

ГАЗЛАЙТИНГ: НЕВИДИМОЕ ОРУЖИЕ. АГРЕССИЯ И НАСИЛИЕ ПОД МАСКОЙ «ЗАБОТЫ».

Презентация для тех, кто хочет вернуть себе
опору и реальность.

Анастасия Новгородова
клинический психолог

НЕВИДИМАЯ РАНА

Мы поговорим о форме насилия, которая не оставляет синяков, но ранит душу.

О том, как любовь и привязанность могут стать инструментом пытки.

О том, как перестать сомневаться в себе и вернуть чувство реальности.

Сегодня мы разберем механизм газлайтинга. Для созависимых людей эта тема критически важна, потому что именно в созависимых отношениях газлайтинг цветет пышным цветом.



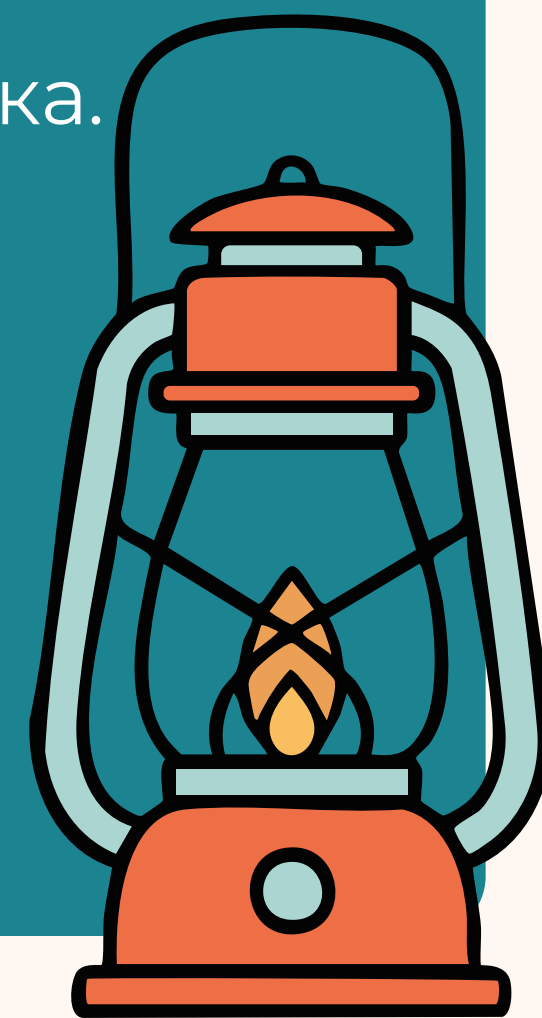
ЧТО ТАКОЕ ГАЗЛАЙТИНГ? ОПРЕДЕЛЕНИЕ

«ТЕБЕ ПОКАЗАЛОСЬ». АНАТОМИЯ ОБМАНА

Газлайтинг — это форма психологического насилия, цель которой — заставить жертву сомневаться в собственной адекватности, восприятии реальности, памяти и рассудке.

Это систематическое обесценивание чувств и мыслей другого человека. Агрессор постепенно «переписывает» реальность жертвы, делая ее зависимой от своей версии событий.

Название пошло из пьесы 1938 года «Газовый свет», где муж манипулировал женой, чтобы свести ее с ума, приглушая газовые лампы и убеждая ее, что свет не менялся.



ГАЗЛАЙТИНГ КАК ФОРМА АГРЕССИИ

АГРЕССИЯ, ЗАМАСКИРОВАННАЯ ПОД ЛОГИКУ

- Это не просто спор или разногласие.
- Это эмоциональная агрессия, направленная на подавление воли.
- Это интеллектуальная агрессия (обесценивание мыслей).
- Это психологическое насилие, так как подрывает фундамент личности — доверие к себе.



Ключевая мысль: Если физическое насилие атакует тело, то газлайтинг атакует личность.

