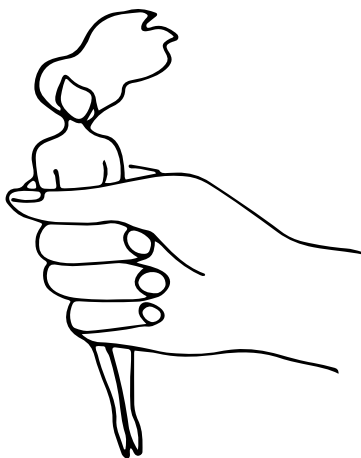


ДЕБОРА  
ВАЙНЕЛЛ

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

# ГАЗЛАЙТИНГ

ТИХОЕ НАСИЛИЕ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.50  
В14

*Права на перевод получены соглашением с издательством Rockridge Press an imprint of Callisto Media, Inc. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Deborah Vinall**  
**GASLIGHTING: A Step-by-Step Recovery Guide  
to Heal from Emotional Abuse and Build Healthy  
Relationships**

**Вайнелл, Дебора.**

В14 Газлайтинг — тихое насилие. Как понять, что вы в ловушке манипулятора, как вырваться на свободу и построить здоровые отношения / Дебора Вайнелл. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-158422-1

Заставить усомниться в себе, своих чувствах, воспоминаниях и действиях, подавить волю и навязать свою картину мира, лишиться собственного мнения и сил, сделать человека зависимым — вот задачи газлайтера. Газлайтинг — коварное, почти незаметное психологическое насилие. Возможно, он есть и в вашей жизни, но вы не замечаете его.

Дебора Вайнелл — доктор психологии, чьи исследования и книги о психологической травме и отношениях получили награды и признание профессионального сообщества, — поможет вам вычислить манипулятора и защититься от его приемов. В книге она дает четкое описание газлайтинга, рассказывает, кто может быть манипулятором и как он действует. Проверенные методы помогут вам исцелиться, выстроить личные границы, вернуть самоуважение и создать здоровые отношения

**УДК 159.9**  
**ББК 88.50**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1648766497 (англ.)  
ISBN 978-5-17-158422-1

© 2021 by Rockridge Press  
© Елагина А., перевод на русский язык,  
2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

