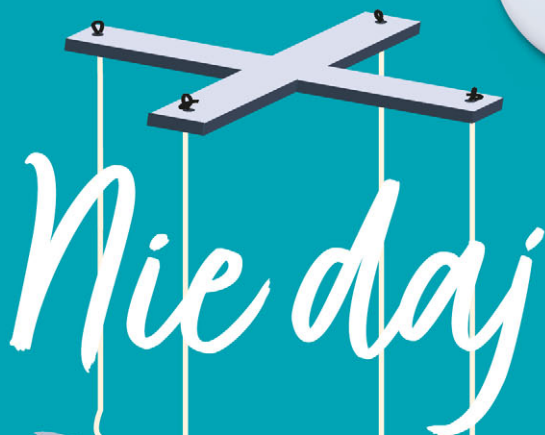


DR STEPHANIE
MOULTON SARKIS

Praktyczne
strategie
radzenia sobie
z **gaslightingiem**



Nie daj

sobą

MANIPULOWAĆ

GASLIGHTING

BUKOWY LAS

WPROWADZENIE

Znasz ich. Dowcipny, pewny siebie czaruś, z którym się umawiasz i któremu coraz bardziej ulegasz. Koleżanka zbierająca pochwały i profity za twoją pracę. Sąsiad, który wmawia ci, że wrzucasz śmieci do jego kubła. Polityk niezdolny przyznać się do błędu. Sadysta, który twierdzi, że sama się o to prosiłaś. To mistrzowie dominacji i manipulacji, zdolni zachwiać twoim poczuciem rzeczywistości. Znajdziesz ich wszędzie. Osobistość ze świata międzynarodowej polityki, celebryta, twój szef, rodzic, ktoś z rodzeństwa, przyjaciel, współpracownik, sąsiad, życiowy partner – każda z tych osób ma warunki, żeby cię zmanipulować.

Przekonają nas, że popadamy w obłąd, że nadużywamy swojej pozycji, że stwarzamy masę problemów i nikt inny by z nami nie wytrzymał, że nie sprawdzamy się w pracy i tylko cudem nie trafiliśmy jeszcze na zieloną trawkę, że jesteśmy złymi rodzicami, którzy w ogóle nie powinni mieć dzieci, że nie mamy pojęcia, jak pokierować własnym życiem, że jesteśmy ciężarem dla innych...

Ci ludzie są toksyczni.

Przy okazji wyborów prezydenckich w 2016 roku i wrzawy dotyczącej „alternatywnych faktów” oraz „fake newsów” do

masowej świadomości trafiło słowo „gaslighting”. Oznacza ono manipulację w jej klasycznym wydaniu (jeśli w dostatecznym stopniu podważy się zaufanie do wiarygodnych dotąd źródeł informacji, łatwiej zamącić nam w głowach, a co za tym idzie – zyskać władzę i autorytet). A jednak żadna poważna instytucja nie zajęła się jeszcze badaniem tego zjawiska. Gaslighting nie ma nawet definicji w publikowanym przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSM)*. Przypomina kilka innych zaburzeń osobowości, na przykład osobowość narcystyczną, ale w swojej praktyce terapeutycznej odkryłam, że gaslighterzy prezentują odrębny zestaw zachowań. Wypada więc, abyśmy je poznali. Niektórych gaslighterów łatwo namierzyć; inni trzymają się poza zasięgiem radaru. To mistrzowie manipulacji; musimy się nauczyć ich rozpoznawać i unikać. Musimy też wiedzieć, co zrobić, jeśli nasze losy splotły się z jednym z nich.

Geneza terminu

Co właściwie oznacza słowo „gaslighting” i skąd się wzięło? Termin *gaslight* w znaczeniu swoistej manipulacji psychologicznej trafił do oksfordzkiego słownika języka angielskiego w grudniu 2003 roku, chociaż udokumentowane użycie tego wyrazu i jego odmian możemy cofnąć aż do roku 1952¹. W istocie ukuł je Patrick Hamilton w swojej sztuce *Gas Light* z 1938 roku, spopularyzowanej przez film George’a Cukora z udziałem Charlesa Boyera i Ingrid Bergman, który wszedł na ekrany w roku 1944. Bohater – Gregory, mąż Pauli – usiłuje jej wmówić, że popada w chorobę psychiczną: gubi cenne dla niej przedmioty, widzi i słyszy rzeczy, które nie miały miejsca, wydaje jej się, że światło migocze, podczas gdy mąż twierdzi, że tak nie jest. Jak się okazuje, wszystko to jest zręczną intrygą

mającą na celu podważenie jej wiary w siebie. Resztę odkryjcie sami, jeśli nie znacie filmu.

