



# **GASLIGHTING**

**Odzyskanie równowagi  
po doświadczeniu  
przemocy emocjonalnej**

**AMY MARLOW-MaCOY, LPC**

**sensus**

Tytuł oryginału: The Gaslighting Recovery Workbook: Healing From Emotional Abuse

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-8322-521-0

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Rockridge Press and the Rockridge Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Rockridge Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/gaslig>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

**WSTĘP** vii

**Część I**  
**Gaslighting**  
**i jego oddziaływanie** 1

**ROZDZIAŁ 1.**  
Czym jest gaslighting? 3

**ROZDZIAŁ 2**  
Gaslighter 17

**Część II**  
**Kolejne etapy powrotu**  
**do równowagi** 27

**ROZDZIAŁ 3**  
Faza pierwsza  
(przyjęcie do wiadomości faktów  
i okazanie sobie współczucia) 29

**ROZDZIAŁ 4**  
Faza druga  
(budowanie poczucia  
własnej wartości) 61

**ROZDZIAŁ 5**  
Faza trzecia  
(określanie granic) 101

**Część III**  
**Wychodzenie z traumy** 141

**ROZDZIAŁ 6**  
Dbanie o siebie 143

**ROZDZIAŁ 7**  
Tworzenie  
zdrowych relacji 167

**PODSUMOWANIE** 196

**DODATKOWE INFORMACJE** 197

**MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE** 198

**PODZIĘKOWANIA** 203

**O AUTORCE** 204



# Czym jest gaslighting?

**G**aslighting stanowi odmianę przemocy psychologicznej i emocjonalnej — jego ofiara zaczyna kwestionować własny obraz rzeczywistości, trafność swoich osądów, sposób postrzegania siebie, a w skrajnych sytuacjach również własną poczytalność. Osoby stosujące gaslighting (czyli gaslighterzy) zniekształcają prawdę, żeby manipulować swoimi ofiarami, kontrolować je i rozbudzić w nich poczucie dezorientacji.

Nazwa tego zjawiska związana jest z tytułem pochodzącej z 1938 r. sztuki Patricka Hamiltona, *Gas Light*; w 1940 i 1944 r. doczekała się ona adaptacji filmowych (znanych pod polskim tytułem *Gasnący płomień*). Jest to opowieść o mężczyźnie, który manipuluje własną żoną i oszukuje ją, starając się przekonać główną bohaterkę, że pogrąża się ona w szaleństwie. Jedną ze stosowanych przez niego metod jest przygaszanie płomieni lamp gazowych w domu, przez co zaczynają one migotać. Gdy żona dopytuje o to zjawisko, mąż przekonuje ją, że wszystko sobie wyobraziła. Na podobne postępowanie pozwala sobie tytułowa bohaterka filmu *Amelia* z 2001 r.: w tym przypadku ofiarą jest sklepikarz. Amelia zakrada się do jego lokum, przesuwa liczne przedmioty i przeprogramowuje jego telefon w taki sposób, by zamiast numeru jego matki wybierał on numer, pod którym można uzyskać porady psychiatryczne. Sklepikarz jest wystraszony i zdezorientowany; dochodzi do wniosku, że oszalał.

W dzisiejszym języku gaslighting ma szersze znaczenie. Obecnie sięgamy po ten termin, by opisać taktykę manipulowania ofiarą w taki sposób, że zaczyna ona kwestionować otaczającą ją rzeczywistość, swoją pamięć lub własny obraz świata. Wprowadzanie zmian w fizycznym otoczeniu kogoś takiego nie jest konieczne: wystarczy przepytować ofiarę, drwić z niej lub kwestionować doznania, o których mówi — ostatecznie sprawi to, że straci ona wiarę w prawidłowe funkcjonowanie własnych zmysłów.