ФРАЗЫ ГАЗЛАЙТЕРА: ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ УЗНАЙТЕ ВРАГА В ЛИЦО (ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ)



1. **Отрицание фактов:** «Этого не было», «Ты все выдумала», «Ты неправильно поняла».
2. **Обесценивание чувств:** «Ты слишком чувствительная», «У тебя проблемы с головой», «Не делай из мухи слона».
3. **Смена темы/Обвинение:** «А ты сама...», «Ты меня провоцируешь», «Ты первая начала».
4. **Сомнение в адекватности:** «С тобой невозможно разговаривать», «Ты неадекватно реагируешь», «Тебе послышалось».
5. **«Добрая» забота:** «Я тебе добра желаю, а ты...», «Ты без меня пропадешь, ты же ничего не понимаешь в жизни».



ПОЧЕМУ СОЗАВИСИМЫЕ — ИДЕАЛЬНАЯ МИШЕНЬ? ИДЕАЛЬНЫЙ ШТОРМ

- **Низкая самооценка:** Уже есть внутреннее сомнение в себе, газлайтер его лишь усиливает.
- **Страх одиночества:** Желание сохранить отношения любой ценой заставляет проглатывать обиду.
- **Привычка брать вину на себя:** Созависимые склонны думать: «Раз он так говорит, значит, я действительно виновата».
- **Сверхответственность:** Мы верим, что можем «исправить» ситуацию и «помочь» агрессору стать лучше.



МЕХАНИЗМ РАЗРУШЕНИЯ: СТАДИИ КАК ТЕРЯЮТ СЕБЯ



1. **Недоверие:** Жертва начинает сомневаться в единичных фактах.
2. **Зависимость:** Жертва начинает искать подтверждения реальности у агрессора («А точно было так?»).
3. **Депрессия и тревога:** Постоянное напряжение, чувство «схождения с ума», апатия.
4. **Полная потеря себя:** Жертва полностью принимает версию агрессора, теряя волю и критическое мышление.



КТО МОЖЕТ БЫТЬ ГАЗЛАЙТЕРОМ?

МАСКИ АГРЕССОРА

Партнер/Супруг: В романтических отношениях (самый частый случай).

Родитель: («Ты просто устала, никакой температуры у тебя нет», «Тебе показалось, что отец тебя ударил»).

Начальник: Профессиональный газлайтинг («Я тебе этого не поручал, ты все перепутал»).

Друг/подруга: («Я пошутила, а ты обижаешься? Какая ты обидчивая»).



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЖЕРТВЫ ЦЕНА «ГАЗОВОГО СВЕТА»