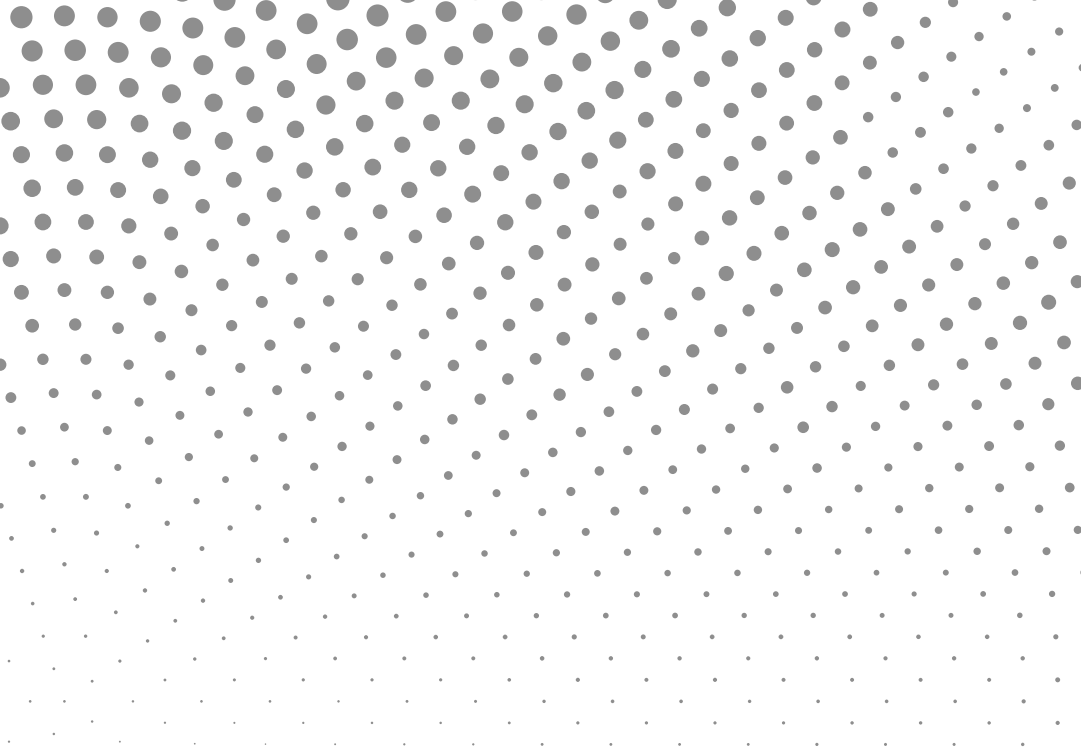
# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение и инструкция к книге .....	4
<b>ЧАСТЬ 1. Газлайтинг и эмоциональное насилие</b> .....	9
<b>Глава 1.</b> Газлайтинг .....	11
<b>Глава 2.</b> Учебник газлайтеров .....	27
<b>Глава 3.</b> Эмоциональное насилие и восстановление .....	45
<b>ЧАСТЬ 2. 7 шагов</b> .....	63
<b>Шаг 1.</b> Примите реальность .....	65
<b>Шаг 2.</b> Изучение цикла .....	83
<b>Шаг 3.</b> Погрузитесь в страдание .....	105
<b>Шаг 4.</b> Сосредоточьтесь на себе .....	123
<b>Шаг 5.</b> Установите здоровые личные границы ..	149
<b>Шаг 6.</b> Принимайте решения .....	171
<b>Шаг 7.</b> Развивайте здоровые отношения и навсегда разорвите порочный круг ....	199
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	218
Рекомендуемая литература .....	218
Список используемой литературы .....	219
Благодарности .....	221
Об авторе .....	223

## **ВВЕДЕНИЕ И ИНСТРУКЦИЯ К КНИГЕ**

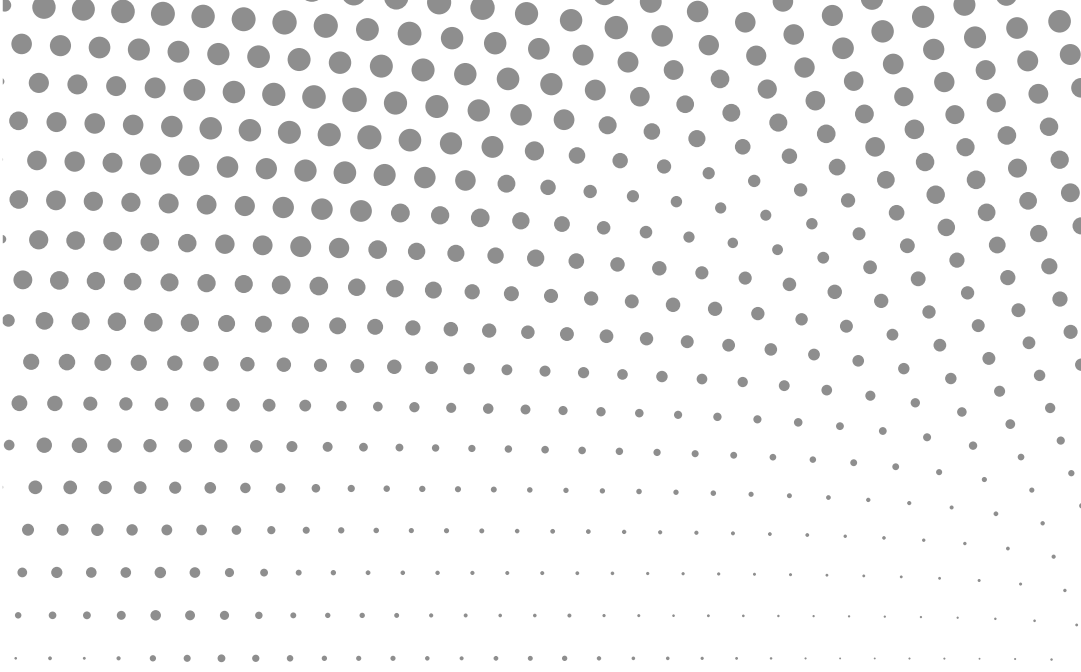
**Дорогой читатель, я счастлива, что вы держите в руках эту книгу.** В то же время мне отчасти жаль, ведь это значит, что отношения, в которых вы состоите, не приносят вам полного удовлетворения. А может быть, вы испытываете ошеломляющее сочетание чувств: к любви и привязанности примешиваются обиды, сомнения и смятение. Скорее всего, вы ощущаете себя марионеткой в чужих руках и чувствуете гнев и стыд, хотя и не в состоянии определить причину. Как бы то ни было, я встречаю вас с оптимизмом и верой. Ведь мужество, толкнувшее вас прочитать мою книгу, может стать значительным шагом, который изменит вашу жизнь и ваши отношения к лучшему.

