поддерживать здоровую самооценку и уверенность в себе; – устанавливать личные границы и естественным образом избегать токсичных отношений. А эти навыки, в свою очередь, помогут вам постепенно создать вокруг себя совершенно другую среду общения – дружелюбную, поддерживающую и полную новых возможностей. Для кого эта книга Книга рекомендуется тем, кто хочет научиться выявлять токсичных людей в своем окружении и вовремя считывать манипуляции; восстанавливаться и приходить в себя после вынужденного взаимодействия с манипулятором; проводить грамотный самоанализ и открывать возможности для глубокой работы над собой. От автора Эта практическое руководство, включающее три раздела, помогает вывести на свет тактику эмоционального насилия, известную как газлайтинг. Часть I посвящена тому, как определить признаки газлайтинга,

понять цели тех, кто применяет его в отношениях, и определить пути его проявления в разных отношениях и окружающей среде. Части II и III содержат упражнения и предложения, помогающие построить самооценку, повысить уверенность в себе, установить границы и создать здоровые отношения. Эта книга поможет вам понять, как работает газлайтинг, как его определить и как восстановиться. У вас может появиться желание сразу перейти к упражнениям, но я настоятельно рекомендую начать с начала и работать со всеми разделами по порядку, ведь каждая глава опирается на предыдущую. Некоторые упражнения могут вас расстроить, а к каким-то вы, возможно, еще не раз захотите вернуться. Пожалуйста, не сдавайтесь. Иногда выйти наружу можно только насквозь, а исцеление требует работы. Будьте терпеливы и добры к себе. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922:316.485.6

ББК 88.50

ISBN 978-5-00-195696-9

© Марлоу-Макой Э., 2020

© Манн, Иванов и Фербер, 2020

# Содержание

Введение	7
Часть I. Влияние газлайтинга	9
Глава 1. Что такое газлайтинг?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Эми Марлоу-Макой, лицензированный  
профессиональный консультант  
Нет эмоциональному насилию. Как  
распознать газлайтинг, противостоять ему  
и справиться с последствиями. Практики**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Author Photo: © Sahar Coston-Hardy

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2023

\* \* \*

*Эта книга посвящается моим потрясающим, сильным и смелым клиентам.*

*Ваши храбрость и стремление к исцелению каждый день вдохновляют меня*

## Введение

Никогда не забуду день, когда Патти (все имена изменены в целях защиты личных данных) в первый день терапии вошла в мой кабинет и сказала: «Думаю, мне нужно убрать отца из моей жизни. Он практикует эмоциональное насилие, сколько я его помню, и я не знаю, что делать. Можете мне помочь?»

Начиная терапию, Патти была близка к срыву. Она страдала от тревоги, перфекционизма и ноющего чувства, что она недостаточно хороша. Она была умна, проницательна, успешна в своей профессии, но все равно страдала синдромом самозванца. Она с трудом могла довериться своей интуиции. Когда мы изучили ее тревогу и недостаток уверенности в себе, вскрылся факт: большую часть жизни она подвергалась манипуляции под названием *газлайтинг*.

Меня зовут Эми Марлоу-Макой, я лицензированный профессиональный консультант. Я помогаю клиентам распознать эмоционально нездоровые отношения, исцелиться от них и научиться противостоять их воздействию. У одного или обоих родителей многих моих клиентов имелись признаки нарциссического или пограничного расстройства личности. Некоторые считали, что у них искаженное восприятие мира и они сами виноваты в жестоком обращении с ними. В терапии мы вместе ищем правду, сокрытую под ложью газлайтинга.

Газлайтинг – тактика эмоционального насилия, заставляющая жертву сомневаться в своем восприятии реальности. Так, отец Патти разрушил ее уверенность в себе, постоянно осуждая ее решения, принижая или обесценивая достижения и критикуя эмоциональную реакцию. По его словам, он хотел помочь ей стать сильнее. В результате она перестала рассчитывать на свои инстинкты и доверяла восприятию отца больше, чем своему. Ко мне она пришла из-за того, что, несмотря на желание выйти из-под влияния отца, не могла сама принять решение.

Газлайтинг – мощный инструмент контроля, способный подавлять или воспламенять сообщества. Многие лидеры и политики с его помощью превращают в козлов отпущения социальные группы или заражают последователей искаженной риторикой. Эти личности могут быть привлекательными, харизматичными и влиятельными. При достаточном количестве последователей возможно развитие ментальности толпы, эффективно заглушающей любого, кто выйдет за невидимые границы.