## SPOŁECZEŃSTWO ZMAGAJĄCE SIĘ Z GASLIGHTINGIEM

Żyjemy w świecie nieustannego i niemal natychmiastowego weryfikowania informacji — oraz licznych zarzutów dotyczących szerzenia fake newsów. Choć niektóre opowieści istotnie są sfabrykowane, rzeczywistości nie sposób określić tym mianem. Gdy przywódcy i osoby publiczne podważają prawdziwość faktów, które są łatwe do sprawdzenia, angażują się w gaslighting na ogromną skalę. Nawet jeżeli gaslighterowi zaprezentuje się dowody w postaci zdjęcia, nagrania audio lub materiału wideo, taka osoba często będzie twierdzić, że jej słowa zostały wyrwane z kontekstu, źle zrozumiane lub świadomie przeinaczone. Ta praktyka jest niebezpieczna, i to na wielu poziomach. Gaslighting obejmujący całe społeczeństwo może zmieniać zasady dotyczące tego, co jest dobre albo złe — a więc moralne lub niemoralne. Jeśli na takie zachowania pozwalają sobie wpływowe osobistości, taka sytuacja może skutecznie uciszyć ewentualnych krytyków, podając w wątpliwość ich wiarygodność, inteligencję, sprawczość i racjonalność.

Liderzy mogą też stosować gaslighting wobec swoich sympatyków, rozbudzając wśród nich swoiste *myślenie grupowe*, które ma zniechęcać ewentualnych zwolenników indywidualności i odpowiedzialności osobistej. Takie zachowania często podejmowane są w imię jedności, patriotyzmu czy lojalności wobec przywódcy. Historia obfituje w przerażające przykłady tego, jak myślenie grupowe może popychać całe narody do okazywania nienawiści i nietolerancji, co kończy się niekiedy masowymi mordami.

Gaslighting nie jest zatem nowym pojęciem, choć w ciągu kilku ostatnich lat ten termin zyskał nowe życie. Jako społeczeństwo w coraz większym stopniu zdajemy sobie sprawę z tego zjawiska w różnych sferach — osobistej, zawodowej i politycznej. Ci, którzy doświadczyli gaslightingu w jednym kontekście, mogą być szczególnie wyczuleni na przejawy tej groźnej odmiany przemocy emocjonalnej również i w innych sytuacjach. Dobrą wiadomością jest to, że im skuteczniej rozpoznajemy oznaki i symptomy gaslightingu, tym łatwiej możemy ograniczyć jego potencjalną szkodliwość.

## Media społecznościowe i efekt reklamy

Media społecznościowe zapewniają możliwość stosowania gaslightingu w sposób, z jakim nie musiały się mierzyć wcześniejsze pokolenia. Wszechobecne wirtualne społeczności i sieci zdobyły w ostatnich dziesięcioleciach ogromną popularność — wszystko zaczęło się od komunikatora AOL i czatów, po których przyszła moda na serwisy w rodzaju MySpace czy LiveJournal, a także (oczywiście) Facebooka. Zasięg tych mediów jest zdumiewający. Podczas gdy 20 lat temu zawód influencera korzystającego z mediów społecznościowych w ogóle nie istniał, dziś taka osoba może stworzyć na bazie swoich lajków prawdziwe imperium.

Reklama może być bardziej zakamuflowaną odmianą gaslightingu, zwłaszcza wtedy, gdy jej celem jest przekonywanie użytkowników do korygowania wad, z których istnienia nie zdawali sobie sprawy. Zaprezentowanie w Internecie obrazu, który odbiega od rzeczywistości, jest stosunkowo łatwe. Jedną z prostszych strategii może być użycie filtra na Instagramie. Zawsze znajdą się też osoby, które będą się wypierać edytowania swoich zdjęć — i to bez względu na wyraźne, oczywiste dowody świadczące o czymś przeciwnym. W przypadku mediów społecznościowych i reklam wiara w to, co rejestrują nasze oczy, bywa myląca. Zdarza się jednak, że gdy przyjrzy się uważnie, dostrzeżesz wypaczenie powstałe za sprawą usunięcia istotnych faktów i szczegółów. Kluczową kwestią jest tu wnikliwość.