Меня зовут Дебора Вайнелл, я — доктор психологических наук и лицензированный терапевт по вопросам семьи и брака. С 2004 года профессионально



провожу индивидуальные и парные консультации, помогаю клиентам наладить контакт, залечить глубокие раны, оставленные нездоровыми взаимоотношениями с родителями, родственниками или романтическими партнерами, новыми знакомствами или другим опытом. Я специализируюсь на травмах и служу людям поддержкой в преодолении давних острых травматических переживаний. Благодаря встречам с клиентами мне не понаслышке известно, как сильно калечит эмоциональное насилие.

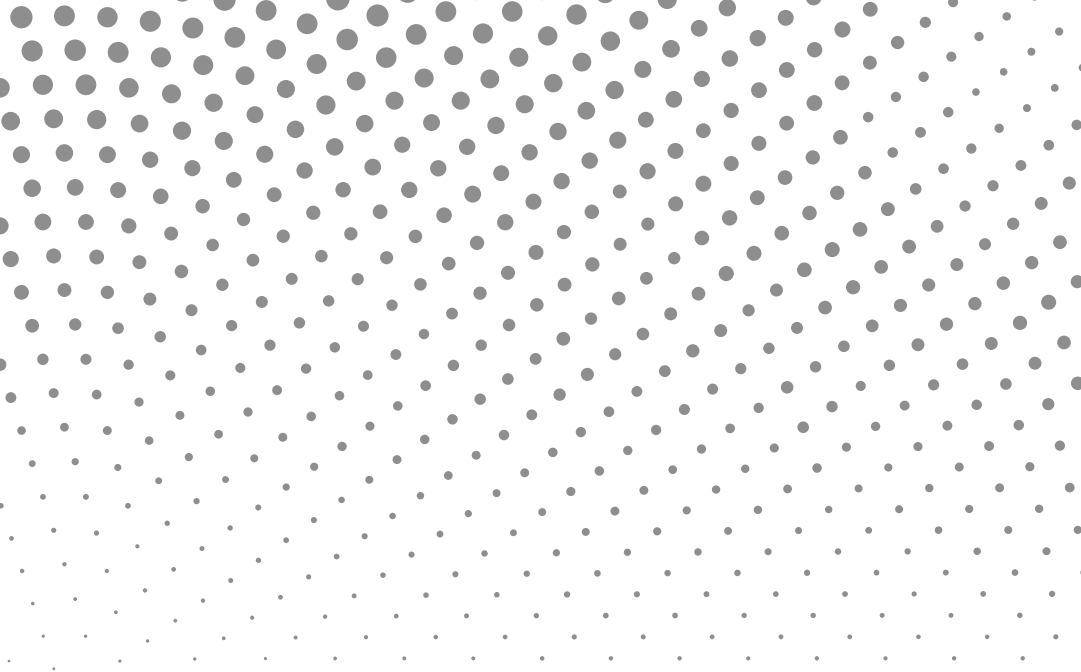
Газлайтинг — одна из особенно коварных форм эмоционального насилия. Он может служить как основной моделью поведения, так и, что наиболее распространено, прикрытием, чтобы избежать ответственности. Газлайтинг встречается как в виде укоренившегося паттерна, так и в виде случайной, хоть и нездоровой, реакции. Он может появляться



