

## ОПРАЦЮВАННЯ ПРОБЛЕМИ ГАЗЛАЙТИНГУ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

### EXPLORING THE PROBLEMS OF GASLIGHTING IN THE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Статтю присвячено вивченню проблеми газлайтингу і технологій його подолання, які використовуються у практиці психологічного консультування. Описано сутність і змістові засади газлайтингу. Охарактеризовано газлайтинг як насильницький маніпулятивний вплив, спрямований на формування у жертви ілюзії неадекватності власної поведінки.

Виокремлено й охарактеризовано різні форми газлайтингу (сімейний, внутрішньо-корпоративний, гендерний, расовий, національний, політичний). Детально проаналізовано способи маніпулювання, які використовують газлайтери: протидію; приховування фактів; тривіалізацію; відволікання; стереотипне мислення; дезінформування; перекладання провини на жертву. Не менш важливим є обґрунтування основних етапів маніпулятивної поведінки газлайтерів, які визначено у теоретичних і практичних наукових розвідках.

За даними методологічних і прикладних досліджень виокремлено основні особливості поведінки суб'єктів газлайтингу. Зокрема, констатовано впевненість, прагнення до влади, схильність до обману, маніпулятивні форми поведінки у газлайтерів-кривдників; високий рівень навіюваності, нездатність відрізнити правду від маніпуляції, тривожність, почуття розгубленості, дезорієнтування у жертв газлайтингу. На основі проведеного дослідження виокремлено ключові напрями допомоги потерпілим, які уможливають подолати цю проблему. Серед них: розвиток умінь розпізнавати правдиву/неправдиву інформацію; природну/маніпулятивну поведінку; умінь оприлюднювати доказову базу своєї поведінки; навички розширення кола власної соціальної підтримки. Розкрито особливості застосування психотехнологій подолання газлайтингу на різних етапах консультування (початковому, діагностичному, корекційному, завершальному). Здійснено аналіз проблеми на емоційному рівні. Описано специфіку ефективного керування емоціями.

**Ключові слова:** психологічний газлайтинг, газлайтер, жертва газлайтингу, маніпуля-

тивна поведінка, емоційна сфера, психологічне консультування.

The article is devoted to the study of the problem of gaslighting and technologies for overcoming it, which are used in the practice of psychological counseling. The publication describes the essence and substantive principles of gaslighting. The author characterizes gaslighting as a violent manipulative influence aimed at forming in the victim the illusion of the inadequacy of his own behavior.

The presented publication identifies and characterizes various forms of gaslighting (family; intra-corporate; gender; racial; national; political). The author analyzes in detail the methods of manipulation used by gaslighters: opposition; concealment of facts; trivialization; distraction; stereotypical thinking; misinformation; shifting the blame to the victim. No less important is the justification of the main stages of manipulative behavior of gaslighters, which are identified in theoretical and practical scientific research.

According to methodological and applied research, the main features of the behavior of gaslighting subjects were identified. In particular, confidence, desire for power, tendency to deceive, manipulative forms of behavior in gaslighters-offenders were noted; a high level of suggestibility, inability to distinguish truth from manipulation, anxiety, feelings of confusion, disorientation in gaslighting victims. Based on the research, key areas of assistance to victims were identified that make it possible to overcome this problem. Among them: development of the ability to recognize true and false information; natural-manipulative behavior; ability to publicize the evidence base of one's behavior; skills to expand the circle of one's own social support. The features of the application of psychotechnologies for overcoming gaslighting at different stages of counseling (initial, diagnostic, corrective, final) were revealed. The problem was analyzed at the emotional level. The specifics of effective emotion management were described.

**Key words:** psychological gaslighting, gaslighter, gaslighting victim, manipulative behavior, emotional sphere, psychological counseling.

УДК 159.99:392.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.19>

Гончарук Н.М.