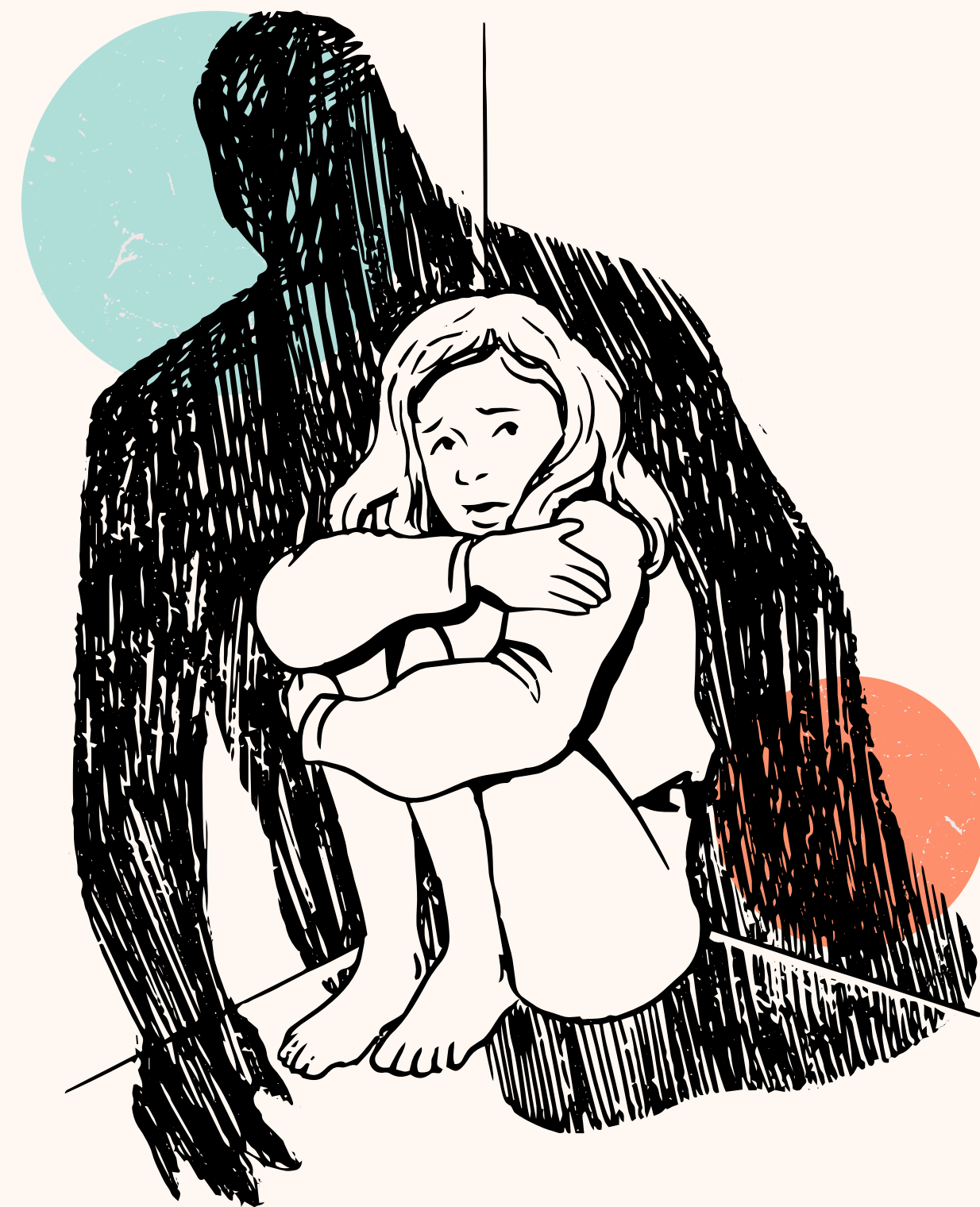


- Хроническая тревожность и депрессия.
- Потеря способности принимать простые решения.
- Чувство беспомощности и безнадежности.
- Психосоматика (болезни тела от нервов).
- Социальная изоляция (жертва перестает общаться с теми, кто может «открыть ей глаза»).

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ВИДАМИ НАСИЛИЯ ГАЗЛАЙТИНГ — ЭТО ФУНДАМЕНТ

Газлайтинг редко существует сам по себе. Он подготавливает почву для:

- Эмоционального насилия (оскорбления, крики).
- Экономического контроля («Ты не умеешь обращаться с деньгами, давай я буду всем распоряжаться»).
- Физического насилия (жертву убеждают, что она «сама напросилась»).