и в близких отношениях, и при совместном проживании, между детьми и родителями, среди друзей, в учреждениях по типу церкви, на работе и в школе, а также в более крупных социальных и политических структурах. Вне зависимости от того, где вы сталкиваетесь с газлайтингом, он заставляет вас усомниться в себе и подвергнуть сомнениям свою реальность.

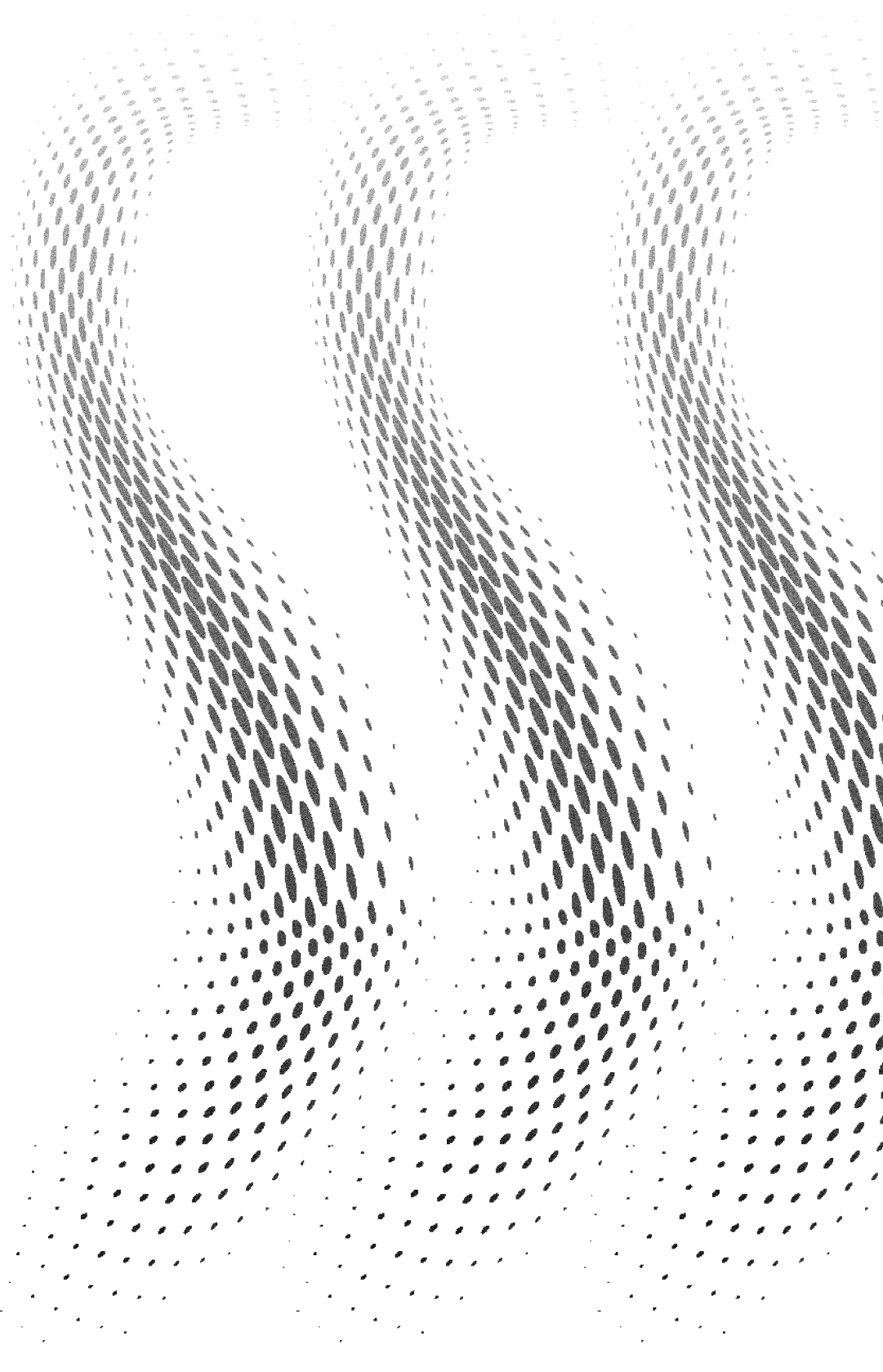
Знайте, вы способны распознать такие взаимоотношения, освободиться и исцелиться от их разрушительного воздействия. В этой книге я привожу проверенные методы и наглядные примеры, с помощью которых вы обретете знания и уверенность в себе, а также наметите практические шаги для позитивных изменений в самоощущении — как в отношениях, так и в мире.

