

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ УЙТИ

Если вы не можете уйти от газлайтера по причине того, что вы несовершеннолетний и вами манипулирует один из родителей или опекун, у вас все же есть несколько вариантов действий.

Прежде всего, постарайтесь обрести опору в себе самом, сбалансировать собственные эмоции и не позволяйте никому расшатывать вашу психику. Моей подруге с детства приходилось иметь дело с жесткими паническими атаками, однако ей удалось найти метод, который помогал ей успокоиться, когда эмоции зашкаливали.

— Я смотрела себе под ноги и напоминала себе, что под мной есть твердая почва, а значит, я всегда имею опору. Потом я говорила себе: «Сегодня второе декабря, на улице минус один, сейчас четыре часа дня». И все в этом же духе. Сложно эмоционировать, если ты фиксируешь внимание на том, что трудно оспорить, — на том, что ты живешь здесь, в конкретный год, конкретный день недели и конкретное время суток. Поэтому я всегда начинала с этого. Потом я переключалась на окружающую меня обстановку. Я проговаривала, что вижу стены, они очень надежные и твердые, потом думала о том, что у меня под ногами прочный пол, а дом, в котором я живу, стоит на основательном фундаменте. Затем я напоминала себе, что у меня крепкий организм, я здорова и могу самостоятельно передвигаться. Все эти неопровержимые факты помогали мне заглушать мои панические атаки.

Этот прием можно применять и не только так. Здесь подойдет что угодно. Попробуйте сфокусироваться на своей фотографии или изображении важного для вас человека, сосредоточьтесь на деталях. Или сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, а затем медленно выдохните — совершайте каждое действие на четыре счета. Еще можно переключить внимание на какое-нибудь домашнее растение, природный уголок или сконцентрироваться на звуках проезжающих машин.

Ваша цель — заземлиться в реальном мире вне зависимости от происходящего. Не позволяйте себе погружаться в водоворот мыслей и эмоций. Помните, что именно в такие моменты вы способны проявить слабость. Когда вы четко осознаете реальность, вы становитесь намного сильнее и всегда можете справиться с любой ситуацией, какая бы ни произошла.

Также хороший способ сохранить спокойствие — зафиксировать свое внимание на происходящем. Начните вести дневник (можно тайный) и записывайте туда все странные происшествя с участием вашего газлайтера и все ваши мысли и переживания насчет него. Укажите дату и время, изложите все детали и расскажите самому себе, что случилось. Не думайте о том, что подумает газлайтер. Это ваше личное пространство, никто не вправе высказываться по поводу ваших заметок.

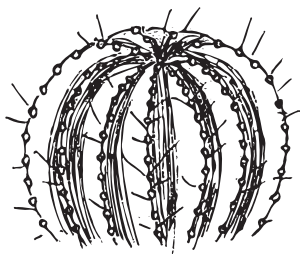
Каждый раз, когда кто-то подвергает сомнению ваш рас­судок, возвращайтесь к своим записям. Используйте этот

постоянно обновляемый документ как доказательство того, что вы не выдумываете отдельные моменты в ваших отношениях и все действительно происходит так, как вы описываете.

Еще один отличный способ отслеживать события — рассказывать окружающим о том, что с вами происходит, не упуская деталей. Возможно, вам будет некомфортно открыто делиться подробностями о своих отношениях. Найдите человека, которому можно довериться и который точно вас выслушает и не станет осуждать. Не позволяйте газлайтеру отрезать вас от общества. Абьюзеры обычно возлагают надежды на то, что вам не к кому будет обратиться. Если вы защитите свои границы и сохраните связи с друзьями и родственниками, то всегда найдется голос разума, способный вас поддержать.

Кроме того, доказательствами могут служить фотографии всего, что вы считаете важным. Может, вас постоянно обвиняют в неряшливости, в то время как у вас всегда все чисто и расставлено по своим местам? Сделайте пару фотографий и сохраните их. Докажите себе, что вы ничего не выдумываете. Вы убрали свою квартиру, и у вас есть тому четкое подтверждение.

Еще можно делать голосовые заметки, чтобы отслеживать, когда и что произошло. У каждой голосовой записи в телефоне автоматически проставляются время и дата. Вы можете за-



писывать телефонные разговоры, хотя, если планируете использовать их в суде, лучше уточнить нюансы законодательства в вашем регионе. Иногда, чтобы запись считалась полученной законным путем, вам нужно сперва получить на нее согласие от собеседника, а это в принципе лишает смысла весь процесс.

Вы можете сделать скриншот и сохранить в отдельный файл все эсэмэски, электронные письма или сообщения, подтверждающие негативные инсинуации нарцисса. Ни в коем случае не храните их там, где их легко обнаружить. Пусть у файла будет какое-нибудь нейтральное название. Спрячьте его в парочку других документов. Опять же, если планируете использовать эту информацию в суде, лучше свериться с законодательством.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ГАЗЛАЙТЕРОМ

Время пришло. Пора заявить нарциссу, что вы видите его истинное лицо — лицо неуверенного в себе манипулятора, который сделал вашу жизнь невыносимой.

