

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	7
<i>Вступ</i>	9
Розділ 1. Що таке газлайтинг?	18
Розділ 2. Танго Газлайту	54
Розділ 3. Стадія 1: «Про що ви говорите?»	85
Розділ 4. Стадія 2: «Можливо, ви маєте рацію»	124
Розділ 5. Стадія 3: «Це я в усьому винен!»	169
Розділ 6. Вимкнення Газу	200
Розділ 7. Залишитися чи піти?	229
Розділ 8. Як підтримувати своє життя без газлайтингу ..	260
Розділ 9. Заклик до радості	278
ДОДАТОК. Газлайтинг на робочому місці	319
ДОДАТОК. Сімейна справа: газлайтинг вдома	353
<i>Додатки</i>	384
<i>Бібліографія</i>	402
<i>Слова подяки</i>	407

ВСТУП

Шановні читачі, я маю надію, що ви зможете використати цей посібник для дослідження та опрацювання будь-яких заплутаних, важких та болісних газлайтингових стосунків, щоб відновити відчуття себе та своєї реальності.

Можливо, ви відчуваєте роздратування та стурбованість від того, що ваш газлайтер продовжує казати вам усі ці образливі речі. Або, що ще гірше, ви можете відчувати, як ваша душа болить і ви вже зовсім не та людина, якою були раніше — до того, як зустріли вашого газлайтера. Можливо, ваше життя стало безрадісним. Хоч із чого ви почнете, я знаю, що ви знайдете розраду в розумінні того, як ви з вашим газлайтером танцюєте Танго Газлайту.

Під час написання «Ефекту Газлайту» у 2007 році я рідко чула термін «газлайтинг» у популярному дискурсі, але я щодня бачила зруйновані життя, до яких він призводив, у своїй терапевтичній практиці та навіть серед своїх друзів. Я отримувала імейл за імейлом із проханням про допомогу.

«Ок, — писали мені люди, — я прочитав вашу книгу, і я розумію, що мене газлайтять. Я знаю, що це знищує мою радість і вбиває мій дух, але навіщо я це роблю і як мені вибратися з цього?»

Я дуже рада, що в цьому робочому зошиті можу запропонувати вам допомогу та засоби зцілення. Можливість для саморозкриття, глибшого розуміння власної динаміки й шлях до одужання зараз у ваших руках. Я закликаю вас працювати сторінка за сторінкою, крок за кроком, від одного інсайту до багатьох емоцій одночасно. Зцілення від аб'юзивних стосунків — непросте завдання, але необхідне, якщо ви бажаєте рухатися вперед та відновити своє життя.

Я буду поряд із вами на кожному кроці цього шляху та підтримуватиму вас — я вірю, що ви маєте власну силу, щоб одужати від газлайтингу і перейти до живильних, відданих та шанобливих стосунків, у яких ви будете відчувати свою цілісність. Я вболіваю за вас!

Що є реальним?

Культура Газлайту. Газлайтинг підступно проникає в сучасну культуру, де люди почуваються більш збентеженими, ніж будь-коли. Нас затоплює шалений потік новин та інформації, і ми розуміємо, що вони не завжди є вірогідними, оскільки історії змінюють одна одну часто з мінімальними поясненнями або взагалі без них.

Нас оточують різноманітні меседжі, що створюють як особисту, так і культурну плутанину для людини:

Несподівані ого-моменти

Що несподівано спало Вам на думку? Місце для зберігання ваших спонтанних осяянь...

Я пропоную Вам цю книгу, якщо...

- Вам цікаво дізнатися, що таке газлайтинг і чи перебуваєте ви в газлайтингових стосунках.
- Ви підозрюєте, що ви є об'єктом емоційних маніпуляцій, але не можете це чітко розпізнати.
- Ви відчуваєте, що переповнені сплутаними повідомленнями, поширеними в нашому суспільстві.
- Ви шукаєте рішення, які допоможуть вам звільнитися від нездорових або аб'юзивних стосунків.
- Ви бажаєте відновити свою радість, креативність та потужне самопочуття.
- Ви хотіли б отримати особистий досвід, який розширить вашу обізнаність та допоможе знайти правильне рішення.

- Ви хотіли б вміти розпізнавати будь-які потенційно небезпечні стосунки у своєму житті.
- Ви бажаєте поглибити саморозуміння та усвідомити свої звичні почуття й поведінку, деякі з яких можуть бути негативними й непродуктивними.
- Ви перебуваєте в незручних, деструктивних і небезпечних стосунках і хотіли б дізнатися, як це змінити.

СВОЇМИ СЛОВАМИ

Що спонукало особисто вас прочитати цю книгу?
Що ви сподіваєтесь здобути для себе?

Я хочу...

Як користуватися цією книгою?

Цей робочий зошит адресовано безпосередньо вам, читачу. Я сподіваюсь, що зможу запропонувати змістовний та роз'яснювальний досвід. Сприймайте цю книгу як свою особисту психологічну подорож. Це не сеанс психотерапії, але, безумовно, рух до зцілення.