ИНСТРУМЕНТЫ ЗАЩИТЫ: ШАГ ПЕРВЫЙ — ОСОЗНАНИЕ ВКЛЮЧИТЕ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ



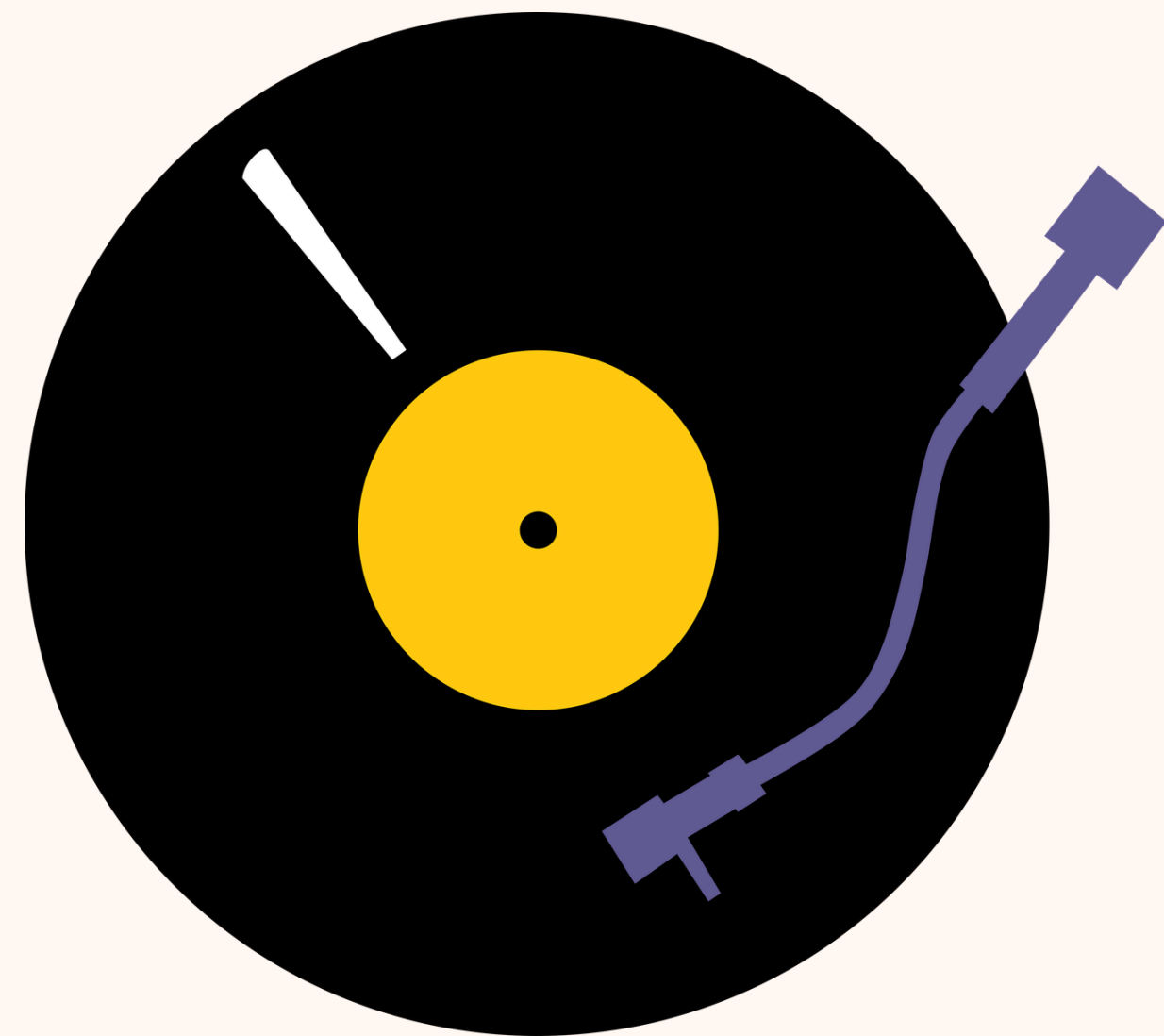
- 1. Ведите дневник фактов:** Записывайте события сразу после их возникновения. Дата, время, слова. Через день, когда газлайтер начнет все отрицать, у вас будет доказательство для самой себя.
- 2. Проверяйте реальность с другими:** Рассказывайте ситуацию подруге, психологу, на группе поддержки. Свежий взгляд со стороны отрезвляет.
- 3. Доверяйте телу:** Если рядом с человеком вам становится плохо (болит голова, сжимается живот, дрожь), ваше тело говорит вам правду громче любых слов.



