

PSYCHOLOGICZNE MORDERSTWO

GASLIGHTING

Jak rozpoznać ukryte manipulacje
i ich efekty oraz uwolnić się
od narcystycznej przemocy.

AGATA BUTLER

PRZEMOC, O KTÓREJ SIĘ NIE MÓWI

© by Agata Butler, 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-63770-10-5

Agata Butler

GASLIGHTING

Psychologiczne morderstwo

**Jak rozpoznać ukryte
manipulacje i ich efekty**

**oraz uwolnić się od narcystycznej
przemocy**

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Spis treści

Wstęp.....6

Czy to na pewno przemoc? On tylko...1818

Gaslighting - ulubiona zabawka narcyza**Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Jak wygląda gaslighting w praktyce?**Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Popularne techniki gaslightingu**Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Najczęstsze teksty gaslajtera**Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozmówki polsko-gaslajterskie**Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Gaslajting w fazach cyklu przemocy**Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Dysonans poznawczy **Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Etapy gaslightingu **Błąd!** **Nie zdefiniowano zakładki.**

Tresura, czyli ekstremalny gaslighting **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Technologia i social media w służbie gaslajtera **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Gaslighting i rodzice. **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Skutki długotrwałego gaslightingu **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

11 najważniejszych sygnałów że jesteś gaslajtowana **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Obszary podatności, czyli 3 największe guziczki **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Czy narcyz może oszukać inteligentnych ludzi **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Jak sobie radzić z gaslajterem? **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Leczenie skutków przemocy emocjonalnej **Błąd!** Nie zdefiniowano zakładki.

Terapie i inne metody leczenia traumy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.**

Zaczynając od nowa.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.**

Od autorki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.**

Bibliografia **Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.**

Wstęp

Każdy mój ebook na temat przemocy narcystycznej zaczynam od wytłumaczenia, kim jestem i dlaczego piszę właśnie o tym piszę. Tym bardziej teraz czuję, że muszę wytłumaczyć, dlaczego zabrałam się za tak poważny temat, jakim jest gaslighting i przemoc emocjonalna.

Nie jestem psychologiem, psychiatrą, ani nawet certyfikowanym coachem - czyli zasadniczo nie mam żadnych teoretycznych kwalifikacji do mówienia o przemocy i manipulacjach. Mam za to całą masę kwalifikacji pośrednio praktycznych. Piszę pośrednio, jako że nie ja praktykowałam, ale praktykowano je na mnie.

Dawno temu przyszłam na świat w rodzinie, o której powiedzieć, że była dysfunkcyjna, to nazwać łąjno "oryginalnym zapachem". Ojciec agresywny (wobec matki) alkoholik, a matka książkowa, nieco

histrioniczna (histrioniczne zaburzenie osobowości) narcyzka. Osobom postronnym może się wydawać, że moja matka, odchodząc od ojca, ratowała mnie przed patologią i przemocą. Prawdziwa bohaterka. Tymczasem ona sobie to wszystko potem na mnie odbiła. I pisząc odbiła, mam na myśli rzeczywiste bicie. Moje dzieciństwo i młodość wspominam jako nieprzerwane pasmo przemocy - emocjonalnej i fizycznej. I ponownie, nikt by się nie domyślił, że w tej na pozór porządnej, nowej rodzinie, jaką tworzyła moja matka z ojczymem (dość szybko ją powiększyli o moją siostrę), dzień po dniu popełniane jest psychologiczne morderstwo. Ja - ciągle podnosząca głowę denatka - i trójka współpracujących ze sobą zabójców: matka (narcystyczny lider), siostra ("złote dziecko" - według terminologii narcystycznej rodziny), ojczym (latająca małpa - nazwa zaczerpnięta z książki "Czarnoksiężnik z krainy Oz": czarownica wysyłała swoje latające małpy, aby działały i znęcały się w jej imieniu). Czy uwierzysz,