Gaslighterzy używają twoich własnych słów przeciw tobie, spiskują przeciw tobie, kłamią ci prosto w oczy, lekceważą twoje potrzeby, popisują się władzą, próbują cię przekonać o prawdziwości „alternatywnych faktów”, zwracają przeciw tobie rodzinę i przyjaciół. Robią to, żeby widzieć, jak cierpisz, zyskać nad tobą władzę i pogłębić twoją zależność od nich.

Co ciekawe, gaslighting praktykowany jest w równej mierze przez obie płcie. Częściej zapewne słyszy się o mężczyznach, bo przemoc emocjonalna stosowana przez kobiety czasami nie jest traktowana tak poważnie, jak powinna. W tej książce będę się starała używać naprzemiennie zaimków „on” i „ona”, a także stosować liczbę mnogą, dla podkreślenia, że zjawisko to odnosi się do obu płci*.

Dla gaslighterów manipulacja to po prostu sposób życia. Oczywiście trzeba zaznaczyć, że wpływanie na innych samo w sobie nie jest czymś złym. Ludzie stosują manipulację dla dobrych celów i potrafią wywierać potężny wpływ². Dla przykładu: można kogoś namówić do poparcia jakiejś ważnej sprawy albo zadbania o własne zdrowie. Jednakże ludzie, o których będzie tu mowa, stosują manipulację, żeby zyskać władzę nad innymi ludźmi. Nie da się temu przypisać żadnego szlachetnego motywu.

Manipulacja taka jest zwykle powolna i uporczywa; nie zdajesz sobie nawet sprawy z rozmiaru szkód, dopóki nie nastąpi moment przełomowy: wielka rodzinna awantura albo zwolnienie z pracy, w którym manipulator odegrał kluczową rolę. Celem gaslightera jest zamącenie ci w głowie do tego stopnia,

* W przykładzie dominuje rodzaj męski, jest on bowiem intuicyjnym wyborem, gdy mówimy o ogólnikach. Na równi z Autorką przestrzegamy jednak Czytelników przed uleganiem stereotypom: to nie jest tak, że tylko mężowie biją żony (przyp. tłum.).

że zaczynasz kwestionować swoją rzeczywistość. A im głębiej wierzysz w tę rzekomo „poprawną” wersję rzeczywistości, jaką ci serwuje, tym silniejszą ma nad tobą władzę. Ludzie tego pokroju ponad wszystko łakną bowiem kontroli nad otoczeniem. Łakną władzy.

Jak wspomniałam, gaslighterzy wykazują cechy obserwowane także w innych zaburzeniach osobowości. Niektóre z nich spełniają kryteria zaburzeń określonych w poradniku DSM jako zaburzenia osobowości grupy B:

- osobowość histrioniczna;
- osobowość narcystyczna;
- osobowość antyspołeczna;
- osobowość borderline (z pogranicza).

Wszystkie osobowości grupy B charakteryzują zachowania impulsywne. Uważa się, że zaburzenia osobowości są silnie związane z zachowaniem chorego, przez co bardzo trudno je leczyć. Ludzie, o których tu będzie mowa, wykazują z reguły zaburzenia egosyntoniczne – uważają, że to inni mają nierówno pod sufitem, nie oni. Pomoc (lub uzyskanie pomocy) dla osoby z długotrwałą, zaawansowaną skłonnością do przemocy emocjonalnej jest prawie niemożliwa. Zwykle najlepsze, co możesz zrobić, to trzymać się od niej tak daleko, jak tylko się da. Jeśli to niemożliwe, będziesz musiał postawić bardzo solidne granice, których nie pozwolisz naruszyć. Wyjaśnię wam, jak to się robi, dokonując przeglądu różnych typów manipulatorów i sytuacji, w których mogą was dopaść.

Jeśli jesteś związany z gaslighterem – lub gaslighterką – czy to w domu, czy w pracy, czy gdziekolwiek indziej, mam nadzieję, że znajdziesz otuchę w świadomości, że nie jesteś w tym sam – a poczucie wspólnoty da ci odwagę, żeby zdystansować się od manipulatora w twoim otoczeniu. Zaslugujesz na coś lepszego.

