

ДЕБОРА
ВАЙНЕЛЛ

NEW
PSY
CHO
LOGY

ГАЗЛАЙТИНГ

ТИХОЕ НАСИЛИЕ

Как понять,
что вы в ловушке
манипулятора,
вырваться на свободу
и **построить** здоровые
отношения



Дебора Вайнелл
Газлайтинг – тихое насилие.
Как понять, что вы в ловушке
манипулятора, вырваться
на свободу и построить
здоровые отношения
Серия «New Psychology»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69503386

*Газлайтинг – тихое насилие. Как понять, что вы в ловушке
манипулятора, как вырваться на свободу и построить здоровые
отношения: Издательство АСТ; М.; 2023
ISBN 978-5-17-158422-1*

Аннотация

Заставить усомниться в себе, своих чувствах, воспоминаниях и действиях, подавить волю и навязать свою картину мира, лишить 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

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение и инструкция к книге	6
Часть первая. Газлайтинг и эмоциональное насилие	9
Глава 1. Газлайтинг	10
Что такое газлайтинг?	10
Роль психических расстройств	17
Виды газлайтеров	21
Выход есть	24
Глава 2. Учебник газлайтеров	25
Почему они так поступают?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Дебора Вайнелл

Газлайтинг – тихое насилие.

**Как понять, что вы в
ловушке манипулятора,
как вырваться на
свободу и построить
здоровые отношения**

Deborah Vinall

Gaslighting: A Step-by-Step Recovery Guide to Heal from
Emotional Abuse and Build Healthy Relationships

© 2021 by Rockridge Press

© Елагина А., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

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 наси-

лие.

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 сомнению 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

Ступить 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, погрустить, 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 за-

крыть 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 здравомыслящими 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.

Даже если вы не набрали и шести баллов, но узнаете себя в описаниях, эта книга все же будет вам полезна. Возможно, вы имели дело с газлайтингом или другим видом эмоционального насилия в прошлом. Семь шагов к свободе помогут вам стать увереннее в себе и построить здоровые отношения.

Если вы узнали себя в описаниях, почувствовали ли вы, что ваши эмоции имеют право на существование? Возможно, у вас поднялся уровень тревоги или страха, появилось отвращение. Или от осознания того, что признание проблемы – первый шаг на пути к ее решению, родилась надежда. В любом случае запомните свои ощущения. Ваши эмоции, какими бы они ни были, важны. А вашим чувствам можно доверять.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГАЗЛАЙТИНГ

Джейн не доверяла своему партнеру. На терапию она пришла после того, как он в который раз со злостью бросил ей в лицо про «проблемы с доверием». Постоянные обвинения с его стороны в том, что девушка флиртует с мужчинами направо и налево, заставили ее даже в разговорах с коллегами чувствовать себя неловко. Когда же он начал обсуждать ее «заигрывания» в компании общих друзей, Джейн замкнулась в себе и стала избегать встреч.

Дома она старалась не обращать внимания на то, что во время долгих переписок он закрывает от нее экран телефона, а презервативы в бардачке хранит «на всякий случай» – вдруг они решат отправиться в поход. Когда же в следующий раз она обнаружила, что в коробке не хватает нескольких упаковок, он лишь посмеялся и назвал ее выдумщицей. И Джейн усомнилась в справедливости своих подозрений.

Они хорошо проводили время вместе, и в сексуальном плане их друг к другу тянуло. Так в чем же было дело? По мнению Джейн, проблема заключалась именно в ней, а парень не зря говорил, что ей пора к психиатру – в последнее время девушка ощущала уныние и тревогу. Может, она и в самом деле «сошла с ума».

Первое, что нужно сделать, чтобы избавить свою жизнь от газлайтинга, – назвать вещи своими именами. Как сказал психиатр Дэниел Сигел: «Хочешь победить – назови». Когда мы находим язык, чтобы описать опыт, вызвавший

сильные эмоции, мы переходим от чувств к аналитическому мышлению, благодаря чему решение проблемы находится быстрее. Называя газлайтинг газлайтингом, вы обрываете контроль над ситуацией, которой раньше не владели.