ИНСТРУМЕНТЫ ЗАЩИТЫ: ШАГ ВТОРОЙ — КОММУНИКАЦИЯ КАК ОБЕЗВРЕДИТЬ ФРАЗУ

Техника «Заезженная пластинка»: Не вступайте в спор. Повторяйте одно и то же.

- Агрессор: «Ты сумасшедшая, этого не было!»
- Вы: «Я помню это именно так. Я не готова обсуждать это дальше».
- Отказ от доказательств: Вам не нужно доказывать газлайтеру, что вы правы. Он не примет вашу правду. Сохраните энергию.
- Стоп-фразы: «Я не согласна с твоей интерпретацией», «Мне жаль, что ты так думаешь», «Я знаю, что чувствую, и это нормально».



ИНСТРУМЕНТЫ ЗАЩИТЫ: ШАГ ТРЕТИЙ — ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОПОРЫ Я ЕСТЬ. Я ЧУВСТВУЮ. Я ВЕРЮ СЕБЕ.

Практикуйте «заземление»: ощутите ступнями пол, руками — стул. Вернитесь в тело.

Ежедневно проговаривайте аффирмации (утверждения):

- «Я доверяю своим чувствам».
- «Мое восприятие реальности верно».
- «Я имею право на свою версию событий».

Обратитесь к психологу, специализирующемуся на насилии.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИСХОДИТ ПРЯМО СЕЙЧАС? ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ

- Отстранитесь физически. Выйдите из комнаты, положите трубку. Для спора нужны двое.
- Не ищите диалога. С газлайтером в моменте атаки диалог невозможен.
- Свяжитесь с тем, кому доверяете. Просто чтобы услышать спокойный голос.
- Помните: Ваша главная задача сейчас — не победить в споре, а сохранить свою психику.

РЕСУРСЫ И ПОМОЩЬ ТЫ НЕ ОДНА. ЭТО НЕ С ТОБОЙ «ЧТО-ТО НЕ ТАК».

- Телефоны доверия
- Группы поддержки для созависимых (Ал-Анон и др.).
- Рекомендация к психотерапии (работа с травмой привязанности).
- Книги: Сьюзан Форвард «Эмоциональный шантаж», Робин Стерн «Газлайтинг. Как не сойти с ума от любви».



ВОЗВРАЩАЯ СЕБЕ РЕАЛЬНОСТЬ



Газлайтинг забирает свет. Но свет можно вернуть. Он всегда был внутри вас.

Доверяйте себе.

Цените свои чувства.

Вы имеете право жить в своей реальности, а не в чужой больной фантазии.



БЛОК 1: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ГАЗЛАЙТЕРА КТО ДЕЛАЕТ ЭТО? АНАТОМИЯ АГРЕССОРА

Чтобы защититься, нужно понимать мотивы

Важно понять: *газлайтинг* — это почти всегда защитный механизм самого агрессора.

Газлайтер — глубоко неуверенный в себе человек, который боится столкнуться со своей «плохостью» и транслирует этот страх вовне.



ТИПЫ ГАЗЛАЙТЁРОВ (ПО РОБИН СТЕРН):



1. «Обольстительный»: Обаятельный, кажется заботливым. Газлайтинг маскирует под защиту («Я беспокоюсь о тебе, поэтому попросил твоих друзей не приходить»).
2. «Благожелательный»: Искренне верит, что знает, как лучше для вас. Душит «заботой» и опытом.
3. «Покровительственный»: Смотрит свысока, как на глупого ребёнка. Объясняет «простые истины».
4. «Хронический»: Постоянно сеет сомнения, это его стиль общения.

Главная правда: Газлайтер нуждается в том, чтобы вы сомневались в себе. Если вы уверены в себе — вы неподконтрольны. Если вы неподконтрольны — он чувствует своё бессилие.

БЛОК 2: ПОЧЕМУ МЫ ЗАСТРЕВАЕМ? СОЗАВИСИМЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА ЛОВУШКА РОЛЕЙ

Жертва, Преследователь, Спасатель — дьявольские качели

В созависимых отношениях газлайтинг часто запускает классический треугольник Карпмана.

