

ГАЗЛАЙТ-ДЕТЕКТОР 2: ЕМОЦІЙНИЙ НАВІГАТОР У ЛАБІРИНТІ НЕПРОСТИХ ВЗАЄМИН

Сподіваюсь, попередня стаття сформувала у вас уявлення про основні ознаки, за якими можна виявити, що перед вами газлайтер. Нагадую, що явище газлайтингу значно розповсюдженіше, аніж може здаватися на перший погляд і характеризується наступними особливостями: маніпулятивність, часто зневажливе відношення, бажання контролювати оточуючих, схильність «перекручувати» події, прихована агресія, швидка зміна емоційного стану, відмова від відповідальності, низький рівень емпатії.

Газлайтинг – найвишуканіша форма впливу (маніпуляції), і разом з тим найжорстокіший вид емоційного насильства. Чи задумувались ви, що така, здавалось би, безневинна фраза як «Та це ж просто жарт» доволі багатозначна і одне із трактувань може вказує на бажання співрозмовника змусити людину відчувати себе винною за те, що вона надто гостро відреагувала на «звичайнісінький» жарт? Чи помічаєте, коли «компліменти» від певної людини викликають тривожність та дещо розхитують психологічно, бо ще вчора ця людина озвучила грубий коментар на ваш рахунок? Зрозуміло, що подібні ситуації трапляються, проте саме їхня частота та різноманітність мають бути визначальними для формування остаточного висновку нашого газлайт-детектора.

Як не стати жертвою газлайтингу або звільнитися із цієї емоційної пастки? Найважчим кроком, як завжди є усвідомлення того, що подібний вплив недопустимий та має бути чітко визначений та розпізнаний з метою нейтралізації. Нижче приведені питання для самопостереження:

- Чи стається так, що я перестаю бути впевненим у тому, в чому раніше сумнівів не мав? Чи відчуваю я сумніви у адекватності сприйняття подій? Якщо так, то після взаємодії із ким?
- Чи помічаю я, що під впливом іншої людини мої переконання змінюються? Хто ця людина?
- Чи бувають ситуації, коли я почуваюсь винним за те, що відчуваю чи роблю? З ким найчастіше це трапляється?
- Чи відчуваю внутрішній конфлікт (протиріччя) між тим, що відчуваю всередині та що інша людина мені говорить? Хто ця людина?
- Чи говорив із людиною (людьми), які фігурують у вище зазначених відповідях про свої переживання та свій стан? Які стратегії вона (вони) використовувала(и), наприклад, виправдання, переведення розмови в інше русло, пасивна агресія?

Наступний крок полягає у встановленні ролі людини та значимості відносин для вас. У цьому може допомогти ряд питань:

- В якому настрої я найчастіше перебуваю поруч із цією людиною? Як би можна було охарактеризувати власний стан метафорично?
- Чи усвідомлює потенційний газлайтер свій вплив на мої емоції, думки, рішення? У чому це виявляється?
- Чи спостерігаю за тим, як мої емоції, думки та рішення залежать від газлайтера? Опишіть.
- Що газлайтер робить (які прийоми використовує), аби викликати почуття провини, неповноцінності? Як він використовує зневажливі коментарі, критичні зауваження, погрози тощо?
- Чи існують ознаки того, що газлайтер намагається ізолювати мене від підтримки оточуючих? Як часто він втручається у мої відносини із кимось?
- Чи маю відчуття невизначеності та нестабільності у відносинах із газлайтером?
- Яка ціна цих відносин? Що отримую натомість? Чи варті ці відносини зусиль та часу, які я вкладаю?

Особливо важливо прийняти людину із її звичками та тонкощами поведінки. Саме ПРИЙНЯТИ, що не значить ВИПРАВДОВУВАТИ. Намагайтесь не осуджувати стиль поведінки цієї людини, а визнати той факт, що вона саме така і, ймовірно, лишатиметься такою довгий період свого життєвого шляху. Ваш вибір, вірогідно обмежиться наступними варіантами: а) обірвати спілкування або ж, б) продовжити із новим підходом, зміненим відношенням та свіжим сприйняттям. Із сторонніми людьми все може виглядати значно простіше, ніж із найближчою ріднею.

Після цього саме час повернути собі підтримку оточуючих, якої намагався позбавити газлайтер. Визначте коло осіб, яким ви довіряєте найбільше, поговоріть з ними про свої переживання та думки. Найважливіше відчувати себе, свої бажання, замислитись над тим, чого найбільше потребуєте особисто ви.

Під час взаємодії із газлайтером слід:

- дотримуватися фактів, зберігати записи, скріншоти, фотографії, інші «докази вашої адекватності», які підкріплюватимуть упевненість у тому, що відбувається довкола. до того ж подібні ресурси можуть стати цінними при вирішенні суперечок;
- навчитися розрізняти свої емоції від тих, які нав'язуються ззовні;
- виражати свої думки якомога чіткіше, аби неможливо було «перевернути» дійсність;

- залишати газлайтеру його частину відповідальності, не брати на себе зайву відповідальність;
- ставити конкретні запитання щодо невизначених моментів, сприяти встановленню ясності та точності;
- бути критичним та максимально об'єктивним у сприйнятті чергового виправдання;
- розвивати свою автономність: мислити критично й незалежно, сприймати явища та речі цілісно, приймати рішення самостійно;
- бути обережним у вираженні своїх думок та почуттів при спілкуванні із газлайтером;
- визначити правила, які допомагатимуть захистити власні кордони. Наприклад, не дозволяти кричати на себе; якщо таке відбувається, повідомити про те, що у подібному тоні ніхто не може собі дозволити з вами говорити;
- тримати газлайтера у певних часових рамках, не дозволяти нескінченно продовжувати використовувати маніпулятивні стратегії. Будь-які його дії повинні мати наслідки;
- усвідомити тактику газлайтера, прослідкувати за його типовою поведінкою;
- шукати креативні шляхи вирішення конфліктів та непорозумінь;
- лишатися впевненим у своїх переконаннях, тримати емоційну стійкість, адже маніпулятор намагатиметься вас розхитати;
- зайнятися видами діяльності, які підійматимуть вам настрій та самооцінку, сприятимуть психоемоційному розвантаженню;
- якщо ситуація виявиться вкрай важкою, необхідно звернутися до психолога або попросити людину, якій ви довіряєте допомогти впоратися із цим.

Не намагайтеся протидіяти газлайтеру, використовуючи його ж прийоми, вам не вдасться утримувати діалог на оптимальному рівні. Важливо вести відкритий та чесний діалог, спробувати зрозуміти точку зору газлайтера, можливо, в деяких питаннях доцільно до нього прислухатися. Можливо, якщо така людина побачить зразок нормальних взаємин та відчуження на собі, це слугуватиме мотивом, аби змінити свою поведінку. Не соромтеся залучати сторонніх осіб, контролюйте при цьому хід діалогу, не дозволяйте тиснути на себе. Використовуйте гумор, проте обережно, аби «пом'якшити» ситуацію, а не провокувати газлайтера.

Сприймайте будь-яку взаємодію із «складною» людиною, зокрема із газлайтером, як виклик. Адже незалежно від зовнішніх чинників наша

справжня сутність виявляється у тому, що ми обираємо: що відчувати, як мислити, які приймати рішення. Пам'ятайте, газлайтер може змусити вас засумніватися у зовнішній реальності, однак вашу впевненість у собі ніхто похитнути не здатен без вашої на те згоди.