После прочитанного вы могли сделать вывод, что Джейн подвергалась газлайтингу. Также, возможно, вы нашли ответ на вопрос, как название проблемы может привести к ее разрешению. Но участнику ситуации распознать эмоциональное насилие в разы сложнее.

Вы могли расти в семье с родителем-газлайтером, чьи паттерны поведения на вашей памяти не менялись. Может быть, вы дружили с человеком, общение с которым выбивало вас из колеи и заставляло сомневаться в себе, или работали под руководством вечно критикующего вас не по делу начальника. В вашей религиозной общине, тщательно следящей за своей репутацией, не обходилось без «маленькой лжи» или прямого отрицания того, чему вы были свидетелем. Каждый из приведенных примеров мог вывести вас из равновесия, и в каждом кроется газлайтинг. Не существует одного сценария – насилие может проявляться в разных формах.

Если газлайтинг имеет столько масок, то как узнать, что происходит именно с вами? Примените полученные знания, подсчитайте результаты после прохождения теста и прислушайтесь к себе. О чем вам шепчет (или кричит) ваш внутренний голос? О чем говорят ощущения? Уделите минутку вашему телу. Может, вы почувствовали где-то скованность?

У вас заболел живот, а дыхание стало поверхностным? Вы сутулитесь или, наоборот, подаетесь вперед? У вас ком в горле? Или, может, вы хмуритесь и прищуриваете глаза? Расслаблен ли у вас рот? Нет ли напряжения в руках и ногах?

Закройте глаза и понаблюдайте за собой. Если вы почувствовали напряжение, обратите на него внимание. Сконцентрируйтесь на нем. Примите и проживите его. Позвольте ощущениям вести вас, и наитие подскажет.

Если вы заподозрили, что находитесь в манипулятивных отношениях, скорее всего, так оно и есть.

Роль психических расстройств

Среди моих клиентов попадались жертвы торговли людьми. Обычно «торговцы» играли роль партнера, защитника и, конечно же, эксплуататора. Они использовали множество стратегий: комплименты, внимание, подарки, гнев, стыд, оскорбления, дегуманизация, самобичевание, требования, насилие, газлайтинг и манипуляции. Все эти усилия были направлены на то, чтобы заставить другого человека работать на них.

Диссоциальное расстройство личности, выявляемое у манипуляторов, характеризуется полным пренебрежением правами окружающих. Они лгут без зазрения совести, мошенничают и нарушают закон. Люди с диссоциальным, нарциссическим, истерическим и пограничным расстройствами

личности прибегают к газлайтингу как к стандартному для них способу взаимодействия. Они манипулируют и контролируют других, чтобы утолить жажду власти, значимости, восхищения и привязанности.

Расстройства личности отражают глубоко укоренившиеся, устойчивые паттерны поведения, изменить которые нелегко. Они проистекают из детства: недостаток родительского внимания, жестокое обращение и другие нерешенные до настоящего времени проблемы. И хотя мы можем сочувствовать израненной душе газлайтера, иллюзия о том, что человека с расстройством личности можно излечить с помощью любви и терпения, остается всего лишь иллюзией. Никто не меняется, если не видит в том нужды. Единственная адекватная реакция – установить четкие границы между вами и этим человеком, вне зависимости от того, находитесь вы в отношениях или нет.

НЕ ВСЕ МАНИПУЛЯТОРЫ СТРАДАЮТ РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ

Важно помнить, что ни вы, ни даже ваш терапевт, если только он не знаком с этим человеком, не можете ставить диагноз. Да, поведение газлайтеров и людей, страдающих личностными расстройствами, мало чем отличается, но существуют и психически здоровые манипуляторы! Вам не обязательно знать о недугах людей, чтобы сделать вывод относительно адекватности их действий.

Поскольку газлайтинг может происходить из различных форм патологий и недиагностированных расстройств, проявляется он по-разному. Большинство манипуляторов умеют казаться очаровательными и открывают свою истинную сущность только вам. Само по себе это уже является эмоциональным насилием. У вас возникает вопрос: почему с ним сталкиваетесь только вы? Не в вас ли кроется истинная проблема? Если вы заметили в другом признаки патологии, перестаньте обвинять себя. Вы не виноваты. Ваша задача – позаботиться о себе.