## SYMPTOMY GASLIGHTINGU

Do gaslightingu może dochodzić w rozmaitych sytuacjach i relacjach. Choć kwestie manipulacji i kontroli pozostają tu stałymi elementami, konkretne symptomy mogą się zmieniać w zależności od specyfiki stosunków między gaslighterem a jego ofiarą. Na łamach tej książki będziemy zgłębiać sposób, w jaki gaslighting może dawać o sobie znać w trzech różnych odmianach relacji: zawodowych, uczuciowych i tych, które łączą przyjaciół lub rodzinę.

## RELACJE ZAWODOWE

Zjawisko gaslightingu bywa widoczne między pracownikami i przełożonymi lub klientami i pracownikami, a także między współpracownikami. Choć najczęściej takich zachowań dopuszczają się przełożeni, pozwalający sobie na coś takiego względem podwładnych, do gaslightingu może tak naprawdę dochodzić w przypadku wszelkich relacji zawodowych. Oto pięć popularnych sygnałów towarzyszących gaslightingowi, którego możesz doświadczać w miejscu pracy:

## **Stajesz się obiektem bezpodstawnych plotek**

Menedżer lub współpracownik odwołujący się do gaslightingu mogą podjąć próbę zniszczenia Twojej reputacji za sprawą plotek — niewykluczone, że liczą na to, iż dzięki temu będą mogli łatwiej zwać na Ciebie błędy. Plotki i kłamstwa mogą nie mieć żadnego związku z wynikami, jakie osiągasz w pracy; mogą też nie mieć żadnych podstaw, ale będą przedstawiane jako dowody świadczące o Twojej niesolidności i braku wiarygodności. Z plotką ciężko się walczy, gdyż rzadko kiedy masz bezpośredni kontakt z takimi pogłoskami.

## **Masz do czynienia z uporczywymi próbami zdyskredytowania Twojej osoby**

Ostatecznym celem gaslightera jest odarcie Cię z wiarygodności, zarówno w Twoim własnym umyśle, jak i w umysłach innych. Gaslighter może Cię dyskredytować, podważając Twoje polecenia lub otwarcie przeciw nim występując. Ktoś taki może kwestionować Twój osąd lub odwoływać Twoje instrukcje przekazywane podwładnym. Na dodatek nie musi nawet zabierać głosu, żeby okazać Ci w biurze lekceważenie. Wywrócenie oczami lub mina osoby znoszącej cierpliwie wszelkie nieszczęścia mogą sugerować Twoją niekompetencję równie skutecznie jak komentarz wyrażony słowami.

## **Gaslighter oczekuje, że będziesz czytać w jego myślach**

Gaslighting w miejscu pracy może również dawać o sobie znać w sytuacji, w której jakaś osoba oczekuje od Ciebie, że nie tylko będziesz słuchać, jak *mówi*, czego sobie życzy, ale jakimś cudem zdołasz też ustalić, na czym *naprawdę* jej zależy. Założmy, że przedstawiasz gotowy projekt, realizując tym samym zamówienie klienta. Ta osoba ma jednak pretensje, że w projekcie zabrakło szczegółów, na których jej zależało (choć wcale Cię o tym nie poinformowała). Taki klient stosuje wobec Ciebie gaslighting, zarzucając Ci, że nie umiesz czytać w jego myślach; dzięki temu może Cię potem przedstawiać innym jako osobę, która zмага się z lenistwem, głupotą lub brakiem wyobraźni.