Jak zainteresowałam się tematem

Jako terapeutka z własną praktyką widywałam efekty manipulacji z bliska, przez co było to dla mnie osobiste doświadczenie. Specjalizuję się w ADHD, stanach lękowych i przewlekłym bólu, gaslighterzy zaś bardzo często biorą na cel osoby z takimi właśnie dolegliwościami. W wyniku ich działań spora część moich pacjentów cierpi na depresję, stany lękowe, a nawet wykazuje skłonności samobójcze.

Jestem certyfikowanym mediatorem rodzinnym przy Sądzie Najwyższym Florydy oraz mediatorem okręgowym. Prowadząc mediacje, widziałam gaslighterów w akcji, zwłaszcza podczas batalii o opiekę nad dziećmi. Ludzie ci częściej niż inni angażują się w zaciekle batalie o opiekę, wołają również przeciągać i zaogniać sądowe spory, niż starać się je rozwiązać. Doświadczeni sędziowie i adwokaci na ogół potrafią od razu rozpoznać zachowania manipulacyjne, niektórzy gaslighterzy osiągnęli jednak takie mistrzostwo, że ich oczywiste intencje umykają nawet specjalistom z zakresu chorób psychicznych.

Naoglądałam się szkód wyrządzonych przez manipulatorów; nauczyłam się także rozpoznawać wzorce ich postępowania. Odkąd zaczęłam zamieszczać wpisy poświęcone tego rodzaju zachowaniom na moim blogu *Psychology Today*, otrzymuję wiele e-maili i telefonów z całego świata. Moi rozmówcy byli wdzięczni za możliwość skorzystania ze swego rodzaju forum, na którym mogli opowiedzieć o piekle, w jakim żyją z gaslighterem. Chcieli podzielić się swoimi historiami. Pytali też, jak się bronić przed takimi ludźmi albo zerwać z nimi relacje.

Zwłaszcza jeden z moich wpisów, zamieszczony w styczniu 2017 roku, a zatytułowany: *11 Warning Signs of Gaslighting* (11 sygnałów ostrzegawczych, że mamy do czynienia z manipulatorem), stał się wiralem. Do czasu ukazania się tej książki miał już kilka milionów wyświetleń. Po jego zamieszczeniu

runął grad telefonów i e-maili. Kontaktowali się ze mną nawet ludzie, którzy rozpoznawali zachowania manipulacyjne u siebie i desperacko szukali pomocy. Reakcje czytelników bloga, ludzi tak rozpaczliwie żądnych informacji, stały się główną przyczyną, dla której napisałam tę książkę.

Im więcej wiesz o gaslightingu, tym lepiej możesz się przeciw niemu uzbroić. W tej książce znajdziecie obszerny materiał, który może okazać się cenny nie tylko dla ofiar gaslighterów, lecz także dla terapeutów, którzy chcą im pomóc, i osób dostrzegających u siebie skłonność do zachowań manipulacyjnych. Wiedza ta przyda się osobom wchodzącym lub wracającym na rynek matrymonialny, a także pracodawcom, którzy chcą być proaktywni i zawczasu dostrzegać potencjalne sygnały alarmowe.

Co teraz?

Najpierw uwaga: jak się zaraz przekonacie, rozdziały są ułożone tematycznie. Wiedząc o tym, ulegniecie być może pokusie, żeby sięgnąć od razu do tego fragmentu, który zdaje się szczególnie przystawać do waszej sytuacji. Z całego serca zachęcam jednak, abyście zaczęli od początku i przeczytali całą książkę do końca. Gaslighting bywa bardzo złożony i może się zdarzyć, że znajdziecie pomocne wskazówki w najmniej oczekiwanych miejscach. W miarę czytania o relacjach damsko-męskich, rodzicielstwie, pracy i innych relacjach, w których gaslighterzy rozwijają swe umiejętności, odsłoni się przed wami pełny obraz zjawiska, z niego zaś wypłynie nauka, co możecie zrobić.