д.психол.н.,

доцент кафедри загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

#### Актуальність проблеми дослідження.

У практиці психологічного консультування фахівці постійно мають справу зі зверненнями, які часто зустрічаються у повсякденному житті (сімейні конфлікти, проблеми у вихованні дітей), тому досвід щодо їх вирішення набувається швидко. Разом із тим психологам потрібно мати уявлення про ті проблеми, які мають низьку поширеність у психологічне насилля, професійній діяльності. Серед таких проблем – газлайтинг, що здійснюється шляхом маніпулювання аутосприйманням партнера. Газлайтинг спрямований на створення в уяві жертви ілюзії неадекватності власних дій (заперечуються явні

факти, приписуються невчинені дії). Газлайтери-маніпулятори створюють цілу низку підставних ситуацій, які важко перевірити. Наприклад, крадуть гаманець у клієнта, а підкидають його в сумку свого колеги-конкурента; псують речі дружини, а обвинувачують у цьому її. Така форма психологічного насилля буває більш шкідливою, ніж фізична, оскільки йдеться про репутацію, статус, інтелектуальну повноправність, які набуваються роками.

Зважаючи на це, у контексті нашого дослідження **метою статті** є аналіз проблеми газлайтингу у практиці психологічного консультування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У психологічній практиці газлайтинг виступає формою психологічної маніпуляції, за допомогою якої кривдник (газлайтер) змушує жертву вважати свою поведінку неадекватною; це продумана спроба змусити жертву засумніватися у своєму сприйманні реальності [3]; спосіб отримати контроль над кимось іншим [7]; прихований тип емоційного насилля, основою якого є введення жертви в оману на основі хибних наративів [5].

У практиці психологічного консультування клієнти по-різному описують ситуації газлайтингу у своєму житті: «Йдучи на роботу, я поклала телефон у сумку, але донька навмисно витягнула його. На роботі, шукаючи телефон, я думала, що починаю втрачати пам'ять, адже я точно пам'ятала, що клала телефон у сумку»; «У мене кілька разів пропадали гроші з гаманця, а мій чоловік говорив, що я незібрана, забудькувата і сама їх загубила, але одного разу я побачила, як він бере мій гаманець...»; «Моя свекруха нишком кидала сіль у приготовану мною страву і за спільним столом принижувала мої кулінарні здібності»; «Керівник вигадав для мене непідйомне завдання, а після негативного результату звинуватив мене у фаховій некомпетентності»; «Мій однокласник навмисно штовхнув мене, але перекрутив історію і сказав, що я сам спіткнувся». Як бачимо із цих ситуацій, усі газлайтери намагаються стверджувати, що у їхніх жертв є проблеми із запам'ятовуванням, візуальним чи слуховим сприйманням, розумінням, інтелектуальним аналізом. Свій негативний вплив вони намагаються максимально завуалювати.

Для більш детального аналізу означеної проблеми у психологічній теорії та практиці звертають увагу на диференціювання різних форм газлайтингу. Зокрема, за змістовими характеристиками виокремлюють сімейний газлайтинг – примушування членів родини (дружину, старих батьків та ін.) сумніватися у власній адекватності; внутрішньокорпоративний газлайтинг – підставлення партнера з метою усунення його з посади; гендерний газлайтинг – акцентування уваги на негативних якостях жінок (емоційні, нерозумні) або чоловіків (неохайні, зрадливі) [2]; расовий газлайтинг – дискредитація представників окремих рас (вузькоокі, темношкірі) [5]; національний газлайтинг – приниження націй і народностей (деяких народностей вважають недостатньо кмітливими і розумними, інших – злодійкуватими); політичний газлайтинг – неправдиві маніпуляції у політиці (наприклад, просування російських політичних наративів про так зване «звільнення» російськомовних українців).

Метою газлайтингу є переконання інших осіб, що ті втрачають здоровий глузд або

мають психічні розлади. Таке маніпулятивне навіювання має за мету введення у залежність до кривдника.