że mimo wszystko, mimo codziennej przemocy, wielu myśli samobójczych i jednej, jak widać nieudanej, próby samobójczej, nadal bardzo kochałam matkę i uważałam siebie za źródło jej cierpienia? Rosłam z przeświadczeniem, że jestem cwana, podła, uparta, nic nie umiem, a co najgorsze, krzywdzę ją nieustannie, od urodzenia. Od urodzenia, ponieważ szczegółowo znałam historię moich narodzin, bólu, jaki jej przysporzyłam, problemów, jakie przeze mnie miała jeszcze w szpitalu. I choć nadal wierzyłam, że zasługuję na wszystko, co najgorsze, wchodząc w wiek nastoletni, coraz bardziej buntowałam się przeciwko spadającym na mnie z rozpędem i gdzie popadnie pasom. I gdy w końcu - wyrwałam się z domu do Warszawy, do dobrego studium, ten "zły dom" ruszył za mną. Nie tylko dlatego, że - o zgrozo - przez pierwszy rok, czyli zanim zaprzyjaźniłam się z moim składem znajomych, bardzo do tego domu i matki tęskniłam. Przede wszystkim dlatego, że tak

naprawdę byłam niemal jak zombie. Byłam chodzącym truchłem tamtej dziewczynki, która lata temu została zamordowana przez własną rodzinę. Dzięki mechanizmom obronnym, jakie wytworzyłam przez lata traumy, udało mi się to doskonale ukrywać. Nikt by się nie domyślił, że pod tą zawsze roześmianą, zawsze wygłupiającą się i zdawałoby się pewną siebie kobietą, ukrywa się nienawidząca siebie, pełna poczucia winy, mała dziewczynka. Lata mijały i choć wydawało się, że zawodowo odniosłam sukces, ciągle czułam się jak oszust, na dodatek oszust zmagający się z depresją. Mimo wysokiej pensji, wiecznie w długach. Mimo urody, powodzenia u płci przeciwnej i pozornej przebojowości - sama, lub z niewłaściwym mężczyzną. Otoczona tłumem ludzi, ale samotna. Zarobione pieniądze wydawałam głównie na ciuchy - jakbym chciała sobie coś udowodnić, ulepszyć siebie, stać się kimś innym. No i "trochę" tych pieniędzy poszło na prezenty dla mojej rodziny. Gdy

przyjeżdżałam "do domu" z Warszawy, zawsze przywoziłam każdemu małe conieco. Tak po kilkaset złotych na łebka. I to był taki moment, gdy wydawało się, że moja matka jednak mnie kocha, być może jest ze mnie dumna? Chwaliła się sąsiadom, że jej córka w Warszawie, na wysokim stanowisku. Zarabia krocie, jeździ po świecie i proszę, to mi przywiozła. O, a ta reklama w telewizji, to firma mojej córki i to moja córka ją zleciła. Nie rozumiałam wtedy, że znalazłam jedyną drogę do matczynego, hmm, no na pewno nie serca, ale powiedzmy jej pozytywnej uwagi. Pieniądze. Jeśli chodzi o moje tzw. życie uczuciowe, pełno w nim było dwóch rodzajów mężczyzn: tych "za dobrych" i tych niewłaściwych. I gdy wydawało się, że spotkałam wielką miłość, tak naprawdę wdepnęłam na całego. Mój Romeo był najromantyczniejszym mężczyzną, jakiego spotkałam. Ach, co za ułańska fantazja! Czego on dla mnie nie robił! Powiem Ci, czego. Nie był tym, za kogo się podawał. Stworzył na mój

użytek persone, której ja, po latach życiowej, emocjonalnej tułaczki, pragnęłam. Zbombardował mnie miłością, a ja stałam oczarowana pod tym strumieniem, niczym pod pierwszym, po długiej wędrówce po pustyni, prysznicem. Wkrótce do tego raju zaczęły się wkradać gorsze chwile. Ale co z tego? Przecież to życie, a nie bajka, tłumaczyłam sama sobie. Dorosłe życie, a nie przedszkole. Czasem tak bywa. A że coraz częściej? Kto by to liczył? Coraz częściej jest gorzej? Na pewno przeze mnie. No jasne, znowu się wydało, że coś ze mną jest nie tak. Co mi strzeliło do głowy, że mogę zapomnieć i normalnie żyć. Codziennie ogłupiana, manipulowana wierzyłam w swoją winę. Byłam winna nawet temu, że pobił mnie niemal na śmierć. Gdy trafiłam do szpitala, myślałam sobie, o nie, to koniec. Nie wybaczę. Ale on tak płakał. Tak mnie przepraszał. I zanim na siłę rozerwano mi zlepione krwią powieki, już szukałam sposobu, żeby mu jakoś wybaczyć. To znaczy szukałam takich oficjalnych wymówek