W rozdziale 1 przyjrzymy się przebiegłym mechanizmom manipulacji stosowanym przez gaslighterów. Celem tych zachowań jest zasadniczo władza, zdobycie kontroli nad innymi, czy to w miejscu pracy, czy w domu, czy na większą, nawet globalną skalę. Dowiedcie się, jak gaslighterzy posługują się

technikami perswazji, żeby podważyć wasz szacunek do samych siebie. Wdrażają je powoli, subtelnie, dając wam czas na akceptację lekko tylko zaburzonych zachowań. Jeśli jednak się z nimi pogodzicie, gaslighter będzie wiedzieć, że już ma was na haczyku. Będzie odtąd nasilać działania w celu zmanipulowania ofiary, wychodząc z założenia, że tak szybko nie zerwie ona relacji. Skoro ofiara raz poszła na ustępstwo, najprawdopodobniej będzie tak czynić dalej, stając się coraz bardziej uległą.

Każda relacja partnerska potrafi być czasami trudna, ale z gaslighterem jest ona torturą. Nawet ludzie o silnym poczuciu własnej tożsamości grzęzną w relacjach z manipulatorami i nie potrafią się z nich uwolnić. Rozdział 2 pomoże ci określić, czy pozostajesz w związku z manipulatorem. Odkryjesz zarówno oczywiste symptomy, jak i te zręczniej ukryte. Da ci to szansę jasnej oceny zagrożenia, jakie stwarza dla ciebie dalsze trwanie w tym związku.

W rozdziale 3 uczulę was na sygnały alarmowe, które mogą się pojawić już na pierwszej randce. Omówię, dlaczego intensywne zaloty są korzystne dla manipulatora. Pokażę, jakie działania można podjąć w procesie wzajemnego poznawania się, żeby z punktu spławić gaslightera. Dowiecie się też, jak wyzwolić się z bliskiego związku z gaslighterem, jeśli już w nim tkwicie, i jak uchronić się przed podobnym w przyszłości.

W rozdziale 4 zobaczymy, jak manipulator potrafi zniszczyć zespół w miejscu pracy. Będzie rozpowszechniał wysrane z palca historie, żeby doprowadzić do zwolnienia kolegi, będzie prześladował i upokarzał współpracowników i podwładnych, szczuł ludzi na siebie nawzajem, by odwrócić ich uwagę od własnych nieetycznych zachowań w miejscu pracy. Gaslighterów znajdziesz na każdym stanowisku: twojego podwładnego, współpracownika lub pracodawcy – od zarządu korporacji do kanciapy gońców. Zobaczymy, jak przez ich działania upadła

niejedna dobrze funkcjonująca firma, pracownicy porzucili na pozór wymarzone miejsca pracy, a do sądów trafiły liczne pozwы o molestowanie i szykany.

Gaslighterzy nie cofną się przed niczym, żeby zdyskredytować swoich współpracowników. Z uśmiechem na ustach wepchną cię w bagno. Przypiszą sobie zasługi za wykonaną przez siebie pracę, zaniżą twoją ocenę, żeby cię sobie podporządkować, zagrozą pozwem, żeby dostać to, czego chcą. Może ci się to wydać mobbingiem, i nim właśnie jest. W Stanach Zjednoczonych mamy jednak skuteczne normy prawne, które mogą cię ochronić przed prześladowaniem przez gaslightera w miejscu pracy. Przedstawię wam listę taktyk, z których możecie skorzystać, by się bronić – choćby tę, aby każde twoje spotkanie z gaslighterem przebiegało w obecności świadków.

Żyjemy w epoce #MeToo. Ludzie zaczęli mówić o przemocy – również seksualnej – której nieraz doświadczyli przez lata. Przemilczane i lekceważone dramaty dziś wychodzą na światło dzienne. Gaslighterzy często mobbują innych, żeby ich zmanipulować i zyskać nad nimi władzę. Żerują na ludziach słabszych i mniej ustosunkowanych, zastraszając tych, którzy mogliby ujawnić ich postęпки. Stosując przemoc słowną, ekonomiczną, fizyczną, seksualną i/lub emocjonalną, utrzymują swe ofiary w stanie permanentnego lęku. W rozdziale 5 omówię typowe cechy różnych rodzajów molestowania – sprawdźcie, czy któryś z nich pojawia się w waszym związku. Dowiedziecie się, dlaczego dalsze utrzymywanie takiej relacji jest bardzo groźne i jak się z niej wyrwać na dobre.