Прежде чем вступать с ним в полемику, морально приготовьтесь к любой реакции. Нарцисс может рассмеяться вам прямо в лицо, отвергнуть любые доказательства или использовать их, чтобы попытаться обвести вас вокруг пальца. Ваш план действий: сохраняйте спокойствие,

будьте честны и скажите нарциссу, что его поведение вас не устраивает. Прекратите ему потворствовать.

НАЗОВИТЕ ВЕЩИ СВОИМИ ИМЕНАМИ

Для начала скажите нарциссу, что его поведение по отношению к вам — не что иное, как газлайтинг. Вы это прекрасно осознаете и намерены покончить с его манипуляциями.

Многие нарциссы считают, что, если жертва не пытается дать отпор, значит, ей все равно. Не забывайте, что нарцисс пустит в ход какие угодно методы, лишь бы добиться желаемого. Он предаст друзей, подставит коллег — он готов абсолютно на все. Нарцисс может решить, что ваша тактичность и покладистость — это ваша слабость. Он уверен, что раз вы не протестуете против его давления, то вас устраивает положение жертвы и вы готовы с ним мириться.

Дайте понять нарциссу, что это не так. Выскажите свое недовольство прямо:

— Прекрати мной манипулировать. Ты нарушаешь мои границы. Признай, что поступаешь со мной жестоко и несправедливо и применяешь ко мне методы газлайтинга. И покончим с этим.

Четкие, лаконичные предложения — ваши друзья. Попрактикуйтесь и используйте их при каждой возмож-

ности, чтобы избежать каких бы то ни было попыток газлайтинга в будущем.

Если ваш абьюзер в ответ на вашу защиту начинает вас критиковать или оскорблять, моментально пресекайте это.

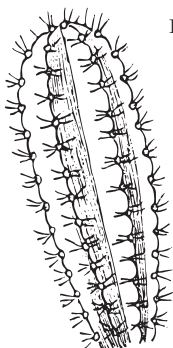
— Давай без критики! Не будем попусту тратить слова и поговорим как взрослые люди — конструктивно. Когда будешь готов, ты знаешь, где меня найти.

После этого встаньте и покиньте помещение. Ничего не говорите и не объясняйте. Просто выйдите из дома без всяких «прости» и «мне очень жаль».

К такому же методу прибегают и многие родители, когда дети становятся неуправляемыми, — заявляют своим чадам, что не приемлют такого поведения, разворачиваются и уходят.

Нарциссы ведь подобны малым детям! Они, как дети, жаждут внимания. Однако, когда их оставляют в одиночестве, они начинают (хоть немного) задумываться о своем поведении. И помните — все, что вы делаете, вы делаете ради своего душевного спокойствия, а не ради того, чтобы наказать нарцисса.

Если нарцисс попытается вам внушить, что вы напрасно его в чем-то обвиняете и все ваши обиды — это плод вашего больного воображе-



ния, моментально пресекайте эту манипуляцию. Помните, что реальность такова, какова она есть, и мозг ничего не изобретает на пустом месте. Мы можем неправильно запомнить цвет дома или перепутать имена людей, однако придумать несуществующий дом или несуществующего человека у нас не получится. Наш мозг так не работает. Будьте уверены в том, что ваши воспоминания *совершенно реальны*. Если газлайтер решит обвинить вас в том, что вы не в себе, отвечайте:

— Я в своем уме. Я вменяемый и психически здоровый человек. И я знаю наверняка, что *выдуманных* воспоминаний не бывает. Ты можешь сколько угодно все отрицать, но я прекрасно помню, что произошло.

Твердо стойте на своей версии событий. А при необходимости напомните себе, что с вашей головой все в порядке. Будьте к себе дружелюбны. Доброе отношение к себе может вам укрепиться в мысли, что отныне вы никому не позволите собой манипулировать. Не тратьте на абьюзера ни минуты своего времени — сразу дайте ему понять, что вы намерены жить своей жизнью.

Вот несколько стандартных фраз, которые можно использовать в ситуациях, когда нужно защитить себя в споре с нарциссом:

- * «Я уже много раз слышал твое мнение, но по-прежнему с ним не согласен».
- * «Я устала от этого разговора, давай прервемся».

- * «Мне не нравится, что я так много энергии трачу на то, чтобы защитить свою точку зрения. Я была бы рада, если бы ты дал мне шанс и просто поверил мне».
- * «Я понимаю, что ты злишься. Мне это тоже не нравится».
- * «Я понимаю, что ты со мной не согласна, но я так это вижу».
- * «Я ничего не выдумываю».
- * «Меня задевают твои оскорбления. Мне сложно тебя слушать, когда ты так со мной разговариваешь».
- * «Я имею право на чувства. Это мои ощущения».
- * «Это мой опыт и мои эмоции».
- * «Я вижу, что у тебя есть совершенно четкое мнение по этому поводу, но мои чувства тоже имеют значение».
- * «Я вижу, что не могу до тебя достучаться. Мне нужно побыть одной».
- * «Я знаю, что для меня лучше».
- * «Это то, чего я хочу и что мне сейчас нужно».
- * «Я так для себя решил».
- * «Я не стану на это реагировать».
- * «Я хочу сам во всем разобраться».
- * «Мне сложно продолжать этот разговор. Я уже несколько раз сказала тебе “нет”».
- * «Мне сложно продолжать говорить на эту тему».