## **Spotykasz się z hipokryzją**

Hipokryzja jest często jednym z najbardziej irytujących oblicz gaslightingu w miejscu pracy. Gaslighter z jednej strony ustanawia jakąś regułę lub zmusza Cię do przestrzegania rygorystycznych wymagań, a z drugiej strony sam się do nich nie stosuje. Być może nie wolno Ci zdradzać podczas spotkań emocji, ale Twój współpracownik w obliczu pytań wpada w gniew. Gdyby Tobie zdarzyło się zareagować w podobny sposób, zostałoby to opisane w raporcie lub zakończyłoby się wyrzuceniem Cię z pracy, ale Twój współpracownik jest usprawiedliwiany jako osoba, która „podchodzi do wszystkiego z pasją”.



## Często stajesz się kozłem ofiarnym

W obliczu konfliktów w miejscu pracy gaslighting może być wykorzystywany po to, by zwalić całą winę na pracownika, menedżera lub klienta. Przełożony może opisać podwładnego jako kogoś niezdyscyplinowanego, nie przyznając zarazem, że sam niszczy reputację tego pracownika lub opisuje go w kłamliwy sposób. Pracownik może również stosować gaslighting wobec przełożonych lub współpracowników, uskarżając się na niesprawiedliwość spotykających go kar i nie biorąc za siebie odpowiedzialności za nieustanne spóźnienia, nieusprawiedliwione nieobecności lub niedotrzymywanie terminów, w jakich należało zrealizować różne projekty.

## Ćwiczenie pisemne

Czy zdarzyło Ci się zetknąć w miejscu pracy z przejawami gaslightingu? Które symptomy znasz z własnego doświadczenia i jak wpłynęły one na Twoją pracę?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RELACJE UCZUCIOWE

Określenie *toksyczna relacja* najprawdopodobniej nie jest Ci obce. Głównym czynnikiem pozwalającym ustalić, czy dana relacja jest zdrowa, czy też toksyczna, jest obecność lub nieobecność przemocy emocjonalnej i manipulacji. Gaslighting często pojawia się w toksycznych relacjach uczuciowych jako metoda, dzięki której przeladowcy skutecznie kontrolują swoich partnerów.

Przyjrzyjmy się teraz powszechnie spotykanym przejawom gaslightingu w relacjach uczuciowych:

## **Druga strona bezwstydnie Cię okłamuje**

Opowiadanie jawnych kłamstw i zwyczajne negowanie doświadczeń partnerki lub partnera jest jedną z postaci gaslightingu. Do tej kategorii można zaliczyć wypieranie się różnych zachowań pomimo ewidentnych dowodów lub wypaczanie prawdy w taki sposób, by osoby z zewnątrz postrzegały ofiarę w złym świetle. Gaslighter może również kłamać, wymyślając jakąś smutną historię, która zapewni mu współczucie i rozproszy gniew, zaniepokojenie lub podejrzenia partnerki czy partnera.

## **Partnerka lub partner nie dotrzymuje Ci wierności**

Gaslighting może też przybrać postać niewierności. W tej sytuacji gaslighter potrafi podwoić wysiłki, zrzucając na Ciebie odpowiedzialność za swoje zachowanie. Co więcej, druga strona w związku może pomimo własnej zdrady podejmować próby przedstawiania Cię jako osoby, która przejawia irracjonalną zazdrość, reagując na niewierność gniewem lub urazą. Próbując usprawiedliwić własną decyzję o niedotrzymaniu Ci wierności, gaslighter postara się rozbudzić w Tobie wrażenie, że niezależnie od tego, jak wiele wkładasz w łączącą Was relację, to wciąż za mało.

## **Pod wpływem presji pogrążasz się w izolacji**

Izolacja jest potężnym i niebezpiecznym narzędziem w arsenale kogoś, kto stosuje przemoc emocjonalną. Gaslighter może twierdzić, że jest jedyną osobą, która kocha Cię na tyle, żeby zignorować Twoje wady. Będzie wtedy krytykować Twoich przyjaciół i rodzinę, utrzymując, że po prostu go nie lubią; może też wyolbrzymiać lub zwyczajnie fabrykować dowody wspierające jego twierdzenia. Odizolowanie Cię od świata sprawi, że będzie mógł łatwiej Cię kontrolować, uniemożliwiając Ci zapewnienie sobie niezbędnej perspektywy.