Gaslighterzy nie działają wyłącznie w relacjach jednostkowych. Techniki manipulacji stosowane są także przez ludzi u władzy. Mają one na celu zamącenie w głowach opozycji i wyborcom. Zdezorientowani i ogłupieni, łatwiej poddają się kontroli; krótko mówiąc – łatwiej nimi rządzić. W rozdziale 6

skupimy się na scenie politycznej i zobaczymy, jak niektórzy politycy i dyktatorzy dosłownie zahipnotyzowali swoich rodaków wzorem Svengalego ze znanej powieści George'a du Mauriera. Oto gaslighting na wielką skalę!

Manipulatorzy polityczni odwracają naszą uwagę ekstrawaganckim i nieraz szokującym zachowaniem, niszcząc jednocześnie utrwalone od dawna instytucje i wzorce kulturowe. Co mogą zrobić ludzie, kiedy głowa państwa masowo ogłupia wyborców? Omówimy tu sposoby, dzięki którym obywatele mogą doprowadzić do pozytywnej zmiany społecznej, broniąc się zarazem przed gaslighterami stojącymi na świeczniku – zarówno prawnie, jak i w kategoriach bezpieczeństwa osobistego. Organizowanie się jest jednym z najefektywniejszych środków, dzięki którym ludzie mogą walczyć z manipulacją. Tak, proszę państwa: w kupie siła.

Rozdział 7 został poświęcony innym formom masowej manipulacji – sektom i grupom ekstremistycznym. Jakkolwiek możecie sądzić, że sekty to zjawisko stworzone na potrzeby niskobudżetowych filmów telewizyjnych, powinniście przeczytać ten rozdział, odnosi się on bowiem do wszystkich zamkniętych społeczności. Przywódcy sekt i grup ekstremistycznych idealnie wpasowują się w opracowany przez nas profil gaslightera. Z reguły odznaczają się dużą charyzmą i nie przebierają w środkach, aby zyskać rząd dusz. Często odrywają ludzi od rodzin, przejmują kontrolę nad ich majątkiem, narzucają wybór partnera, pracy i pogląd na rzeczywistość. Sekty religijne są tu najbardziej znanym przykładem, ale przyjrzymy się również innym formom kultu i organizacjom politycznym o skrajnym światopoglądzie. Poznamy klasyczne sygnały świadczące, że ty lub ktoś z twoich bliskich znaleźliście się pod wpływem takiej grupy. Nauczymy się też, jak się bronić i uwolnić.

Niektórzy z nas zetknęli się z gaslightingiem już w dzieciństwie. Stosowali go rodzice, traktując manipulację jako środek

wychowawczy. Z rozdziału 8 dowiemy się, jak radzić sobie z rodzicem, który był albo jest gaslighterem. Osoba taka potrafi nadal wywierać przemożny wpływ na dzieci już po osiągnięciu przez nie dorosłości. Przekonamy się również, że wzorce takich zachowań często przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Dzieci wychowane przez gaslighterów stosują te same taktyki w relacjach partnerskich i przyjacielskich. W środowisku anglosaskim funkcjonuje przysłowie: „Jeśli kładziesz się z psami, obleżą cię pchły”, często przytaczane w tym kontekście.

Powielanie stosowanych w codziennym życiu technik manipulacyjnych, przyswojonych od rodziców, skutkuje z reguły napiętymi lub podatnymi na zerwanie relacjami w późniejszym życiu, jeśli nie wręcz niezdolnością do nawiązania trwałych związków. Mechanizm ten ma jeszcze jeden skutek uboczny: u dzieci gaslighterów nieraz błędnie diagnozuje się zaburzenia osobowości, na które w rzeczywistości cierpią ich rodzice³.

Część dzieci gaslighterów wyrasta na gaslighterów. Część nie – u niektórych ludzi poddanych w dzieciństwie manipulacji wykształca się przeciwieństwo osobowości gaslightera – swoiste współzależnienie, w którym przejmują oni role rodzicielskie w stosunku do własnych rodziców. Z tego powodu musimy się zastanowić również nad tym, jak radzić sobie w sytuacji, kiedy opiekujesz się rodzicem gaslighterem, i w ogóle jak radzić sobie z gaslighterami, kiedy nie można ich kompletnie wykluczyć z naszego życia. Dowiedzie się też, co robić, jeśli usiłuje cię zmanipulować siostra, brat lub dorosłe dziecko. Nie zawsze możesz zerwać z nimi kontakt, jak w przypadku współpracowników lub znajomych. Nauczysz się więc radzić sobie w sytuacjach, gdy taktyki gaslightingu stosuje rodzeństwo. Dowiesz się więcej o „pieszczoszках” i „koźlach ofiarnych” oraz o tym, jak role te rzutują na twoje relacje z rodzeństwem po osiągnięciu dojrzałości.