ГЕНДЕР, ОБЩЕСТВО И ДИСБАЛАНС СИЛ

Кто угодно может пользоваться газлайтингом, и кто угодно может от него пострадать. Он проник в отношения между родителями и детьми, рабочие коллективы, религиозные общины и политическую сферу. Главный стимул и главная цель манипулятора – власть.

Более традиционные гендерные конструкции влияют на форму эмоционального насилия. Исторически сложилось, что в мужчине видели авторитет и еще с детства приучали подавлять эмоции. В сочетании с распространенными убеждениями о силе и главенстве мужчин эти стереотипы могут подготовить почву для тех лиц, которые будут искать способ захватить власть при помощи газлайтинга. И наоборот, на протяжении долгих лет женщинам втолковывали, что ценность кроется в отношениях и сексуальности. Социально

обусловленное поведение для женщин – умалчивать о своих потребностях, так что на выручку часто приходит манипулятивная тактика. Газлайтинг может стать серьезным негативным последствием.

Эмоциональное насилие процветает в иерархической среде. В американском журнале *Sociological Review* было опубликовано исследование Пейдж Суит, в котором утверждалось, что газлайтинг коренится в социальном неравенстве и служит для укрепления подобной расстановки сил. Он может использоваться для переключения нашего внимания от угнетаемых к угнетателям при помощи защиты последних. К примеру, Тайрон требует объяснений у Пола по поводу его расистской шутки, на что тот отмахивается: «Это же просто шутка, не будь неженкой! Всем понятно, что я смеюсь». Хуже того, Пол может не воспринять всерьез чувства Тайрона и начать отрицать, что в его словах вообще было что-то расистское, или даже что расизм в принципе существует. В иерархическом обществе газлайтинг сосредотачивает внимание на опыте привилегированного слоя за счет маргинального.

Скажем, родители могут отрицать пережитое их детьми: «Мы такого не говорили», «Я бы так никогда не поступил», «Мы счастливая семья». Чтобы сохранить видимое благополучие в семье, родственники и друзья встанут на сторону родителей и либо сведут к минимуму столкновения между собой в обществе, либо обвинят жертву: «Антонио следовало бы научиться справляться с эмоциями. Не устраивал бы

истерик – никто бы его не шлепал».

Понимание роли пола и иерархии власти в газлайтинге имеет решающее значение для распознавания подобных паттернов. Распознать – значит получить возможность контролировать как саму ситуацию, так и ответные действия с вашей стороны.

Виды газлайтеров

Необходимо держать в голове, что существует множество видов газлайтеров. Не обесценивайте свой опыт только лишь потому, что он отличается от приведенных примеров. Ведь газлайтинг по своей природе – манипуляция, используемая разными людьми для разных целей.

ГАЗЛАЙТЕРЫ-САДИСТЫ

Газлайтеров-садистов распознать проще всего, особенно если ваши отношения не предполагают подобного поведения. Эти люди сознательно проявляют жестокость и выбирают в качестве цели ваше самоощущение. Заставляя вас сомневаться в себе, они не только испытывают извращенное удовольствие, но также и управляют вами. Газлайтеры-садисты применяют эмоциональное насилие ради развлечения публики или демонстрации силы, совершенно не заботясь о возможных психологических последствиях для жертвы.

Подобное равнодушие по отношению к чувствам и правам

окружающих может шокировать. Такой уровень социопатии демонстрируют менее 4 % людей. Однако в исследовании, опубликованном в журнале *Partner Abuse*, говорится о том, что 80 % населения Земли за свою жизнь хотя бы раз сталкивалось с эмоциональным насилием, чаще всего именно с газлайтингом. Очевидно, это дело рук не только социопатов.

ГАЗЛАЙТЕРЫ-НАРЦИССЫ

Газлайтеры-нарциссы поглощены исключительно собственной персоной. По их мнению, окружающие – не более чем массовка, чье предназначение – боготворить их. Скрывая беспощадную правду о собственной незначительности, они вынуждены тратить немислимое количество энергии на поддержание безупречной репутации. Неуверенность заставляет газлайтеров-нарциссов набрасываться на каждого, кто представляет угрозу для их эго.