## **Masz do czynienia z zastraszaniem**

Gdy wszystko inne zawiedzie, gaslighter potrafi się odwołać do zastraszania, które pozwoli mu zachować władzę. Mogą to być zawołowane lub otwarte groźby w stosunku do Ciebie, Twoich zwierząt domowych lub Twoich dzieci. Taka osoba może zagrozić, że jeśli nie spełnisz jej życzeń, okłamię Twojego przełożonego lub doprowadzi do tego, że policja aresztuje Cię z powodu zmyślonych lub fałszywych zarzutów. Zastraszanie miewa też miejsce w Internecie – warto wymienić tu niepokojące e-maile i telefony czy stalking.

## **Spotykasz się z oskarżeniami o złe intencje**

Inną metodą, która pozwala utrzymać w niestabilnym położeniu ofiary znajdujące się w relacji uczuciowej z gaslighterem, jest przypisywanie złych intencji niewinnym i nieszkodliwym zdarzeniom. Możesz sądzić, że niewinnie się ze sobą droczycie, aż nagle gaslighter Cię zaatakuję, oskarżając o okrucieństwo lub złośliwe zaczepki. Może Ci też zarzucać świadomą prowokację lub próbę wykorzystania strachu bądź zaskoczenia jako środków, dzięki którym będziesz nim manipulować.

## Ćwiczenie pisemne

Czy zdarzyło Ci się zetknąć z przejawami gaslightingu w relacji uczuciowej? Jakie symptomy znasz z własnego doświadczenia i jak wpłynęły one na Twój związek?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### RELACJE ŁĄCZĄCE CIĘ Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ

Przyjaciele i rodzina mogą być dla nas opoką – albo młotem pneumatycznym niszczącym grunt pod naszymi nogami. Wszyscy posiadamy określone oczekiwania w stosunku do tego, jak powinny funkcjonować bliskie relacje osobiste. Lojalność wobec osób, które kochamy, jest zarówno instynktownym zachowaniem zakorzenionym w naszej psychice, jak i wysoko cenioną wartością społeczną. Oczekujemy, że nasi najbliżsi będą się troszczyć o nasz dobrostan, okazując nam przy tym miłość i szacunek. Gaslighterzy mogą sprawić, że te oczekiwania zwrócą się przeciw Tobie. Potrafią oni wywierać na Ciebie presję, oczekując stawiania lojalności wobec łączącej Was relacji wyżej od Twojego osądu, potrzeb i obrazu świata. Mogą też sugerować, że oczekiwanie przez Ciebie miłości i szacunku od najbliższych Ci osób jest przejawem Twojej głupoty.

Przyjrzyjmy się teraz powszechnie spotykanym przejawom gaslightingu w relacjach z przyjaciółmi i członkami rodziny:

#### **Ktoś próbuje wzbudzić w Tobie poczucie winy**

Wzbudzanie poczucia winy to niezwykle skuteczna metoda, dzięki której Twój przyjaciele i członkowie rodziny mogą wywierać na Ciebie presję, starając się zmusić Cię do postępowania zgodnie z ich oczekiwaniami. Te osoby mogą stosować wobec Ciebie gaslighting, próbując Ci wmówić, że masz na sumieniu jakiś zły uczynek. Jeśli towarzyszy Ci poczucie winy, łatwiej ugniesz się pod naciskiem gaslightera, próbując go udobruchać lub zrekompensować mu Twój rzekomy występki.

### **Twoje reakcje są określane mianem przesadzonych**

Stawienie czoła gaslighterowi i wytknięcie mu niepożądanych zachowań może wywołać reakcję obronną. Taka osoba często będzie odmawiać wzięcia na siebie odpowiedzialności za swoje zachowania, przywołując różne usprawiedliwienia i broniąc swoich uczynków. Gaslighter będzie implikował, że reagujesz w przesadny sposób lub wręcz przypuszczasz na niego atak. Traktowanie konfrontacji jako ataku pozwala mu usprawiedliwić swoją reakcję jako próbę obrony własnych racji.