Ваша цель заключается не в том, чтобы изменить газлайтера. Если человек сам не желает внутреннего роста, изменения становятся не больше чем



фантазией. Но ваши внутренние перемены влияют и на окружающий мир, независимо от того, решите вы остаться с этим человеком или уйти. Они дадут возможность исцелиться от пережитого, обрести ясность и построить гораздо более здоровые отношения в настоящем и будущем.

Читайте книгу медленно — давайте себе время на размышления. Ненавязчиво призываю вас переходить по порядку от одной главы к другой. Таким образом вы постепенно выстроите понимание концептуальной основы начальных глав, прежде чем доберетесь до навыков, о которых я рассказываю в «7 шагах» второй части. Выполняйте простые упражнения и фиксируйте вызываемые ими реакции. Почувствовав излишнее возбуждение или наплыв воспоминаний, не мучайте себя: прервитесь, переведите дух и возвращайтесь. Всегда найдется время для роста и исцеления. Когда будете готовы, вдохните поглубже, и начнем!



# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

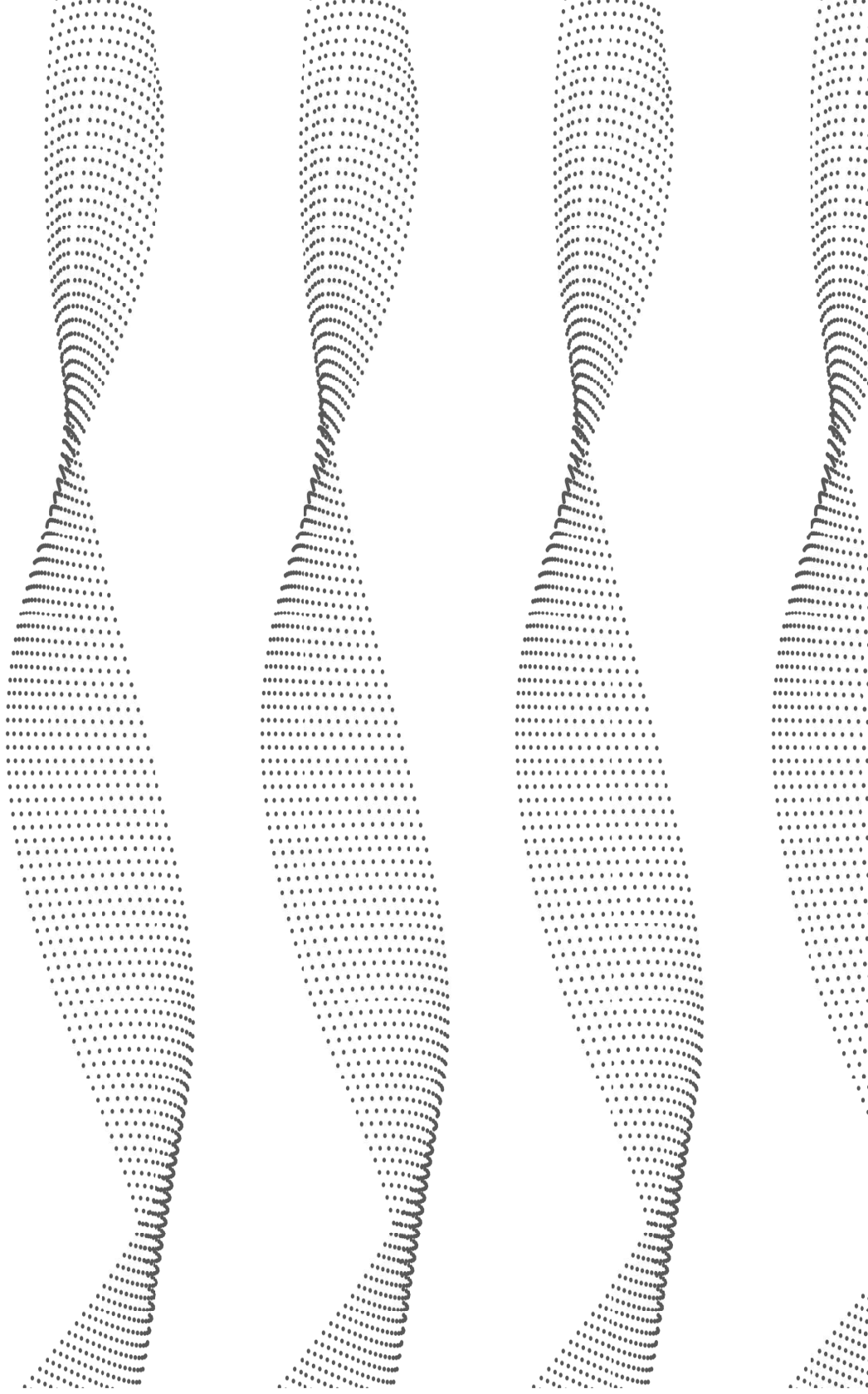
## ГАЗЛАЙТИНГ

### И

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

## НАСИЛИЕ

**С**тупить на путь исцеления и изменений — значит определить, что происходит в вашей жизни. В первой части книги мы поговорим о самом понятии газлайтинга, выявим общие модели поведения газлайтеров и обсудим последствия разных форм проявления эмоционального насилия. Во второй части нас ждут «7 шагов» — техника, благодаря которой вы сможете вырваться из манипулятивных отношений и построить новые, здоровые. Читайте медленно. Позвольте себе увлечься, погрузиться, разозлиться, а главное — обрести надежду. Перемены не за горами.