Хотя к газлайтингу в целях манипуляции чаще склонны люди с некоторыми расстройствами личности, например нарциссическим, пограничным и антисоциальным (социопатия), эта тактика применяется не только нарциссами и социопатами. Люди без расстройств тоже могут ее использовать – по разным причинам. Распознать в таком поведении насилие порой трудно, а указать на проблемы в отношениях еще труднее. Мы ждем от близких заботы, а опытный газлайтер способен заставить нас поверить, что он причиняет нам вред ради нашего же блага.

Все больше узнавая о газлайтинге в разных обстоятельствах и отношениях, вы можете испугаться и даже ощутить беспомощность. Люди, пережившие эмоциональное насилие, часто сомневаются в себе, теряют уверенность, страдают от тревоги, депрессии и других проблем. К счастью, можно научиться узнавать газлайтинг и излечиться от травмы.

Если вы узнаете себя на следующих страницах, будьте уверены: вы можете восстановиться. Читая, вы глубже поймете эту скрытую форму эмоционального насилия, узнаете, как снова не стать жертвой, и начнете исцеляться от старых ран. Храбрость и упорство моих клиентов вдохновили меня сосредоточиться на поддержке тех, кто пережил газлайтинг, нарциссическое насилие и эмоциональную манипуляцию. Спасибо им, что помогли открыть в себе страсть к этой работе. Теперь ваша очередь продолжить путь исцеления.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эта рабочая тетрадь, включающая три раздела, помогает вывести на свет тактику эмоционального насилия, известную как газлайтинг. [Часть I](#) посвящена тому, как определить признаки газлайтинга, понять цели тех, кто применяет его в отношениях, и определить пути его проявления в разных отношениях и окружающей среде. Для помощи в определении вашего опыта газлайтинга, выработки сострадания к себе и начала пути к исцелению вы можете выполнить ряд упражнений.

[Часть II](#) и [часть III](#) содержат упражнения и предложения, помогающие построить самооценку, повысить уверенность в себе, установить границы и создать здоровые отношения. Эта книга поможет вам понять, как работает газлайтинг, как его определить и как восстановиться.

У вас может появиться желание сразу перейти к упражнениям, но я настоятельно рекомендую двигаться с начала и работать со всеми разделами по порядку, ведь каждая глава опирается на предыдущую. Некоторые упражнения могут вас расстроить, а к каким-то вы, возможно, еще не раз захотите вернуться. **Пожалуйста, не сдавайтесь.** Иногда выйти наружу можно только *насквозь*, а исцеление требует работы. Будьте терпеливы и добры к себе.

Если вы слишком ошеломлены, травмированы или безнадежно застряли на пути исцеления, подумайте о дополнительной поддержке. Исцеление от эмоционального насилия – тяжелая работа. Опытный и сочувствующий терапевт станет прекрасной помощью.

### Выбор подходящего терапевта

Вы решили, что вам нужна помощь терапевта? Поздравляю! Но с чего начать?

При поиске специалиста учитывайте такие факторы, как лицензия, образование, способы лечения, специализация и стоимость. Рекомендую искать лицензированного психотерапевта, профессионального консультанта или психолога.

В поиске правильного специалиста очень полезен интернет. Многие онлайн-справочники содержат список врачей, отсортированный по месту и специализации. В разделе [«Ресурсы»](#) в конце книги вы найдете список ресурсов. Если вы предпочитаете личные рекомендации, спросите их у друзей, членов семьи или знакомого врача, которому доверяете.

Ключ в том, чтобы найти подходящего терапевта. Многие специалисты предлагают бесплатную короткую консультацию по телефону, прежде чем назначить первый сеанс. Не бойтесь спрашивать у терапевтов об их опыте помощи в восстановлении после газлайтинга и токсичных отношений. И помните: быть разборчивыми хорошо. Вы заслуживаете поддержки правильного человека на пути исцеления.

## **Часть I. Влияние газлайтинга**

Ударная волна от газлайтинга в отношениях может пройти по всей вашей жизни. Вызванные им неразбериха, нерешительность и дезориентация влияют не только на вашу вовлеченность в нездоровые отношения, но и на взаимодействие с друзьями, семьей, любимыми, коллегами и, главное, вами самими.

Газлайтинг отрывает вас от жизненных якорей: самоощущения и способности доверять себе. Потеря связи со своей сущностью делает вас уязвимым для дальнейшего насилия и повышает зависимость от агрессора и искаженной реальности, которую он создает. Путь к восстановлению начинается с определения и понимания воздействия газлайтинга на вашу жизнь.

## 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? (Рекомендуем воспользоваться блокнотом для записей. – *Ред. электронной версии книги.*)

---

## 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, выставяющее 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.

## **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.