### **Druga strona usiłuje rozbudzić w Tobie przekonanie, że Twoja (rozsądna) prośba jest uciążliwa i niesprawiedliwa**

Traktowanie rozsądnej prośby jako czegoś, co jest uciążliwe i niesprawiedliwe, ma sugerować, że masz duże wymagania i nie doceniasz tego, co robią dla Ciebie inni. W takich sytuacjach gaslighter odgrywa męczennika, próbując zablokować Twoje próby zwrócenia uwagi na własne potrzeby. Dając Ci do zrozumienia, jak wiele będzie go kosztować realizacja Twojej prośby, gaslighter próbuje doprowadzić do sytuacji, w której będziesz się wstydzić tego, że w ogóle ją zgłaszasz.

### **Stajesz się obiektem działań, które mają Cię zawstydzić i obciążyć winą**

Zawstydzenie i obciążanie winą przerzuca całą odpowiedzialność za czyjeś zachowanie na działania drugiej osoby. Taka sytuacja jest powszechnie spotykana zwłaszcza tam, gdzie dochodzi do przemocy domowej: agresor często obwinia ofiarę, że sprowokowała go do rękoczynów. Gaslighter zrzuca z siebie wszelką odpowiedzialność za swoje zachowania i przekonuje ofiarę, że zasłużyła ona na to, by stać się obiektem przemocy.

### **Zmagasz się z odwetem**

Gaslighting może też być stosowany jako odwet w obliczu normalnego zachowania odzwierciedlającego niezależność i autonomię. Potraktujmy jako przykład młodego dorosłego, który postanawia świętować urodziny w gronie przyjaciół, a nie z rodziną. Stosujący gaslighting rodzice mogą zareagować na to (stosowne od strony rozwojowej) pragnienie, wykorzystując taktykę „spalonej ziemi” i uniemożliwiając tej młodej osobie uczestnictwo w *jakichkolwiek* przejawach życia rodzinnego. Odcięcie od wszystkich wydarzeń i zależności rodzinnych może być druzgocące — zwłaszcza jeśli Twoją intencją nie było zrywanie relacji, lecz próba zapewnienia sobie odrobiny własnej przestrzeni.

## Ćwiczenie pisemne

Czy zdarzyło Ci się zetknąć z przejawami gaslightingu ze strony kogoś z grona przyjaciół lub członków Twojej rodziny? Jak to doświadczenie wpłynęło na Wasze relacje i Twój obraz własnej osoby?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## EFEKTY UBOCZNE GASLIGHTINGU

Gaslighting może mieć trwały wpływ na wiele sfer życia ofiary. Przeczytaj poniższe opisy i zakreśl każdy z punktów, który odnosi się również do Ciebie.

### **Brak pewności siebie / poczucia własnej wartości**

Gaslighting sprawia, że ofiary podważają własne postrzeganie świata, procesy myślowe i wnioski — w związku z tym takie osoby często przejawiają mniej pewności siebie. W ofiarach rozbudzone jest wrażenie, że nie mają racji, gdy kwestionują słowa gaslightera lub się z nim nie zgadzają.

### **Smutek / utrata radości**

Sytuacja, w której ktoś jest nieustannie poprawiany, deprecjonowany lub lekceważony, może odrzucić z radości proces wyrażania siebie. W obliczu gaslightingu stosowanego z myślą o kontrolowaniu jakiejś osoby lub manipulowaniu jej

zachowaniem, ofiara może się czuć przytłoczona i ograniczana. Czasami zaczyna zakładać, że nie potrafi zrobić niczego dobrze i nigdy nie spełni cudzych oczekiwań. Ten sposób myślenia może budzić poczucie smutku, a także zdusić ekscytację związaną z dzieleniem się własnymi spostrzeżeniami i doświadczeniami.