Кривдники-газлайтери широко застосовують різні способи маніпулювання [7], серед яких: а) протидія – постановка під сумнів учинків людини («Ти впевнений у цьому?», «Я точно знаю, що цього не може бути»); б) приховування фактів – демонстрація нерозуміння, щоб змусити сумніватися в собі («Не розумію, про що йдеться»); в) тривіалізація – ігнорування почуттів жертви («Ти надто чутливий»); г) заперечення – відмова кривдника брати на себе відповідальність за свою негативну поведінку («Тобі здалося, я не міг так учинити з тобою»); г) відволікання – зміна фокусу дискусії «Давай краще вип'ємо кави, і ти заспокоїшся»; д) стереотипне мислення «Вдягаючи це, ти даєш привід іншим чоловікам»; е) дезінформування («Я обіцяю, що із цього дня все буде інакше – вір мені»); ж) перекладання провини на жертву («Це ти винна, що твої батьки так до мене ставляться»); з) маніпулювання емоціями («Ти мене зовсім не поважаєш»).

Основними етапами маніпулювання, які визначено у психологічних наукових розвідках, уважаються такі: 1) початкова недовіра; 2) захист; 3) депресія (за Р. Стерном [10]); 1) обман і перебільшення; 2) повторення; 3) ескалація викликів; 4) виснаження жертви; 5) формування стосунків співзалежності; 6) демонстрація помилкових надій; 7) домінування та контроль (за Н. Престоном [8]).

За результатами нашого дослідження виокремлено чотири основні етапи: завоювання довіри жертви без використання образливої поведінки – у цей час партнер сприймається як ідеальний у плані моралі і поведінки; жертва починає відчувати невпевненість у своєму сприйманні світу, задається питанням, чи є у неї проблеми з пам'яттю, сприйманням чи інтелектуальним аналізом; жертва починає сумніватися і робить перші припущення, що її партнер ненадійний або психічно нестабільний; кривдник намагається досягти мети – отримати повну владу над жертвою і керувати всіма її рухами, тоді як жертва починає шукати шляхи виходу з токсичних стосунків.

Слід акцентувати на тому, що газлайтинг може поєднуватися з іншими формами маніпулятивного та аб'юзивного впливу. Для того щоб примусити повірити у свою історію, газлайтери можуть застосовувати емоційний аб'юз, який полягає у психологічному тиску, залякуванні, приниженні, постійних звинуваченнях, глузуваннях, що наносить психологічні травми жертві. Бажання газлайтерів психологічно «зламати» своїх партнерів призводить до виникнення в останніх тривожних розладів, депресії, схильності до зловживання психоактивними речовинами. Часто газлайтинг

поєднується зі схильністю газлайтерів до нарцисизму. У цьому разі вони застосовують егоцентричний стиль поведінки, спрямований на вирішення власних потреб за рахунок інших. Вони примушують своїх жертв бачити світ як вони, вирішувати лише їхні життєві проблеми, жити їхнім життям.

Особливостями поведінки кривдників-газлайтерів є впевненість, бажання здаватися сильними і могутніми, прагнення до влади та контролю над іншими, схильність до обману, маніпулювання, мімікрія власної поведінки з акцентом на порядність і турботу про інших, приховування істини, намагання переконати, що їхні жертви не здатні приймати власні рішення, доведення оточуючим, що ті проявляють божевільну поведінку. Газлайтери використовують тон поліцейських, а їхньому мовленню притаманні хибні наративи. Вони можуть чергувати словесні образи та похвалу, іноді навіть під час однієї розмови. У комунікативній взаємодії вживають фрази «У тебе знову проблеми із пам'яттю?», «Тобі знову щось здається?», «Я не розумію, що ти хочеш сказати!», «Цього взагалі не може бути», «Це все твоя нездорова уява!» [4].

