

силой злить вас. Даже если вы правы, подумайте, как отстраниться от споров, чтобы выйти из опасного танца.

Если во всех вопросах вы выбрали ответ (б):

Похоже, ваш газлайтер убежден, что вы приняли его точку зрения. Поскольку так вы хотите получить его одобрение, готовы согласиться с ним, в том числе ценой своей самооценки. Но даже если вы допустили ошибку, не нужно соглашаться с негативным отношением газлайтера. В следующих главах я расскажу, как вернуть свою точку зрения и восстановить здоровое, позитивное чувство «я».

Если во всех вопросах вы выбрали ответ (в):

Поздравляю! Каждый из ваших ответов — новый шаг на пути к свободе от газлайтинга. Вы придерживаетесь своего восприятия реальности и не нуждаетесь в одобрении газлайтера. Можете выйти из споров и покончить с газлайтингом. Скоро вы освободитесь от эффекта газлайтинга раз и навсегда.

Если вы выбрали разные ответы на вопросы, не переживайте. Я дам советы о том, как выйти из танго газлайтинга. Запомните: если в глубине души вы думаете, что газлайтер помогает вам поверить в себя, повысить самооценку или понять свое место в мире, вы рискуете остаться его жертвой.

Давайте рассмотрим еще одну особенность танго газлайтинга, которая зачастую втягивает нас в этот опасный танец.

## ЛОВУШКА ЭМПАТИИ

Эмпатия — это умение понимать чувства другого человека, представляя себя на его месте. Когда я узнаю, что у моей подруги плохая маммография, моего ребенка обидели в школе или что

мой коллега не получил грант, я не просто сочувствую им, а разделяю их страх, чувство обиды и разочарования настолько, что сама чувствую страх и обиду. Когда я узнаю, что у моей подруги все в порядке, у моего ребенка появился новый друг, а коллега получил повышение, я искренне радуюсь вместе с ними.

Во многих ситуациях эмпатия представляет собой лучшее качество, какое можно представить. Это бальзам, заглушающий боль, и дар, приумножающий радость. В идеале эмпатия представляет собой поток эмоций между двумя людьми, состоящими в близких отношениях. Она помогает чувствовать себя менее одинокими, убеждает в том, что нас любят и понимают. К сожалению, порой эмпатия превращается в ловушку, особенно в манипулятивных отношениях. Способность проявлять эмпатию и потребность в ней делает нас уязвимыми для эффекта газлайтинга.

Например, Кэти оказалась самым эмпатичным человеком в моей жизни. Казалось, она удивительным образом понимает, что чувствуют ее близкие люди, и может точно представить, как то или иное событие скажется на них. Однажды она попросила перенести наш сеанс и извинилась за неудобство так, что я поняла: мои потребности для нее не менее важны, чем ее собственные. Это качество делало ее отличным другом и партнером.

Но я также поняла, что из-за эмпатии Кэти трудно придерживаться своей точки зрения, а не позиции ее молодого человека. «Я вижу, как расстраивается Брайан, когда я начинаю говорить с незнакомцем в продуктовом магазине, — сказала она. — Он словно боится, что я уйду от него и никогда не вернусь. Мне становится очень плохо, когда я вижу, что он напуган. Это невыносимо». Кэти часто зацикливалась на страхе своего молодого человека и забывала о своем отношении к его реакции. Она так стремилась понять точку зрения Брайана, что забывала о своей.

К сожалению, у Брайана не был сильно развит навык эмпатии. Он ценил чуткость Кэти. Отчасти его тянуло к ней, потому что она хорошо его понимала. Но сам не был способен на чуткость. Лишь в редких случаях Брайан мог подумать: «Я вижу, как радуется Кэти, когда ей кто-то улыбается. Она чувствует себя счастливой и защищенной», или: «Кэти расстраивается, когда я на нее кричу. Ей становится некомфортно, и она чувствует себя в опасности». Обычно Брайан думал только о своих потребностях и чувствах. По его мнению, сосредоточиться на чувствах Кэти значило забыть о своих. А признать, что она испытывала другие чувства, — признать свои чувства неполноценными. Брайан не мог проявить к Кэти эмпатию, не чувствуя поражения. Он будто потерял надежду, что его точку зрения поймут и оценят.

Возможно, Брайану действительно не хватало эмпатии. Или он боялся своей эмпатии, думая, что это качество одержит над ним верх. Действительно, когда они приходили на сеансы вдвоем, Брайан говорил: «Я не понимаю, почему должен всегда с ней соглашаться — это неправильно! Всякий раз, соглашаясь с ней, я ей поддаюсь».

В манипулятивных отношениях эмпатия Кэти создала некую ловушку. Она хотела понять точку зрения своего молодого человека, но его не интересовало ее мнение. Когда они спорили, Кэти уделяла большое внимание его точке зрения, а Брайан никогда не считался с ее словами. Проявляя эмпатию к Брайану, Кэти чувствовала себя чуткой и влюбленной. Но когда просила молодого человека проявить эмпатию к ней, он чувствовал себя слабым и пораженным. При этом постоянная эмпатия Кэти привела к тому, что она начала игнорировать собственные чувства и восприятие, чтобы перенять мировоззрение Брайана.