Как это работает:

1. Газлайтер (Преследователь): Обвиняет, отрицает реальность. («Ты всё придумала, у тебя проблемы с памятью!»).
2. Созависимый (Жертва): Чувствует вину, стыд, теряет опору. («Наверное, я и правда такая...»).
3. Спасатель (внутренний или внешний): Созависимый начинает искать спасателя (подругу, психолога, интернет), либо сам пытается «спасать» газлайтера, оправдывая его («У него просто тяжёлый день»).

Сложность: Созависимый постоянно бегаёт по кругу: то чувствует себя жертвой, то пытается спасти агрессора (оправдывать, жалеть), то сам становится агрессором (срывается, кричит), чувствует вину и снова становится жертвой.

Газлайтинг — это клей, который держит этот треугольник.

БЛОК 3: ГАЗЛАЙТИНГ В ДЕТСТВЕ. ИСТОКИ ОТКУДА РАСТУТ НОГИ

Нас научили не верить себе

Для созависимых людей газлайтинг часто начинается в детстве. Родители (часто неосознанно) закладывают эту мину замедленного действия.

Токсичные родительские фразы, которые учат газлайтингу:

- «Не выдумывай!» (ребёнок говорит, что ему страшно, а ему говорят, что этого нет).
- «Хорошие дети не злятся на маму». (Обесценивание чувств — ты не можешь злиться, ты «хороший»).
- «Ничего не болит, просто привлекаешь внимание». (Отрицание физических ощущений).
- «Ты неправильно понял(а)». (Навязывание своей версии событий).

Вывод: Если в детстве вас систематически убеждали, что ваши чувства, мысли и ощущения — «неправильные» или «несуществующие», то во взрослом возрасте вы станете идеальной жертвой для газлайтера. Вы просто не знаете, что себе можно верить.

БЛОК 4: ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ? КАК ОТЛИЧИТЬ? ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЛЮБОВЬ И НАЧИНАЕТСЯ НАСИЛИЕ

Маркеры здоровых отношений: Здоровые отношения

- Ты можешь ошибаться, и тебя простят.
- Твои чувства важны, даже если партнёр с ними не согласен.
- Можно обсуждать проблемы.
- Партнер помнит события примерно так же, как и ты.
- После ссоры становится легче.
- Ты чувствуешь себя в безопасности.

Маркеры токсичных отношений: Отношения с газлайтингом

- Твои ошибки ставят тебе в вину и преувеличивают.
- Твои чувства называют «чрезмерной реакцией».
- Любой разговор превращается в скандал или обесценивание.
- Партнер постоянно перевирает факты, обвиняя тебя в фантазиях.
- После ссоры остается чувство вины и опустошения.
- Ты чувствуешь, что ходишь по минному полю.

ТЕХНИКА "СЕРАЯ СКАЛА" (GREY ROCK METHOD)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ СТАНЬ СКУЧНОЙ СКАЛОЙ

Это одна из самых эффективных техник общения с газлайтером, если вы пока не можете уйти (например, живете вместе или работаете).

Суть метода: Стать максимально скучным, неэмоциональным и неинтересным для манипулятора — как серая скала.

Как это делать:

- Не реагируйте эмоционально. На провокации отвечайте коротко и сухо: «Угу», «Понятно», «Я посмотрю».
- Не объясняйте и не оправдывайтесь. Газлайтер питается вашими эмоциями и словами. Лишите его еды.
- Не делитесь личным. Рассказывайте только о погоде, рабочих задачах — о самой нейтральной информации.
- Будьте предсказуемы. Монотонный голос, отсутствие ярких реакций.

Важно: Эта техника — не проявление слабости, а способ защитить свою психику. Это временная стратегия, пока вы собираете ресурсы для полного выхода из контакта.