Натомість специфіка поведінки жертв є повністю протилежною: їм притаманний високий рівень навіюваності, на початкових етапах взаємин – ідеалізація газлайтерів, прагнення до позитивного підкріплення своїх дій, постійне очікування схвалення, щира довіра партнерам, нездатність відрізнити правду від маніпуляції. Поступово починають формуватися сумніви у своїй власній адекватності, порушуються фундаментальні переконання про раціональність довкілля, підвищується тривожність, виникає почуття розгубленості, дезорієнтування та безсилля, поглиблюється депресія, падає самооцінка, виникає гіперболізований страх перед небезпекою, з'являються суїцидальні думки. Усе це порушує здатність жертв довіряти собі й іншим [9].

У літературних джерелах виокремлено основні шляхи допомоги жертвам газлайтингу для подолання цієї проблеми. Одним із методів допомоги є психологічне консультування. Цикл консультацій дає змогу проаналізувати проблему і з'ясувати шляхи її подолання.

На початковому етапі психологічного консультування виявляють очікування клієнта та обговорюють питання розподілу відповідальності.

Під час діагностичного етапу опрацьовують симптомокомплекс психологічної проблеми. Зокрема, з'ясовують такі дані: протиріччя, які виникають у міжособистісній взаємодії кривдника і жертви, мотиваційні важелі поведінки жертви (цінності, інтереси, бажання) та мотиваційні тенденції кривдника (мотиви, бажання наміри). Важливо проаналізувати ефектив-

ність і неефективність поведінкових стереотипів. Необхідними складниками аналізу є визначення загальної стратегії кривдника й оцінка тактичних прийомів його поведінки. Визначальним є аналіз засобів досягнення результату з позиції етики, конструктивності, раціональності.

Водночас основним є корекційно-консультативний етап, який полягає у знаходженні шляхів подолання газлайтингу. Під час консультування психолог формує набір альтернатив, створює інформаційну базу для прийняття клієнтом рішення. Серед **шляхів подолання газлайтингу**, які описано у психологічній теорії і практиці [1; 6; 7], фахівці-психологи можуть пропонувати клієнтам такі:

*Формування здатності відрізнити правду від спотворень інформації.* Газлайтери схильні розповідати свою версію подій упевнено, артистично і демонстративно. У своїй розповіді вони вживають частку правди, щоб усю іншу інформацією також уважали правдивою. Тому клієнта, котрий виступав об'єктом газлайтингу, потрібно навчити відрізнити правду від маніпуляцій. Це здійснюється шляхом постановки уточнювальних питань, звернення уваги на невербальні відповідники інформації.

*Навчання відрізнити реальний інцидент від боротьби за владу, статус, прагнення керувати.* У справжній розмові обоє слухають і підтримують один одного, а у словесній боротьбі за домінування може виграти лише один. Тому, якщо з'ясувалося, що метою спілкування є бажання бути зверху, то варто обговорити механізми відмови від дискусії, яка за будь-яких обставин стане у наслідку деструктивною.

*Навчання словесно реагувати на неправдиві звинувачення.* Для встановлення конструктивного діалогу слід зберігати спокій, уміти чути не лише висловлювання партнера, а й їхній підтекст. Варто ставити якомога більше запитань, щоб отримати більше відгуків про ситуацію: «Поясни детальніше», «Зупинися саме на цьому моменті, мені здається він непевним», «Тобі найголовніше у цьому знайти винного чи вирішити ситуацію?». Якщо обвинувачення продовжуються можна сказати: «Я довіряю своїм інстинктам», «Я знаю, що це неправда, і на цьому завершимо», «Я чітко знаю, що я схильний (-а) робити, а що ні», «Я відчуваю, що ти применшуєш мої почуття».

*Ведення доказової бази щодо своєї поведінки.* До прикладу, це може бути щоденник, у якому доцільно занотувати всі дані щодо конкретної ситуації; здійснити фото- чи відеофіксацію своїх дій; записати голосові повідомлення, які відображають події. Ці способи задокументувати події мають бути безпечними і стосуватися фіксації власної, а не чужої поведінки.