Słowo *frenemy* (przyjaciel-wróg; dosłownie „wrogaciel”) zostało przypuszczalnie ukute właśnie na gaslighterów. To ludzie, z którymi na pozór łączy cię przyjaźń, ale zawsze jest ona podszyta współzawodnictwem i rywalizacją. W rozdziale 9 przeczytasz o tych emocjonalnych wampirach, które potrafią wyssać z człowieka całą energię. Po przyjacielsku wyciągną od ciebie pełny arsenał informacji, których później użyją przeciwko tobie. Twoją otwartość – naturalną w zdrowej przyjaźni – potraktują jak słabość, którą można wykorzystać. Są również mistrzami w dzieleniu ludzi. Szcząją przeciw sobie przyjaciół, tak że w końcu jedyną osobą, na której możesz się oprzeć, pozostaje gaslighter. Zamieszczam podpowiedzi, co robić, kiedy gaslighter rozpowiada o tobie krzywdzące plotki. (To ich zwykła taktyka, kiedy czują, że zaczynasz się od nich dystansować).

Z rozdziału 10 dowiedzie się, jak postępować z byłą „drugą połówką” lub jej nową połówką, jeśli nie możecie skutecznie się od nich odciąć. Mając dzieci z gaslighterem, nie tylko nie możesz rozstać się z nim raz na zawsze, lecz także widzisz, że w rezultacie cierpią właśnie one. Kreowanie obcości, nastawianie dzieci przeciwko jednemu z rodziców to standardowy cel gaslighterów⁴. Jedną z taktyk manipulacyjnych stosowanych, by zerwać więzy dziecka z jednym z rodziców, jest zmuszanie go, aby zwracało się do tego rodzica po imieniu, albo zmanipulowanie drugiego rodzica, by nazywał dziecko nowym imieniem lub zdrobnieniem, co tworzy emocjonalny dystans między drugim rodzicem a jego dzieckiem⁵.

Gaslighterzy często posuwają się nawet do fałszywych oskarżeń o molestowanie, by wywalczyć opiekę nad nieletnim. Nie interesuje ich dobro dziecka, tylko władza nad nim oraz „ukaranie” drugiego rodzica. Widziałam ciągnące się w nieskończoność sądowe batalie, po których były partner gaslightera zostawał finansowym i emocjonalnym bankrutem. Rozdział

ten uczy, jak chronić swoje dzieci, walczyć o ich prawa i zdrowie psychiczne.

Do tej chwili być może zdaliście sobie sprawę, że sami stosujecie manipulację – albo podejrzewaliście to od początku i właśnie dlatego sięgnęliście po tę książkę. Jeśli podejrzewacie gaslighterskie zapędy u siebie, rozdział 11 zapewni wam trzeźwy ogląd i poradę. Pomoc w tego rodzaju zaburzeniach wymaga udziału psychologa, ale przede wszystkim uświadomienia sobie, że okłamywałeś i krzywdziłeś otoczenie. Dowiesz się, że krótsze lub dłuższe relacje z gaslighterami mogą w tobie wyzwoić zachowania tego samego typu, traktowane jako odruch obronny. Dotyczy to zwłaszcza przypadków, gdy gaslighterem był twój rodzic albo stały partner.

Wreszcie w rozdziale 12 podejmiemy temat terapii psychologicznej, która pozwoli ci się obronić i zaleczyć rany zadane przez gaslightera. Doradzę wam, jak znaleźć najlepszego w waszej sytuacji specjalistę z zakresu zdrowia psychicznego i jakie pytania powinniście zadać, umawiając się na wizytę. Poznacie różne szkoły terapii przez rozmowę, by zdecydować, która byłaby dla was najlepsza. Znajdziecie tu drobiazgowo informacje o różnych typach psychoterapii – psychoterapii zorientowanej na osobę pacjenta (rogersowskiej), poznawczo-behawioralnej, dialektycznej terapii behawioralnej, terapii akceptacji i zaangażowania oraz terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Poznacie też techniki zwalczania lęku, które możecie stosować samodzielnie, bez potrzeby konsultacji z klinicystą. Odkrycie ponadto, czy w waszym przypadku lepiej zadziała terapia indywidualna, czy grupowa. Zamieszczam również garść danych o medytacji, która może ci pomóc uleczyć się z traumy gaslightingu. To tani i łatwo dostępny sposób obniżenia poziomu stresu i zwiększenia zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Na samym końcu książki zamieszczam pozytywne odnośniki – do książek, stron internetowych oraz miejsc, w których możesz szukać pomocy jako ofiara gaslightingu.