wobec niego, bo nieoficjalnie oczywiście wyrok uniewinniający już zapadł. Szukałam wytłumaczenia dla mojej nieobecności w pracy i tego pobytu w szpitalu, które mogłabym sprzedać w firmie i znajomym. Potem już nigdy tak mnie nie pobił - co za radość! - ale chyba sam wiedział, że nie musi. Moje granice zostały przesunięte. Czas mijał, moja samotność rosła. A potem okazało się, że jestem ciężą. Niestety cięża nie była wystarczającym powodem, aby w naszym "domu" nastał spokój. To był bardzo trudny czas, również dlatego, że w tym ważnym momencie zawiodła mnie moja firma, której oddałam 10 lat pracy po min. 10 godzin dziennie. Co bardziej przykre, dostało mi się rykoszetem za niego. Poznaliśmy się, gdy dołączył do naszej firmy i przez kilka miesięcy, zdołał zrazić do siebie każdego. Każdego poza mną. Ja uważałam, że nikt go nie zna tak, jak ja, że tylko ja wiem, jaki jest naprawdę. Ale to tylko taka wisienka na torcie. Mimo że cięża od początku była zagrożona, mój nex

(narcystyczny ex) wcale się nie ograniczał w dramach, kłótniach, manipulacjach. Tak jak dawniej potrafił nagle wyjść po lub w trakcie kłótni i nie wracać przez długie godziny. Tak, jak dawniej bywały momenty, że widziałam w jego oczach nienawiść i pogardę. Tak jak dawniej rozstawaliśmy się i godziliśmy. W końcu wyłądownałam na terapii, bo bardzo chciałam dać córce wszystko, co najlepsze, a na razie na to najlepsze się nie zapowiadało. Ta terapia to było coś, na opisanie czego używa się takich zwrotów, jak "zimny prysznic", lub "prawdziwa bomba". Pierwszy raz w życiu zostało mi uświadomione, że moje dzieciństwo było pełne przemocy i że katem była moja matka. Terapeutka uprzedziła mnie, że w trakcie naszej pracy najpierw ogarnie mnie wściekłość, potem będę matki nienawidzić, a dopiero na końcu przyjdzie zrozumienie, akceptacja i szansa na szczęśliwe życie. Gdzieś pomiędzy wściekłością i nienawiścią zabrakło mi pieniędzy na kontynuowanie terapii.

Nie chcę szczegółowo opisywać tego wczesnego macierzyństwa, bo nie do końca piszę tego ebooka. Sól z moich łez zniszczy nowiutką klawiaturę. Córcia oczywiście słodka i kochałam (i Kocham) ją nad życie. Ale tamten czas kazał mi na nowo zdefiniować takie hasła, jak - niby dobrze znana mi - samotność. Jeśli wcześniej czułam się samotna wśród ludzi, to teraz nie tylko tych ludzi koło mnie nie było, ale również to uczucie było rozmiarów czarnej dziury. Co gorsza, mimo że córcia była jeszcze maleńka, zaczynałam również u niej dostrzegać objawy tego poczucia osamotnienia. Spędzałyśmy całe dni i bardzo często noce - bo on wracał, kiedy chciał - tylko we dwie. I to być może nie byłoby takie złe, gdyby nie fakt, że córka strasznie tęskniła za ojcem. Każdy szelest, każde stuknięcie - na jej twarzy pojawiał się pełen nadziei uśmiech: tata, tata! Byłam trochę skazana na niego logistycznie - mieszkaliśmy na takim pięknym zadupiu pod Warszawą - i pod koniec finansowo. Z

obu zakresów obowiązków się nie wywiązywał, co było o tyle tragiczne, że wcześniej, gdy był bezrobotny, ponad rok utrzymywałam go na bardzo wysokim poziomie. Płaciłam za wycieczki zagraniczne, markowe ciuchy i kosmetyki. No i codziennie dawałam takie "kieszonkowe" w wysokości 100 złotych. Żeby Kotek miał na kawkę i Gazetę Pracę. Jak się okazało, jemu ciężko było ze swojej pensji zapewnić mnie i dziecku podstawowe utrzymanie. Rzucał mi 50 złotych na zakupy i czuł się okradany w biały dzień. Kiedy któregoś dnia jak durna, czekałam, że wróci wcześniej niż o 2 w nocy i przywiezie obiecaną od kilku dni paczkę pieluch, coś we mnie pękło. Położyłam córkę spać w majteczkach na basen i zaczęłam się pakować. Wtedy nie miałam nikogo, kogo mogłabym prosić o pomoc, zadzwoniłam więc do nowej znajomej, młodej, samotnie wychowującej synka kobiety. Dzięki niej dotarłam z tego "romantycznego" zadupia na dworze. Czy uwierzysz, że uciekając od