### **Gotowość do przeproszania tam, gdzie nie jest to konieczne**

Ofiary gaslightingu mają często w zwyczaju przeproszać, choć w istocie nie zrobiły niczego złego. Część osób stosujących przemoc emocjonalną obciąża ofiary odpowiedzialnością za swoje uczucia lub działania; gdy ofiary biorą na siebie tę winę, czują się przesadnie odpowiedzialne za rzeczy, których nie kontrolują. Mogą bez potrzeby przeproszać za to, że mają własną opinię, popełniły drobny błąd lub nie są dostępne, gdy w grę wchodzi jakieś wydarzenie towarzyskie.

### **Niezdecydowanie**

Ofiarom gaslightingu często doskwierają trudności z podejmowaniem decyzji i kwestionowanie po fakcie własnych wyborów. „Czy masz pewność, że to właśnie na czymś takim ci zależy?” może się wydać z perspektywy wielu osób niewinnym pytaniem, ale dla ofiary gaslightingu te słowa bywają paraliżujące. Taka osoba była często zawstydzana lub ośmieszana, w związku z czym ma trudności z akceptacją własnych pragnień i przyznaniem się do ich posiadania. Ktoś taki może się zamartwiać nawet całkiem nieskomplikowanymi decyzjami, obawiając się, że dany wybór może wytrącić kogoś innego z równowagi.

### **Dezorientacja**

Potęga gaslightingu polega na tym, że ofiary zmagają się z dezorientacją dotyczącą tego, w co wierzą i co czują. Gaslighterzy podsycają tę konsternację, kwestionując charakter ofiary, jej wiedzę, uczucia i/lub doznania zmysłowe, a potem zastępując je własnymi koncepcjami. Uporządkowanie własnych myśli i uczuć, gdy pojawia się presja, by akceptować cudze pomysły, jest dezorientująca. Gaslighterzy doprowadzają do powstania takiej dezorientacji i robią z niej użytek, żeby ofiara zmagająca się z poczuciem braku równowagi i pewności siebie.

### **Brak wiary w siebie**

Stosowanie raz za razem gaslightingu sprawia, że ofiary zaczynają wątpić we własne doznania zmysłowe, uczucia i osądy. Następstwem jest często poczucie ignorancji, niedoinformowania, braku rozeznania, a nawet kwestionowanie własnych intencji. Brak wiary w siebie zniechęca ofiarę do przeciwstawiania się gaslighterowi, co sprawia, że pozostaje ona pod jego kontrolą.

## **Niepokój**

Ofiary częstego gaslightingu mogą doświadczać nieustannego, głęboko zakorzenionego niepokoju pozbawionego konkretnych przyczyn; bywa też, że regularnie odczuwają potrzebę sprawdzania tego, co robią, lub proszenia o taką kontrolę innych. Niepokój może się utrzymywać nawet w czasie, kiedy akurat nie dochodzi do gaslightingu. Powszechnym zjawiskiem jest także doświadczanie niepokoju dotyczącego przyszłości, a więc martwienie się o przyszłe wydarzenia i sytuacje.

## **Kwestionowanie tego, że ktoś inny stosuje gaslighting**

Jednym z powodów, dzięki którym gaslighting okazuje się tak skuteczny, jest to, że prześladowcy przekonują swoje ofiary, iż kierują się w swoich działaniach miłością lub szczerą chęcią pomocy. Ta taktyka budzi w ofiarach poczucie wdzięczności i zobowiązania; te osoby czują również, że nie mogą przypisywać gaslighterowi złych intencji. Ofiary gaslightingu mogą odmawiać akceptacji wszelkich dowodów świadczących o przemocy stosowanej przez prześladowcę – wierzą kłamstwom gaslightera utrzymującego, że kieruje się wyłącznie chęcią pomocy.