Wszystkie zamieszczone tu relacje pochodzą z pierwszej ręki od ludzi, którzy na własnej skórze doświadczyli manipulacji. W celu zapewnienia im dyskrecji i bezpieczeństwa usunięto wszystkie dane, które mogłyby umożliwić ich identyfikację. Imiona zostały zmienione, a w niektórych wypadkach dwie lub więcej relacji połączono w jedną.

Dość ogólników. Pora przejść do rzeczy.

ROZDZIAŁ 1

TO NAPRAWDĘ JA CZY TYLKO TAK MÓWISZ?

Portret gaslightera

Gaslighterów wyróżnia pewna liczba cech, które warto poznać. Ich spis, ujęty w tej książce, może się wam wydać nazbyt długi lub szczegółowy. Celem, jaki mi przyświecał, kiedy układałam tę listę, nie było sformułowanie definicji klinicznej, lecz raczej nakreślenie wyraźniejszego obrazu tego, czym jest gaslighting, jak działa i jak można go wykryć.

Być może ktoś z was stwierdzi w duchu: „dynamika moich relacji z siostrą pasuje czasami do tego opisu, a przecież ona nie jest gaslighterką”. Szukamy tu jednak wzorców. Jeśli dostateczna liczba wyszczególnionych cech da się przypisać danej osobie w sposób trwały, istnieje prawdopodobieństwo, że mamy do czynienia z gaslighterem.

Zacznijmy więc malować jego portret.

Ich przeprosinom zawsze towarzyszy „ale”

Jedną z pierwszych rzeczy, które ludzie często dostrzegają u gaslighterów, jest to, że są oni mistrzami „warunkowych

przeprosin”. Co to znaczy? Ano, jeśli ktoś mówi na przykład: „Przykro mi, że tak to odbierasz”, to nie są to przeprosiny: rozmówca nie poczuwa się do odpowiedzialności za swoje zachowanie, a zwyczajnie kwituje otrzymanie od ciebie emocjonalnego przekazu, któremu nadaje subiektywny wydźwięk. To jest manipulacja. Gaslighter przeprosi cię tylko wtedy, gdy chce w ten sposób coś od ciebie uzyskać. Ale nawet kiedy zdoła wydusić z siebie kilka pojedynczych słów, to jeśli dobrze się w nie wsłuchasz, dostrzeżesz, że brakuje w nich skruchy. Zostały wygłoszone wyłącznie dlatego, że ich zażądałeś albo wymusił je sędzia lub mediator.

Ustyszałam: „No sorry, że cię zdradziłem, ale gdybyś była lepszą żoną, nie szukałbym uczucia gdzie indziej”.

Toni, 56 lat

Stosują triangulację i sieją niezgodę

Gaslighterzy dysponują sporym arsenalem sztuczek, za pomocą których manipulują ludźmi, ale do ich ulubionych należą triangulacja i sianie niezgody, ponieważ wbicie klina pomiędzy ciebie a innych służy ich potrzebom dominacji i kontroli. Przyjrzyjmy się tym dwóm taktikom. Gaslighterzy stosują je z następujących powodów:

Kolega z pracy przekazał mi, że szef ma zamiar mnie zwolnić.

No świetnie, tylko byłoby miło, gdyby szef sam raczył mnie o tym powiadomić.

James, 35 lat

- żeby skłócić innych;
- żeby przeciągnąć kogoś na swoją stronę;
- żeby uniknąć bezpośredniej konfrontacji;
- żeby uniknąć odpowiedzialności za swoje działania;
- żeby cię oczernić;
- żeby puścić w obieg takie czy inne kłamstwa;
- żeby wywołać zamieszanie.

Triangulacja

Triangulacja to termin stosowany w psychologii na określenie przekazywania informacji za pośrednictwem osoby trzeciej.

