

«Газлайтинг и эмоции детей»



Как убедить кого-то, что его реальность на самом деле неверна? В психологии есть понятие «эффект иллюзорной правды» – это феномен, когда слушатель начинает верить чему-то во многом потому, что это часто повторялось. Когда человек постоянно говорит, что Вы слишком чувствительны или что ситуацию нельзя назвать несправедливой, или любое другое часто повторяющееся убедительное утверждение, Вы начинаете верить, даже если в глубине души знаете, что это не так.

Другими словами, если повторять ложь достаточно долго, в итоге ее будут считать правдой. Исследователи Хашер, Голдстайн и Топпино (Hasher, Goldstein и Torppino) обнаружили, что, когда утверждение многократно повторяется (даже если оно ложно и все знают, что оно ложно), его, вероятно, будут воспринимать как верное, благодаря, эффекту повторения.

Эффект иллюзорной правды может сделать нас восприимчивыми к другой опасной форме разрушения действительности, называемой газлайтинг (gaslighting).

Газлайтинг – это особая форма психологического насилия, цель которого заставить человека сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности.

Впервые этот термин был использован в 1938 году, в пьесе «Газовый свет». Муж главной героини пьесы манипулирует ею и пытается убедить всех и ее саму в том, что она сумасшедшая. Позже по сценарию этой пьесы был снят фильм.

С тех пор термин «газлайтинг» используется в психологии для обозначения тактики психологического давления, когда манипулятор пытается исказить систему ценностей своей жертвы и ее восприятие реальности.

Жертвы газлайтинга преднамеренно и систематически получают ложную информацию, которая заставляет их задаться вопросом, является ли правдой, то, что они знают о себе. Они могут сомневаться в своей памяти, восприятии и даже в здравом уме. Газлайтинг – это жестокая форма манипуляции, которая может разрушить психику жертвы.

Пример крайнего проявления газлайтинга — техника Zersetzung (ржавчина, разложение — нем.), ее использовали сотрудники немецкой спецслужбы «Штази». Чтобы деморализовать «объект», на него оказывалось масштабное психологическое давление во всех сферах его жизни, включая бытовую.

Например, в его доме «сами собой» появлялись, исчезали или заменялись предметы мебели и интерьера, самостоятельно включались или ломались приборы, по телефону без конца просили другого человека, уверяя, что еще вчера он отвечал по этому номеру, незнакомцы на улице вдруг здоровались с «объектом», называя его другим именем и удивляясь, что он их не помнит... И так вплоть до того, пока «объект» сам не начинал сомневаться в своей адекватности. А когда объект был уже достаточно деморализован, в ход шли более традиционные методы — шантаж, компромат и т.д. Очень часто газлайтинг становится причиной самоубийства.



Чаще всего газлайтинг возникает между близкими людьми — ведь именно с ними мы привычно делимся своими мыслями, трудностями и радостями. Поделившись с газлайтером, «назад» мы получаем наши соображения и достижения в уцененном виде: от детского «подумаешь, да я пять раз такое могу нарисовать!» до взрослого «прекрасно, конечно, что ты гордишься этим назначением, но в твои годы многие достигают куда большего...». Обычно манипуляторы оправдывают себя тем, что «говорят в глаза как есть, а не льстят» или универсальной сентенцией «это для твоего же блага».

Как правило, газлайтерами вырастают те, к кому применяли подобную «методику» в детстве родители (братья-сестры, учителя, товарищи). В основе газлайтинга всегда лежит отсутствие явного, видимого сострадания.

Сознательно газлайтингом пользуются:

- злостные нарциссы;
- социопаты;
- психопаты.

При этом их арсенал довольно внушительный.

Например, используя газлайтинг в нездоровых отношениях, абьюзер (человек, который совершает психологическое насилие) сознательно подрывает реальность партнера, чтобы сделать его покорным. В итоге жертва смиренно принимает плохое отношение и даже оправдывает абьюзера.

