

Оглавление

Введение.....	7
1 Проблема во мне или я так думаю по твоей вине?	
Портрет газлайтера	19
2 Порочный круг из ссор и примирений	
Газлайтинг в близких отношениях.....	39
3 Страстные, уверенные, жаждущие контроля	
Как изначально не попасть под влияние газлайтера.....	61
4 Саботаж, домогательства и украденные лавры	
Газлайтеры на рабочем месте	83
5 «Так бывает» — не значит, что так и должно быть	
Сексуальные домогательства, насилие и газлайтинг в семье	105
6 Жадные до власти	
Газлайтеры в политике, обществе и социальных сетях	123
7 Берегитесь кукловода	
Лжемессии, экстремистские группы, закрытые сообщества, секты, культы и газлайтинг.....	145
8 Ближе к сердцу	
Газлайтеры в вашей семье	165
9 Заклятые друзья	
Газлайтинг в дружбе.....	195

10 Бывший, дети, его супруга, ваш супруг	
Газлайтинг в разводе и совместное воспитание.....	221
11 Кто, я?	
Что делать, если вы газлайтер	251
12 На свободу	
Психологические консультации и другие виды помощи.....	269
Вы добрались до конца.....	292
Благодарности.....	294
Источники	295
Об авторе	299

Глава 1

**Проблема во мне
или я так думаю
по твоей вине?**

Портрет газлайтера

У газлайтеров есть ряд характеристик, о которых важно знать. Список, который вы встретите в этой главе, может показаться слишком длинным или пространным. Я создаю его не столько ради клинического определения, сколько ради ясной картины того, что такое газлайтинг, как он работает и как его обнаружить.

Вы можете подумать: «Ну, это немного похоже на мое общение с сестрой, но она не газлайтер». Здесь мы рассматриваем шаблоны. Если человек обладает многими качествами из этого списка и они проявляются постоянно, есть вероятность того, что вы имеете дело именно с газлайтером.

Итак, давайте начнем рисовать портрет.

Их извинения всегда условны

Одна из первых особенностей, которую всегда замечают в газлайтерах, — то, как мастерски они умеют «извиняться условно». Знаете, когда говорят что-то вроде: «Мне жаль, что тебя это так задело». Это не извинение, и человек, говорящий так, не берет на себя ответственность за свое поведение, а просто манипулирует словами: когда он признает ваши чувства, вам кажется, что вас услышали и поняли. Помните: газлайтеры извиняются лишь тогда, когда пытаются что-то от вас получить. Даже если они принесут вам извинения, то, внимательно выслушав, вы поймете, что это на самом деле не извинения, и идут манипуляторы на это, как правило, потому, что вы попросили об этом либо кто-то заставил.

Он заявил: «Мне жаль, что я тебе изменил, но будь ты женой получше, мне бы не пришлось искать ласки где-то еще».

Тони, 56

Они используют триангуляцию и разделение

У газлайтеров есть целый ряд хитростей для манипулирования людьми, но два любимых ими приема — триангуляция и разделение, потому что, поссорив вас с окружением, они легко доминируют и контролируют. Давайте посмотрим на эти тактики. Газлайтеры триангулируют и разделяют по следующим причинам:

- чтобы настроить людей друг против друга;
- чтобы перевести людей на свою сторону;
- чтобы избежать прямой конфронтации;
- чтобы избежать ответственности за свои действия;
- чтобы очернить вас в чьих-то глазах;
- чтобы распространять ложь;
- чтобы создавать хаос.

Триангуляция — это психологический термин для описания общения с кем-то через посредника. Вместо того чтобы напрямую говорить с человеком, газлайтер пойдет к общему другу, коллеге, брату, сестре или родителю и передаст какое-либо сообщение. Триангуляция варьируется от подразу-

Мой коллега передал мне, что наш босс меня уволил. Ну и дела, было бы неплохо, если бы мой босс сказал это мне лично.

Джеймс, 35

Мой муж передал, что свекровь не согласна с тем, как я воспитываю своего ребенка. Я ответила, что свекровь может прийти поговорить со мной сама, и я с ним этого больше обсуждать не буду. Это один из характерных для нее способов манипуляции.

Джоан, 30

меваемой коммуникации («Как же я хочу, чтобы Салли перестала мне звонить», — в надежде, что получатель передаст это сообщение Салли) до прямолинейных заявлений («Пожалуйста, передай Салли, чтобы она перестала мне звонить»). Оба способа — манипулятивные и косвенные.

Газлайтеры любят настраивать людей друг против друга — метод, известный как **разделение**. Это дает им ощущение власти и контроля. Пример разделения — ложь человеку о нелестном отзыве о нем от общего друга.

Газлайтеры — лучшие агитаторы и зачинщики. Они чувствуют прилив энергии, когда люди раздражаются и ссорятся друг с другом из-за них. Газлайтеры с удовольствием будут наблюдать за битвой, которую сами же и спровоцировали.

Руководствуйтесь простым правилом: если человек передает вам чьи-то слова, информация, скорее всего, не соответствует действительности.

Газлайтеры знают, что разделение и триангуляция притягивают вас к ним и отдаляют от человека, против которого они вас настраивают.

Мой бывший передал мне слова нашего сына: якобы сын говорил, что мне нужно перестать на него насаждать, а сам бывший пообещал, что ничего не скажет. Я позвонила своему сыну и спросила, есть ли у него какие-либо проблемы и есть ли что-то, что он хотел бы обсудить. Он сказал, что нет, все в порядке, и мы немного поболтали. Я знала, что произойдет, если я буду говорить через бывшего — полный хаос.

Мэгги, 55

Они будут добиваться вашего расположения

Помимо прочего, газлайтеры — мастера умасливать людей. Они станут льстить, чтобы получить от вас желаемое. Как только нужда будет удовлетворена, они отбросят маску любезности. Доверьтесь своей интуиции. Если дружелюбие кажется вынужденным или фальшивым, будьте осторожны.

Они ожидают особого отношения

Газлайтеры считают, что стандартные общественные правила, такие как вежливость, уважение и терпение, к ним не относятся — эти люди выше правил. Например, газлайтер ожидает, что его партнер придет домой в точно определенное время, а обед будет на столе, когда сам он вернется. Если партнер не выполняет это обязательство, газлайтер иррационально сердится и принимает ответные меры.

Об авторе

Доктор Стефани Моултон Саркис — автор бестселлеров и психотерапевт, специализирующаяся на газлайтинге, дипломант и клинический специалист по психическому здоровью в консультировании детей и подростков в Американской ассоциации консультантов по психическому здоровью. Она также является национальным сертифицированным консультантом, лицензированным консультантом по психическому здоровью и сертифицированным Верховным судом штата Флорида посредником в семейных делах и окружным посредником. Доктор Саркис основала Институт Саркис, ведет блога для *Psychology Today* и *Huffington Post*. Специалист в области педагогики, имеет докторскую степень и медицинскую степень в сфере психиатрического консультирования Университета Флориды. Эксперт в области синдрома дефицита внимания и гиперактивности, хронической боли и расстройств, связанных с тревожностью. У доктора Саркис есть частная практика в г. Тампа, Флорида. Вы можете посетить ее веб-сайт www.stephaniesarkis.com.