Но Кэти не только проявляла эмпатию: она отчаянно нуждалась в ней и одобрении Брайана. Это одобрение было единственным

способом доказать себе, что она — хорошая и верная девушка, а не игривая и неверная женщина, какой ее считал Брайан. Ее потребность в эмпатии и одобрении была так велика, что могла навредить способности ясно мыслить. Желая, чтобы Брайан понял ее позицию и одобрил поведение, Кэти поняла, что не выносит разногласий. По ее мнению, любовь означала полное понимание и безусловное принятие. Без этой любви она чувствовала себя ненужной, брошенной и одинокой. Отчаянное стремление к одобрению, пониманию и любви привело к тому, что Кэти стала жертвой газлайтинга.

Однажды я спросила Кэти, сможет ли она принять тот факт, что ее молодой человек никогда не поймет, почему ей важно быть дружелюбной и открытой. Он мог бы перестать оскорблять ее, предложила я, и при этом оставаться при своем мнении.

У Кэти отвисла челюсть. «Но Брайан любит меня, — возразила она. — Он сделает все ради меня».

«Возможно, — ответила я. — Но чувства и поступки из любви не приравниваются к пониманию. Иногда мы любим людей и не можем понять, что они чувствуют. Порой мы не одобряем действия, решения или мнение человека, даже если любим его».

Кэти недоуменно посмотрела на меня, словно я говорила на греческом. «Это не любовь, — наконец заявила она. — Если любишь кого-то, ты его понимаешь. И чувствуешь то, что чувствует он. И думаешь, что он потрясающий человек! Брайан понимает меня — просто не всегда». Затем Кэти вспомнила, как однажды пришла с работы уставшей, и Брайан сделал ей массаж ног. Она не в первый раз рассказывала мне эту историю. «Он знает, что мне нужно, и дает мне это! — каждый раз повторяла она. — Тогда я поняла, как много значу для него, и что он всегда будет заботиться обо мне». Кэти так дорожила этим воспоминанием, что была готова терпеть оскорбления и крики Брайана в надежде

на повторение этих редких особенных моментов. Тогда станет ясно, что Брайан «понял» ее и всегда будет рядом.

Как вырваться из ловушки эмпатии? Воспользуйтесь следующими советами.

## Выход из ловушки эмпатии

**Разберитесь в своих мыслях и чувствах.** Зачастую, находясь в манипулятивных отношениях, мы зацикливаемся на точке зрения спутника и забываем о своей. Допишите утверждения ниже, придерживаясь только собственной точки зрения. Я советую записать ответы и проговорить их вслух. Полезно услышать и увидеть свою точку зрения!

*В своих отношениях я хочу* \_\_\_\_\_.

*Я хотела бы изменить* \_\_\_\_\_.

*Я не выношу, когда* \_\_\_\_\_.

*Я считаю себя* \_\_\_\_\_.

*Мне нравится, когда люди* \_\_\_\_\_.

Что вы почувствовали, выполняя это упражнение? Если вас охватила паника, успокойтесь. Это лишнее доказательство того, что вам непривычно думать только о своей точке зрения. Проанализируйте собственные чувства. Также попробуйте дополнить эти утверждения:

*На этой неделе я хочу, чтобы мой молодой человек* \_\_\_\_\_.

*Завтра я хочу изменить* \_\_\_\_\_.

*Мне нравится в себе* \_\_\_\_\_.

Можно нарисовать свои чувства или выразить словами и рисунками (список «чувствующих» слов см. в Приложении А).

**Обратитесь к своему идеальному советнику.** Представьте мудрого человека, которому вы полностью доверяете. Им может быть знакомый или объект воображения. Можно представить реального человека, волшебного или духовного наставника, даже домашнего питомца. Представьте, что советник видел вашу последнюю ссору с газлайтером и знает, что произошло. После ссоры вы приходите к нему. Что он скажет? Какой совет вам даст?

**Поговорите с тем, кому доверяете.** Если у вас есть надежная подруга или близкий родственник, скажите ему, что выполняете задание по поиску своей точки зрения. Поделитесь собственными мыслями о сложной ситуации, в которой замешан газлайтер. Попросите человека мягко останавливать вас, например, просто поднимать руку всякий раз, когда он понимает, что в той или иной ситуации вы забыли о своей точке зрения и согласились с позицией газлайтера. Ваша задача — прояснить свои мысли и чувства. Убедитесь, что близкий человек не навязывает вам собственное мнение! Если вам не терпится узнать, что думает подруга или родственник, договоритесь встретиться еще раз и обсудить это упражнение. Затем в течение суток старайтесь придерживаться лишь своего мнения.

Танго газлайтинга — очень красивый танец, но, как мы видели, он не проходит бесследно. Независимо от того, какую роль газлайтинг играет в вашей жизни, вы только выиграете, если поймете, как выйти из этого танца. В последующих трех главах мы рассмотрим стадии газлайтинга и узнаем, как освободиться от любых его видов, от самых банальных до самых сложных.