Сприяння у пошуку близьких людей, які будуть підтримувати клієнта. Формування соціально позитивного оточення довкола себе дає змогу відчувати підтримку батьків, друзів, колег і поводитися більш упевнено у ситуаціях психологічного тиску з боку кривдника. Важливим є те, що близькі люди можуть бути свідками подій, які газлайтер схильний описувати як деструктивні, що уможливить виявити маніпулятивні тактики його поведінки.

**Планування безпекових заходів.** Із погляду вбереження від агресії газлайтера необхідно проаналізувати засоби захисту, які залежно від ситуації можуть включати: список безпечних місць, куди можна піти у разі насилля чи загрози життю; шляхи евакуації для втечі; контактні дані для екстрених випадків; формування фінансової подушки; перелік організацій, до яких можна звернутися за допомогою.

**Зведення до мінімуму контактів.** Припинення стосунків із газлайтером є альтернативним способом захистити себе від емоційного насилля. Якщо газлайтером є колега, не слід спілкуватися з ним без потреби, якщо партнер – припинити токсичні взаємини, якщо чоловік – розглянути питання про доцільність шлюбу або токсичних стосунків у шлюбі, якщо батько або мати – слід розпочати відверту розмову.

**Визначення тригерів, які провокують газлайтера на невідповідну поведінку.** Такими тригерами можуть бути фінансові проблеми, низький статус, ревності та ін. Тому бажано уникати постійного нагадування про ці теми у спілкуванні.

**Чітке визначення своєї позиції.** Кривдник найбільше боїться впевненості та чіткої позиції жертви у спілкуванні. Щоб підтвердити власну позицію, можна використовувати такі висловлювання: «Те, що ти говориш, справді жахливо! Але я більше довіряю своїм почуттям», «Наше сприймання ситуації є неоднаковим: моя реальність одна, а твоя – інша», «Я ціную свою реальність», «Такою є моя філософія світу».

**Визначення тригерів, які впливають на поведінку клієнта, котрий є об'єктом газлайтингу.** Газлайтер-маніпулятор, наче ляльковод, отримує контроль над жертвою, смікаючи за невидимі ниточки її недоліків. Такими тригерами можуть бути спільні негативні спогади, деструктивні поведінкові патерни. Тому під час психологічного консультування звертають увагу на засвоєння способів відповідати на неприємні репліки та обвинувачення. Знання кроків для грамотної відповіді може допомогти забезпечити спокійне та раціональне спілкування з партнером, оскільки будь-хто цінуватиме виважену реакцію.

**Аналіз правдивих звинувачень, які висуває газлайтер.** Партнер використовує уразливі моменти жертви, щоб спровокувати її. Він нагадує про її помилки, хибні дії, а жертва

здригається, згадуючи це. Щоб звільнитися від цієї пастки, слід перестати аналізувати події з позиції «правильно – неправильно», а зосередитися на грамотному реагуванні, розглянувши варіанти відповідей на кожне конкретне звинувачення. Інколи доцільно мати заготовлені заздалегідь словесні репліки-відповіді для різних ситуацій.

**Звільнення від тотального контролю з боку свого партнера.** У газлайтера постійно присутнє відчайдушне бажання змусити іншого погодитися, що він правий, а заперечення викликає бурхливу реакцію. Насправді, він прагне контролювати думки свого партнера. У цьому контексті варто використати класичний прийом «так, але» («твоя правда, але при цьому варто звернути увагу на...»), який підтверджує позицію одного співрозмовника, але вчить цінувати позицію іншого.

Підсумовуємо, що на основі окреслених шляхів клієнт із допомогою і підтримкою психолога визначає максимально повний і найбільш придатний для себе реєстр рішень. Серед альтернатив важливо вибрати найбільш дієві.

