

Эми  
Марлоу-Макой

ПРАКТИКИ

# Нет эмоциональному насилию

Как распознать  
газлайтинг,  
противостоять ему  
и справиться  
с последствиями

МИОО

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	11
Часть I. Влияние газлайтинга	
<i>Глава 1.</i> Что такое газлайтинг? .....	17
<i>Глава 2.</i> Газлайтер .....	28
Часть II. Этапы восстановления	
<i>Глава 3.</i> Стадия первая. Признание и сочувствие к себе .....	39
<i>Глава 4.</i> Стадия вторая. Построение самооценки .....	63
<i>Глава 5.</i> Стадия третья. Установление границ .....	97
Часть III. Исцеление от травмы	
<i>Глава 6.</i> Забота о себе.....	135
<i>Глава 7.</i> Создание здоровых отношений .....	157
Заключение .....	182
Ресурсы .....	183
Источники.....	184
Благодарности.....	189
Об авторе .....	190

*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, сокрывую 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.

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 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.