

Федорченко Е.В.

Научный руководитель: доцент Володько О.М.
Белорусский национальный технический университет

Газлайтинг – форма психологического насилия, при которой манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях и изменяя ее восприятие реальности. Газлайтер систематически обесценивает слова, переживания, поступки и успехи другого человека, а жертва начинает чувствовать себя беспомощной и неуверенной в себе.

Вычислить газлайтинг можно по ряду характерных для него признаков: жертву пытаются убедить в её неадекватном восприятии реальности, признак отрицания и обесценивания, маска дружелюбия и заботы, перекладывание ответственности.

Чтобы ввести жертву в заблуждение и повлиять на ее восприятие реальности, газлайтер использует множество тактик: отрицание фактов, злые шутки, обесценивание эмоций, подчеркивание неадекватности восприятия, перекладывание ответственности, агрессия и враждебность.

Специалисты выделяют следующие виды газлайтинга: в отношениях, в отношении детей, в дружеской компании, на рабочем месте, селф-газлайтинг, врачебный, расовый и политический.

Жертвы газлайтинга проходят несколько стадий: отрицание, защита, депрессия.

Газлайтинг опасен тем, что человек, ставший жертвой газлайтинга, перестает доверять своим ощущениям. Со временем из-за действий манипулятора жертва может всерьез начать думать, что страдает расстройством психики. Кроме того, газлайтинг нередко приводит к настоящим психологическим и эмоциональным проблемам. В их числе – повышенная тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, формирование созависимости. Все это затрудняет выход жертвы из-под влияния манипулятора.

Для борьбы с газлайтингом необходимо обеспечить: доверие к собственным чувствам, поддержку друзей и расширение круга общения, не позволять себя обвинять, а также необходимо обратиться за профессиональной помощью к специалисту.