## **Depresja**

Wspomniane powyżej smutek i utrata radości sięgają niekiedy głębiej – zwłaszcza wtedy, gdy gaslighting utrzymuje się przez dłuższy czas i ma charakter osobisty. Ofiary mogą się zmagać z depresją i poczuciem beznadziei, wierząc w to, że skrywają jakieś zasadnicze wady. Potrafią też wpaść w rozpacz, obawiając się, że nigdy nie będą wystarczająco dobre lub nie zdołają „zrobić wszystkiego tak, jak należy”. Ofiara może się pogrążyć w depresji i stwierdzić, że jej sytuacja nie zmieni się już na lepsze (w związku z czym nierzadko przestaje oczekiwać jakiegokolwiek poprawy).

## **Silny stres**

W obliczu poważnej przemocy emocjonalnej gaslighting może prowadzić do odczuwania przez ofiary niezwykle silnego stresu. W teatralnych i filmowych wersjach *Gasnącego płomienia* żona zмага się z silnym cierpieniem spowodowanym przez nalegania męża upierającego się przy tym, że traci ona zmysły. Ten stres może działać obezwładniająco, przez co ofiary będą narażone na dalsze wykorzystywanie ze strony gaslightera i będą polegać na jego opiniach dotyczących tego, co jest prawdziwe (co tylko pogłębi cały cykl stosowania przemocy).

## Ćwiczenie pisemne

Który z efektów ubocznych gaslightingu wydał Ci się najbardziej znajomy? Jaka postać przybiera on w Twoim życiu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# Rozpoznaj i uwolnij się od gaslightingu już dziś!

Gaslighting jest wyrafinowaną formą przemocy psychicznej. Polega na takim manipulowaniu drugą osobą, aby zaczęła kwestionować rzeczywistość, swoją pamięć czy własne postrzeganie świata. W tym celu wystarczy nachalnie przepytwać ofiarę, drwić z niej, podawać w wątpliwość jej doznania — w końcu uwierzy, że postradała zmysły.

Ta książka jest przemyślanym i wyczerpującym źródłem informacji dla każdego, kto był ofiarą tej formy nadużycia. Jeśli doświadczasz gaslightingu, publikacja pomoże Ci w powrocie do równowagi, wzmocni Cię i podpowie, w jaki sposób uzdrowić Twoje relacje i budować nowe. Łatwiej będzie Ci przyjąć, że zastosowano wobec Ciebie przemoc emocjonalną, a to z kolei pomoże w stworzeniu solidnych fundamentów równowagi psychicznej. Znajdziesz tu liczne wyjaśnienia, porady, afirmacje, codzienne zapiski, wizualizacje i interaktywne ćwiczenia, które sprzyjają wnikliwej i kompleksowej introspekcji. Po lekturze odbudujesz poczucie własnej wartości, uzyskasz klarowny obraz tego, co składa się na zdrową relację i poznasz metody, jak o nią dbać. Dowiesz się też, jak zapobiegać zachowaniom związanym z gaslightingiem.

Dzięki książce:

- zrozumiesz, na czym polega gaslighting i kim jest gaslighter
- łatwiej przyjmiesz do wiadomości fakty
- umocnisz poczucie własnej wartości
- nauczysz się określać swoje granice
- dowiesz się, jak budować i pielęgnować zdrowe relacje



AMY MARLOW-MaCOY, LPC jest licencjonowaną terapeutką. Udziela porad dotyczących zdrowia psychicznego i pisze o trudnych sprawach, takich jak przemoc emocjonalna, relacje i powrót do zdrowia. Wspiera ofiary przemocy stosowanej przez narcyzów i pomaga pacjentom wrócić do równowagi emocjonalnej. Od wielu lat interesuje się zjawiskiem gaslightingu.

## Nie pozwól dłużej sobą manipulować i odzyskaj swoje życie!

OSOBYWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-521-0



9 788383 225210

cena: 49,00 zł