Газлайтинг позволяет абьюзеру:

- уходить от ответственности за проступки;
- снимать с себя обязательства;
- с легкостью контролировать партнера.

Чтобы понять, как воздействует газлайтинг на нашу психику, представьте себе, как покупатель на рынке упорно сбивает цену на товар, чтобы

приобрести его подешевле. Или как вы комкаете в руках салфетку, чтобы она стала мягче, прежде чем вытереть ею лицо. Именно так некоторые люди, включая даже родителей и детей, психологически «комкают» своих близких, чтобы легче было с ними управляться.

Уцененный товар и смятая салфетка — это жертвы газлайтинга.

А теперь представьте, что вы вносите крупную сумму в банкомат, он затягивает купюры внутрь, но вместо чека выдает вам бумажку с надписью «неподтвержденная операция». И хоть бейся о машину лбом, ни тебе денег, ни тебе чека — только равнодушный блеск металла.

Банкомат — это газлайтер.

По форме газлайтинг необязательно содержит обидные слова, ключевое тут обесценивание и неподтверждение. Газлайтеры постоянно обесценивают

Газлайтинг — насилие без насилия

наши слова, переживания, суждения и поступки, чтобы «купить нас за полцены» —

манипулировать нами в своих интересах.

Пример. Девочка-подросток пытается поделиться переживаниями с собственной мамой, а в ответ слышит: «И кто только тебя так настроил? Ты под дурным влиянием!» В обоих случаях газлайтер НЕ подтверждает адекватность собеседника: «ты не помнишь», «ты не можешь сама до такого додуматься», «тебя кто-то надоумил».

А ведь любому человеку требуется «подтверждение» от внешнего мира: я существую, я нужен, я соответствую своему ощущению себя. Поэтому все мы как бы сверяем свое самовосприятие с реакцией на нас окружающих, в первую очередь самых близких. А газлайтеры из «ближнего круга» любое наше соображение или действие превращают в «неподтвержденную операцию» (термин «неподтверждение» ввел психиатр Рональд Лэйнг), заставляя нас сомневаться в собственной адекватности и дееспособности.

Самая страшная кара для газлайтера — лишиться жертвы, поэтому, как бы он ее ни принижал, расстаться с ней он не готов. Он любит себя только на фоне приниженной жертвы, а в ее отсутствие теряет «точку отсчета». Если газлайтер чувствует, что жертва и впрямь может сорваться с крючка, обязательно достает из кармана «пряник» — временное прекращение обесценивания.

Жертвам трудно выйти из порочного круга: при всех унижениях на подсознательном уровне они чувствуют, что жизненно необходимы партнеру-газлайтеру. На приеме у психолога они часто заканчивают исповедь о своей тяжелой жизни словами: «Как только



решусь бросить, мне вдруг его(ее) так жалко становится, аж сердце разрывается! Ничего не могу с собой поделать!»

Все без исключения газлайтеры — это слабые люди с глубокими комплексами, которым смертельно хочется быть сильными и могущественными. Но осуществить свои мечты о господстве они могут только над тем, кто предварительно «скомкан и обесценен».

Этапы и признаки газлайтинга

Газлайтинг осуществляется поэтапно, независимо от того, где развиваются подобные отношения: на работе, в семье или где-нибудь еще. Доктор философии и автор книги «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью» Робин Стерн выделяет следующие стадии:

Стадии жертвы газлайтинга (Р.Стерн)



1. **Отрицание.** Жертва замечает странное поведение абьюзера. Однако не придает этому большого значения. Она считает, что это случайность, и подобный инцидент больше не повторится.

2. **Сомнение.** Жертва защищается от нападок агрессора, потому что надеется переубедить его и доказать свою точку зрения. Но червь сомнения уже поселился в ее душе. Жертва не уверена в себе и в том, что правильно воспринимает ситуацию.