# ГЛАВА 1

# ГАЗЛАЙТИНГ

Газлайтинг — это форма манипуляции, в ходе которой человека вводят в заблуждение, заставляя его сомневаться в собственных ощущениях и воспоминаниях. Чуть позже мы подробно разберем способы манипуляции и поговорим о приемах, с помощью которых газлайтеры рисуют наиболее выгодную для их целей картину мира. Также мы разберем их характерные черты и снабдим вас инструментами, которые помогут ответить себе на вопрос: был ли газлайтинг в вашей жизни?

## ЧТО ТАКОЕ ГАЗЛАЙТИНГ?

***На экране идет черно-белый фильм. Белла, сгорая со стыда, требует объяснений от своего мужа Пола, когда тот прямо у нее на глазах флиртует со служанкой. Он отрицает все, чему мы сами были свидетелями, и говорит жене: «Фантазии тебе не занимать, дорогая».***

Эти кадры взяты из фильма «Газовый свет» («*Gaslight*») 1940 года. Проиллюстрированная форма эмоционального насилия в то время еще не имела названия, так что имя ей дало кино. Пол сознательно ставит под сомнение адекватность жены и отрицает все виденное и слышанное ею. Он приписывает ей поступки, которых она не совершала, с целью закрыть ее в психиатрической лечебнице и завладеть спрятанными где-то в доме деньгами. Когда Пол рыскает наверху, Белла замечает, что газовые светильники тускнеют, как если бы свет зажгли где-то еще. Тем не менее Пол со служанкой стоят на своем и утверждают, что в тот момент его дома не было и у Беллы всего лишь разыгралась фантазия. Термин «газлайтинг» обозначает «сводящие с ума» разговоры и поведение.