ГРУППОВОЙ ГАЗЛАЙТИНГ (МОББИНГ) КОГДА ПРОТИВ ТЕБЯ ВЕСЬ МИР ГАЗЛАЙТИНГ ТОЛПОЙ

Газлайтинг может исходить не от одного человека, а от группы (семья, коллеги, секта). Это называется **моббингом**.

Пример из жизни: Женщина жалуется родственникам на мужа-тирана. А семья (мать, сестра) говорит ей в один голос:

- «Он же хороший отец!»
- «Ты просто не умеешь готовить, вот он и злится».
- «У всех так, терпи».
- «Ты слишком много хочешь».

Когда несколько человек одновременно отрицают реальность жертвы, это действует разрушительнее, чем одиночный газлайтинг. Сопротивляться почти невозможно — мозг устроен так, что доверяет мнению большинства, даже если это большинство ошибается.

Совет: В такой ситуации ищите поддержки вне этой группы. Только взгляд со стороны (психолог, группы поддержки, новые знакомые) может разорвать эту круговую поруку.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ГАЗЛАЙТИНГА. ДОРОГА ДОМОЙ. ПУТЬ К СЕБЕ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Выход из отношений с газлайтером — это только начало. Основная работа начинается после. Это похоже на реабилитацию после тяжелой болезни.

Этапы восстановления:

1. Горевание. Придется прожить горе от потерянного времени, от той иллюзии любви, в которой вы жили. Позвольте себе плакать и злиться.
2. Тишина. Информационный детокс от агрессора. Полный разрыв контакта, чтобы мозг "перезагрузился".
3. Перестройка мышления.
 - Перестаньте спрашивать себя: "А вдруг он был прав?"
 - Начните спрашивать: "А ЧТО ЧУВСТВОВАЛА Я в тот момент?"
4. Возвращение желаний. Созависимые часто не знают, чего хотят. Начните с малого: какое мороженое я люблю? Какой фильм хочу посмотреть?
5. Тело. Занятия спортом, танцы, йога — помогают вернуть контакт с собой физически.

ДНЕВНИК ФАКТОВ — РАЗВЕРНУТАЯ ИНСТРУКЦИЯ. ИНСТРУМЕНТ №1

Как вести дневник реальности

Это самый мощный инструмент против газлайтинга. Но его нужно вести правильно.

Шаблон записи:

1. Дата и время: Когда произошло событие.
2. Событие (сухие факты): Что именно сказал/сделал партнер. Без оценок. "Он сказал: "Ты сумасшедшая, я такого не говорил".
3. Моя реакция (чувства): "Я почувствовала гнев, потом страх, потом пустоту".
4. Мои мысли: "Я начала думать, что действительно ошиблась".
5. Свидетель: Был ли кто-то рядом? Что сказал бы этот свидетель?
6. Моя правда: "Я точно помню, что слышала эти слова. Я доверяю своей памяти".

Важно: Перечитывайте дневник каждую неделю. Это поможет вам увидеть систему, а не разовые ссоры. Газлайтинг строится на разрозненных фактах, дневник собирает мозаику в картину насилия.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ВОПРОС — ОТВЕТ

Вопрос: А если я действительно ошибаюсь? Вдруг это я — газлайтер?

Ответ: Если вы задаете этот вопрос и искренне готовы пересматривать свое поведение — вы не газлайтер. Газлайтеры не рефлексируют.

Вопрос: Может ли газлайтер измениться?

Ответ: Только если он сам признает проблему и годами ходит к психотерапевту. Меняются единицы. Ждать этого, находясь рядом — опасно для вашей психики.

Вопрос: Я ушла, но мне кажется, что я схожу с ума без него. Это нормально?

Ответ: Да. Это "ломка". Вы были зависимы от его "версии реальности". Мозгу нужно время, чтобы научиться жить без этого костыля. Это пройдет.

Вопрос: Стоит ли мстить или разоблачать его при всех?

Ответ: Нет. Это только затянет вас в новый виток эмоциональных качелей. Лучшая месть — счастливая и спокойная жизнь, в которой ему нет места.