Дотично до цього важливим є **аналіз проблеми на чуттєвому (емоційному) рівні.** Для ефективного керування емоціями (гнівом, розчаруванням, докорами сумління) слід дистанціюватися від них, щоб угамувати свої бурхливі реакції, на які очікує партнер. Інстинктивне та негайне реагування не зможе заспокоїти розпал пристрастей. До прикладу, якщо клієнт відчуває збентеження, докори сумління, гнів, варто уповільнити свою реакцію, глибоко вдихнути і відмовитися від суперечки.

Для подолання бурхливих емоційних реакцій варто розглянути використання коротких простих тверджень, які не вимагають відповіді. «Я вдячний за повагу до моїх кордонів», «Дякую, але ми бачимо речі по-різному», «Я почув (-ла) твою точку зору», «Я обожнюю критику, але не зараз», «Чудова робота! Я врахую твої зауваження». Такі форми реагування сприятимуть зниженню тривожності та психічної напруги.

Завершальний етап психологічного консультування полягає в узагальненні результатів зустрічей. Психолог і клієнт обговорюють основні шляхи зміни поведінки, підсумовують результати роботи, закріплюють позитивні й дієві мотиваційні установки.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, опрацювання проблеми газлайтингу у практиці психологічного консультування дає змогу зробити такі висновки й узагальнення.

Із позиції нашого дослідження газлайтингом є маніпулятивна поведінка, спрямована на зміну аутосприймання партнера шляхом створення ілюзії неповносправності власних дій. Така поведінка характеризується нами як насильницька і її метою є отримання контролю над іншими.

Шляхи подолання газлайтингу стосуються формування здатності диференціювати правдиву і неправдиву інформацію; відрізнити природну поведінку від маніпулятивної; грамотно реагувати на неправдиві звинувачення; формувати доказову базу щодо своєї поведінки; розширювати коло підтримуючого спілкування; обговорювати питання про доцільність токсичних стосунків у шлюбі; аналізувати тригери поведінки; підвищувати впевненість у собі; навчитися відстоювати свою чітку позицію; аналізувати емоційні та соціальні чинники маніпулятивної комунікації.

Перспективою подальших досліджень є розроблення діагностичного скринінгу вивчення газлайтингу як психологічної проблеми та використання даних обстеження клієнтів у практиці психологічного консультування.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Мінков А.О. Маніпуляція у подружніх відносинах у контексті екзистенційно гуманістичного підходу. *Психологічні проблеми сенсу життя*. Київ : АКМЕ, 2021. 68 с.
2. Руденок А.І., Петяк О.В., Ігумнова О.Б. Гендерні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї. *Науковий вісник Сіверщини. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки»*. 2021. № 2(7). С. 137.
3. Хропун Н.В. Газлайтинг як вид психологічних маніпуляцій у навчальному колективі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 31–34.
4. Conrad M. What Is Gaslighting And How Do You Deal With It? *Forbes Health*. 2021. URL : <https://www.forbes.com/health/mind/what-is-gaslighting/>
5. Gordon Sh. Is Someone Gaslighting You? Look Out For These Red Flags. *Very well mind*. 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/is-someone-gaslighting-you-4147470>
6. Hoskin M.N., Gillihan S. Gaslighting: What It Is and How to Know if It's Happening to You. *Medically Reviewed*. 2024. URL: <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/gaslighting-what-it-is-and-how-to-know-its-happening-to-you/>
7. Huizen J. Examples and signs of gaslighting and how to respond. *Medical news today. Medically reviewed*. 2024. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/gaslighting#where-it-occurs>
8. Ni Preston. 7 Stages of Gaslighting in a Relationship. *Psychology today* 2017. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/201704/7-stages-gaslighting-in-relationshi>
9. Rajesh Sh. Unravelling the Shadows: Exploring Gaslighting's Twisted Deception and Empowering Solutions. *Medium*. 2023. URL: <https://medium.com/@svk0316/unravelling-the-shadows-exploring-gaslightings-twisted-deception-and-empowering-solutions-17a75bf4358f>
10. Stern R. *The Gaslight effect*. New-York : Morgan road books, 2007. 163 p.