Газлайтеры используют одни и те же паттерны психологического контроля. Они отрицают то, в чем вы абсолютно уверены, предъявляют необоснованные обвинения и наказывают за мнимые проступки. Именно от них зависит, насколько здоровыми вы кажетесь окружающим. Подобные действия газлайтеров отгораживают их жертв от

потенциальных союзников, которые могли бы помочь распознать паттерн, выдержать характер, установить границы или уйти. Возможные союзники становятся второстепенной целью газлайтера, поскольку их наблюдениями также можно манипулировать, а объяснения трактовать в пользу себя — авторитетного, сдержанного и часто харизматичного эмоционального насильника.

Газлайтеры частенько приписывают вам «чрезмерную эмоциональность», «перегибы», «истеричность», «забывчивость» или откровенную ложь. Такие претензии отвлекают внимание от них самих. К тому же подобные характеристики призваны объяснить несоответствия между пережитым вами и рассказами газлайтеров. Они лишают ваши аргументы основания, так как любая ваша реплика рассматривается через призму истеричности или сумасшествия. Вы можете оказаться перед выбором, чему доверять: словам близкого человека или собственным ощущениям.

Хотя термин «газлайтер» пока и не принят в научной среде, в разговорной речи он обозначает человека, который постоянно демонстрирует вышеописанный паттерн поведения. У газлайтеров часто проявляются симптомы расстройства личности или признаки дезадаптивного поведения — например, нарциссизма или социопатии. Этими моделями поведения, как и любыми другими, управляют потребности. Чуть позже, когда будем разбирать типы газлайтеров, мы коснемся этого вопроса. А пока оцените иронию: люди, вешающие на других

ярлыки «сумасшедших», несут в себе психическую патологию.

Тем не менее из-за навязанного сомнения в собственной адекватности вам может быть нелегко увидеть в отношениях газлайтинг. Поможет вам приведенный ниже тест.

## **ЭТО ГАЗЛАЙТИНГ?**

Действительно ли вы переживаете газлайтинг? Подвох в том, что вы не сможете уверенно ответить на этот вопрос — ведь эта манипуляция по природе своей заставляет усомниться в себе и своих чувствах. Иногда разобраться помогают беспристрастные способы оценки. Попробуйте отвечать на вопросы настолько честно, насколько это возможно, слушайте внутренний голос. Отметьте пункты, в которых узнали себя.

- Часто ли вы ставите под сомнение свои воспоминания?
- Чувствуете ли вы, что не можете доверять своим эмоциям?
- Боитесь ли вы, что окружающие не поверят вам, когда говорите правду?
- Часто ли ваша версия событий вызывает вопросы?
- Чувствуете ли вы, что большинство конфликтов случаются по вашей вине?

- По окончании разговора с некоторыми людьми остается ли у вас ощущение, что вы слегка не в себе?
- Часто ли эти люди намекают вам, что вы «слишком эмоциональны»?
- Чувствуете ли вы себя менее значимым в разговоре с ними?
- Чувствуете ли вы с их стороны давление авторитетом?
- Они умалют, высмеивают, игнорируют или обесценивают ваши чувства и опыт?
- Всякий раз, когда они празднуют свои победы, занижают ли они значение ваших?
- Они никогда не признают вину?
- После встречи с ними вас не покидает ощущение собственной «неправильности»?
- Порой вы спрашиваете себя: неужели все настолько плохо, как вам кажется?

**Если вы ответили ДА на десять и больше вопросов,** скорее всего, вы в манипулятивных отношениях с газлайтером.

**Если вы набрали от восьми до десяти баллов,** велики шансы, что ваши отношения нездоровы и в них присутствует доля газлайтинга.

**Если вы отметили от шести до восьми пунктов,** в вашей жизни присутствует человек, иногда применяющий по отношению к вам эмоциональное насилие.