3. **Вера.** На этой стадии жертва безоговорочно верит абьюзеру и винит во всем происходящем только себя. Она соглашается с агрессором, потому что надеется заслужить его одобрение и пытается соответствовать ожиданиям абьюзера.

Жертва постепенно привыкает к предательскому изменению своей реальности. Это происходит до тех пор, пока она не перестает осознавать окружающую действительность и саму себя.

Непрекращающийся длительный газлайтинг полностью изнашивает жертву. У нее развивается ощущение беспомощности. Ведь агрессор яростно отрицает ее правду и обвиняет в том, что происходит. В конце концов сознание жертвы путается. И вместо того, чтобы подозревать агрессора в неверном поведении, она еще больше сомневается в себе.



Эффект газлайтинга становится еще сильнее, когда абьюзер:

- утверждает, что жертва нуждается в помощи профессионального психиатра;
- убеждает жертву в необходимости приема психотропных или наркотических препаратов, чтобы контролировать ее или дискредитировать в глазах окружающих;
- использует прошлые травмы, чтобы

доказать всем, что жертва проецирует свою травму на него, потому что сама в прошлом подвергалась насилию.

Любая версия событий, предложенная жертвой, считается искаженной, ложной, потому что жертва “не в своем уме”. **Газлайтинг способен довести человека не только до сумасшествия, но и до суицида.**

Газлайтинг по отношению к ребенку – это, возможно, самая вопиющая форма жестокого обращения с детьми.

На первом этапе развития от рождения до восемнадцати месяцев ребенок учится доверять своим родителям в удовлетворении их основных потребностей в еде, крове, одежде, поддержке и воспитании. Когда родитель удовлетворяет эти потребности, ребенок учится доверять; когда это не происходит, у ребенка развивается недоверие. Как только доверие будет установлено, ребенок, естественно, во всем верит родителю уже исходя из собственной интуиции и опыта.



Родитель, который манипулирует сознанием своего ребенка, обманывает его. Такой родитель пользуется своим доверием и властью над ребенком, чтобы удовлетворить свои патологические потребности. Ребенок, чей мозг и эмоции все еще находятся на стадии развития, не способен воспринимать поведение своих родителей как насилие или обман. Скорее, ребенок доверяет родителям еще больше и начинает верить, что он на самом деле сумасшедший. Иногда этот процесс происходит бессознательно, поскольку их родители поступали с ними точно так же, когда они были детьми. В других случаях это делается намеренно, чтобы эмоционально сдерживать ребенка, чтобы родитель мог контролировать ситуацию.

Газлайтинг начинается постепенно и состоит из нескольких опасных этапов. На первом этапе жертвы все еще контролируют свое восприятие, даже если они не понимают, что именно происходит. Как лягушка в медленно закипающей воде, они привыкают к коварному изменению их действительности до тех пор, пока не перестают осознавать свою действительность или даже самих себя.

Вот как это работает:

1. Устанавливает доверие. Поначалу образ родителя будет казаться идеальным. Он будет внимательным, заботливым и будет постоянно рядом с ребенком. Хотя это утешительно для ребенка, это может быть методом психологического изучения ребенка. Чем больше такой родитель учится, тем получает большую способность успешно исказить правду.

Важно отметить, что вначале здоровое воспитание и воспитание с использованием насилия выглядят совершенно одинаково. Только по мере продвижения следующих шагов все становится по-другому.

2. Раздвигает границы. На раннем этапе родитель-насильник отказывается видеть разницу между тем, где заканчиваются границы личности родителя и начинаются границы личности ребенка. Ребенок становится продолжением родителя в симпатиях, антипатиях, поведении и настроениях. Родитель-насильник не оставляет ребенку места для установления каких-либо границ собственного «я». Скорее, ребенка учат, что он является версией «мини-я» родителя. Это ранний индикатор будущего психологического насилия в поведении такого родителя.