Mąż powiedział mi, że moja teściowa ma zastrzeżenia do sposobu, w jaki wychowuję dzieci. Odpartam, że jeśli tak, niech sama mi to powie, i odmówiłam jakichkolwiek przyszłych rozmów z mężem na ten temat. Takie zagrania to sposób teściowej, żeby nim manipulować.

Joanie, 30 lat

Zamiast porozmawiać z osobą, której kwestia dotyczy, gaslighter idzie do wspólnego znajomego, kolegi, siostry, brata lub rodzica, żeby przekazać wiadomość. Zachowania triangulacyjne wahają się od aluzyjnego: „Naprawdę bym wolał, żeby Sally przestała do mnie dzwonić”, rzucanego w nadziei, że rozmówca powtórzy to Sally, do obcesowego:

„Powiedzże tej Sally, żeby przestała do mnie wydzwaniać!”. Obie formy omijają drogę bezpośredniej komunikacji i są manipulacją.

Sianie niezgody

Gaslighterzy uwielbiają szcuć ludzi na siebie nawzajem. Takie działania dają im poczucie, że mają władzę. Potrafią zręcznie wbić klin między przyjaciół, kłamiąc im w zaufaniu, że wspólny znajomy wyraził się o nich niepochlebnie.

Mój eks oznajmił, że mój syn uważa, że powinien przestać się wtrącać; powiedział mi to jakoby w zaufaniu. Zadzwoniłam do syna. Spytałam, czy ma jakieś problemy i czy chciałby ze mną o czymś pomówić. Odpowiedział, że nie, wszystko jest OK, i miło sobie pogawędziliśmy. Wiem, co by było, gdybym komunikowała się z nim za pośrednictwem byłego męża – płacz i zgrzytanie zębów.

Maggie, 55 lat

Gaslighterzy to mistrzowie podżegania i mącenia. Udana intryga, w efekcie której zdołają poróżnić i skłócić innych, daje im rozkoszny zastrzyk energii. Z zadowoleniem przyglądają się zza kulis awanturze, którą wywołali.

Pamiętaj, by przestrzegać jednej prostej zasady: jeśli jakiejś opinii na swój temat nie usłyszałeś bezpośrednio od danej osoby, zawsze zakładaj, że to, co ci „powtórzono”, nie jest prawdą.

Gaslighter wie, że stosując te dwie metody, przyciągnie cię do siebie, a odizoluje od innych osób, z którymi próbuje cię skłócić.

Jawnie zabiegają o względy

Gaslighterzy są również mistrzami pochlebstwa. Zasypią cię fałszywymi komplementami, żeby dostać od ciebie to, czego chcą. Kiedy tylko spełnisz ich żądania, sympatyczna maska opada. Zaufaj swojej intuicji. Jeśli przyjacielskie gesty wydają ci się wymuszone lub nieszczerze, miej się na baczności.

WYDAWNICTWO BUKOWY LAS



wydawnictwobukowylas



bukowy.las

www.bukowylas.pl

KUP TERAZ



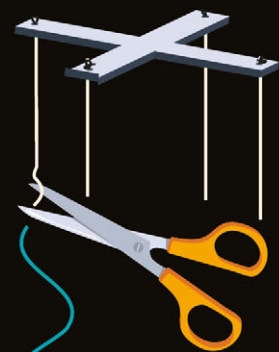
swiatksiazki.pl

POZNAJ PRAKTYCZNE STRATEGIE WALKI Z MISTRZAMI MANIPULACJI

To może być uroczy, dowcipny, pewny siebie, ale nadmiernie kontrolujący partner. Koleżanka z pracy, która zawsze przypisuje sobie twoje zasługi. To sąsiad, zarzekający się, że wrzucasz swoje śmieci do jego kosza, polityk, który nigdy nie przyzna się do błędu. Gaslighterzy są mistrzami kontroli i manipulacji, często kwestionującymi twoje poczucie rzeczywistości.

Dr Stephanie Moulton Sarkis, ekspertka ds. zdrowia psychicznego, rzuca światło na gaslighting – manipulacyjną technikę stosowaną przez socjopatów, ludzi o osobowości narcystycznej i nie tylko – oraz oferuje narzędzia do wyzwolenia się spod manipulacji i odzyskania równowagi psychicznej.

*Sarkis zna temat od podszewki.
Ta książka wyciągnie ofiary gaslightingu
z mroku i pomoże im się uleczyć.*
NEW YORK JOURNAL OF BOOKS



bukowylas.pl

Cena: 42,90 zł