По причине шаткой самооценки они скорее исказят факты, чем признают допущенную ошибку. Газлайтеры-нарциссы никогда не признают, что неправота, жестокость или несправедливость имеют к ним какое-либо отношение. Скорее, убедят, что вы чего-то недопоняли или сами же и виноваты. Вполне возможно, вашим воспоминаниям вообще не стоит доверять. И как только окружающие примут искажения за правду, страх манипулятора быть разоблаченным пропадет.

ЗАЩИЩАЮЩИЕСЯ ГАЗЛАЙТЕРЫ

Защищающиеся газлайтеры прибегают к эмоционально-му насилию из-за неуверенности в себе, чтобы выпутаться из неприятностей или не нести ответственность за последствия своих поступков. Это сорвавшиеся на ребенка родители, которые хоть и сожалеют о случившемся, но не рассказываются. Это распустивший сплетни подросток, не сознающийся перед сверстником, когда тот припирает его к стенке. Неуверенность вынуждает их прятаться, хотя от ошибок никто не застрахован. Они боятся возможного гнева, осуждения или отторжения со стороны окружающих, если вдруг вскроется нелюбимая правда. Вместо того чтобы принять недостатки, они искажают реальность, пытаясь сохранить собственное самоощущение.

СЛУЧАЙНЫЕ ГАЗЛАЙТЕРЫ

Газлайтером может оказаться и человек с недиагностированным расстройством памяти. Это не злонамеренные выпады в вашу сторону, хотя постоянные сомнения относительно ваших воспоминаний и реальности могут сбить с толку и дезориентировать. Отсутствие навыков слушания, недостаток сна, чрезмерная занятость, последствия психического заболевания, поражение головного мозга или слабоумие могут спровоцировать появление проблем с памятью. Если случайные газлайтеры знают о расстройстве или допускают его существование, на отношения ложится меньше нагрузки. В со-

четании с защищающимся поведением или нарциссизмом, не признающим ошибок, проблемы с памятью могут привести к отрицательной динамике.

Выход есть

Вне зависимости от динамики ваших отношений, подпитывающих газлайтинг расстройств личности и длительности эмоционального насилия, выход есть. Путь к исцелению и свободе один и тот же, хотя контексты и паттерны могут отличаться. Возможно, вы чувствовали, что силы уже начали уходить, но, выбрав эту книгу и обдумав поднимаемые здесь вопросы, вы уже начали ослаблять путы. Вы обрываете власть и становитесь независимыми.

Глава 2. Учебник газлайтеров

В этой главе мы узнаем о распространенных паттернах поведения газлайтеров. Во время чтения нелишним будет записывать возникающие идеи, реакции или размышления о том, как написанное соотносится с вашим опытом. Принимайте во внимание не только фактический материал, но и внутренний отклик. Двойное восприятие имеет решающее значение для сведения частей в единое целое и внутреннего исцеления.

Почему они так поступают?

Газлайтинг – это, по сути, манипулятивное поведение. Люди манипулируют, потому что хотят «победить» или достичь своих целей больше, чем они ценят личность других.

Многие люди манипулируют из-за неуверенности. Их цель может быть изначально хорошей, но им не хватает уверенности или социальных навыков, чтобы отстаивать свои потребности и желания или чтобы развивать отношения здоровым образом. Их страх быть покинутым или быть нелюбимым затмевает принятие ими здоровых моделей отношений.

Некоторые люди прибегают к газлайтингу, так как слишком остро ощущают потребность добиться своего, пытаются поднять свою самооценку, доминируя над другими. Они мо-

гут быть настолько сосредоточены на своей репутации, что готовы манипулировать, чтобы люди вступили с ними в отношения, потому что не могут принять отказ или перспективу оказаться в одиночестве. Им не хватает мужества для того, чтобы показаться уязвимыми и рисковать быть отвергнутыми, поэтому вместо этого они стремятся к контролю. Некоторые и вовсе заботятся только о личных целях и не видят окружающих как независимых людей. Такая динамика является явным предупредительным признаком токсичных отношений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.