3. Дарит неожиданные подарки. Обычная тактика для родителя, совершающего насилие, - дать ребенку подарок без особой причины, а затем случайно забрать его. Подарок, как правило, высоко ценится ребенком. Как только оценка ребенком демонстрируется, она изменяется родителем на обратную, это предшествует тактике злоупотребления. Идея в том, что родитель полностью контролирует ребенка: доставляет удовольствие, а затем отнимает его. Это создает необычный страх, что вещи будут отняты, если ребенок не выполнит в точности то, что требует родитель.



4. Изолирует от других. Чтобы быть эффективным, родитель-насильник должен быть единственным доминирующим голосом в голове ребенка. Таким образом, все друзья, семья и даже соседи систематически включаются, а затем удаляются из жизни ребенка. Для такого расстояния есть оправдания, такие как «твой дедушка сумасшедший», «твой лучший друг сказал, что плохо думает о тебе» и «никто не заботится о тебе так же сильно, как я». Это усиливает зависимость ребенка для удовлетворения всех его потребностей от родителя-насильника.

5. Делает тонкие заявления. Как только этап пройден, фактическая манипуляция сознанием ребенка начинается. Она начинается с намеков «ты забывчив» или «ты злой». Ребенок на самом деле может не быть забывчивым, но небольшое происшествие, сопровождаемое случайным исчезновением предметов, таких как ключи, легко подкрепляет концепцию. Ребенок может не чувствовать злости и, пытаясь защититься, говорит «нет, я не злой». На что жестокий родитель-манипулятор отвечает: «Я слышу тональность твоего голоса и язык твоего тела, я знаю тебя лучше, чем ты сам знаешь себя». Даже если ребенок раньше не чувствовал гнева, он будет в это верить.

6. Проецирует свои подозрения на ребенка. Манипулятор - это, естественно, подозрительный человек, который берет свои собственные страхи и заявляет, что именно ребенок на самом деле параноик. Эта проекция

может стать самоисполняющимся пророчеством, поскольку ребенок (который стал зависимым от своего родителя-насильника) верит тому, что говорится. ***Если никто другой не станет противоречить этому заявлению, искаженное восприятие становится реальностью для ребенка.***

7. Сажает семена воображения. Этот шаг начинается с предположения, что ребенок воображает вещи, которые не являются реальными. Это подкрепляется преднамеренным удалением «потерянных» предметов, утверждая, что ребенок слышит случайные звуки и создает ненужные чрезвычайные ситуации или болезни. Все сделано для того, чтобы ребенок стал еще более зависимым в своих восприятиях реальности от восприятия родителя-насильника. Часто этот шаг выполняется вместе с повторением других предыдущих шести шагов.

8. Атакует и отступает. Тактика злоупотребления путем создания перманентного стресса становится все более очевидной, когда родитель-насильник нападает на ребенка через случайные вспышки гнева, которые направлены на то, чтобы заставить ребенка подчиниться. После чего родитель-насильник шутит над инцидентом, утверждая, что реакция ребенка - это чрезмерная реакция. Ребенок чувствует себя высмеянным и впоследствии доверяет своим инстинктам еще меньше. Успешное завершение этой фазы дает манипулятору полный контроль, чтобы теперь убедить своего ребенка, что он сходит с ума.



9. Воспользуется преимуществом жертвы. На этом последнем этапе родитель-манипулятор получает достаточно влияния и господства, чтобы он мог буквально **ДЕЛАТЬ С РЕБЕНКОМ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТ**. Обычно уже не существует никаких границ личности ребенка и родителя, к сожалению, ребенок

полностью покорен (находится в психологическом рабстве). Поскольку родитель-манипулятор, скорее всего, добавил в отношениях с ребенком и другие формы жестокого обращения и травмирования его психики, эта последняя фаза еще более болезненна, поскольку травма наносится поверх еще большей травмы. Родитель-манипулятор, не имеющий сочувствия к ребенку, считает, что цель оправдывает средства и он должен получить то, чего он хочет.