przemocowego partnera, schroniłam się pod dachem mojej matki? Przysłowie "wpaść z deszczu pod rynnę" nie oddaje tego, co mi ponownie zafundowała. Nie, tym razem mnie nie biła, za to codziennie znęcała się nade mną psychicznie. Cisnęła stare "guziczki", wyzwalacze traumy - niczym swoje najlepsze przeboje. Miała też nowe sztuczki, bo wiedziała, że teraz jestem od niej bardziej zależna, że teraz nie chodzi o mnie, a o dach nad głową i bezpieczeństwo córki. Udawałam przed córką, że wszystko jest w porządku do momentu, kiedy w największą śnieżycę, ponownie z dwoma walizkami i wózkiem typu parasolka, kupionym za 20 złotych w Kauflandzie, uciekłam również od matki. Najgorsze, że nie wiedziałam, dokąd uciec, gdzie będziemy spać. Mogłabym Ci w podobny sposób nakreślić kolejne dwie dekady mojego życia. I chociaż nie opowiedziałam nawet 1% tego, co mnie spotkało, najważniejszy dla tego ebooka wniosek jest taki, że od urodzenia wmawiano mi, że zasłużyłam

na wszystko, co mnie złego spotkało. Byłam manipulowana, oszukiwana, a nawet bita przez osoby, które bardzo kochałam i - co ważniejsze - które twierdziły, że kochają mnie. I wierzyłam, że sama to spowodowałam, że jestem winna, że doprowadzam tych ludzi do takich stanów. Że z kimś innym, z inną kobietą, z inną córką byłoby tym ludziom lepiej. Choć robiłam dobrą minę do złej gry, uwierzyłam im, że jestem nic nie warta. Wmawiano mi, że wymyślam. Gdy po latach próbowałam przypomnieć matce, że mnie biła, wyglądała tak, jak oskarowe aktorki na chwilę przed tym, gdy, zranione, mają paść nieżywe na deski teatralnej sceny. Mój nex do tej pory uważa, że to ja go oszukałam, że to ja grałam inną niż jestem i że to ja go wykończyłam swoimi "gierkami".

Moja matka, wraz ze swoimi pomocnikami, dokonała na mnie w dzieciństwie psychologicznego morderstwa. Weszłam w dorosłe życie, próbując stworzyć siebie na nowo - i bardzo się bałam, że ktoś

zauważy, że jestem na razie takim życiowym noworodkiem. Ciągłe się bałam, że w końcu ludzie zauważą, że moje sukcesy to na pewno efekt przypadku, a moja przebojowość ma odwracać uwagę. I wtedy na scenę wjechał mój książę na białym koniu, równając z ziemią wszystko, co udało mi się jakoś odbudować. Wykończył osobę, którą się stawiałam. Moja psychika po raz drugi została zmiażdżona, ponownie czułam się nikim i w najgorszym, również pod względem finansowym, momencie ponownie musiałam stać się kimś. I to jest właśnie krótkie streszczenie tego, czym jest gaslighting i dlaczego właśnie ja pozwolę sobie o nim napisać.

Czy to na pewno przemoc? On tylko...

Gaslighting jest zjawiskiem, które bardzo ciężko TAK NAPRAWDĘ wytłumaczyć osobom, które go nie doświadczyły (a dokładniej, nie były

latami poddawane tej technice, bo każdy z nas na jakimś etapie życia z gaslightingiem miał do czynienia). Natomiast osoby, które miały przyjemność systematycznie doświadczać go na własnej skórze i - co ważne - pojęły, że to, czego doświadczyły ma konkretną nazwę - rozumieją się bez słów i potrafią już ten gaslighting wyłapać.

Oczywiście gaslighting ma swoją definicję, która według Wikipedii brzmi: *Gaslighting - forma psychologicznej manipulacji, w której osoba lub grupa osób umyślnie tworzy w osądzie ofiary wątpliwości wobec własnej pamięci czy percepcji, często wywołując u niej dysonans poznawczy i inne stany, takie jak niskie poczucie własnej wartości. Za pomocą zaprzeczania, kłamania, wprowadzania w błąd, sprzeczności i dezinformacji gaslighter próbuje zdestabilizować psychicznie ofiarę i podważyć jej przekonania. Służy temu szeroki wachlarz zachowań: od zaprzeczenia przez sprawcę, że doszło do poprzednich nadużyć, aż po inscenizację dziwnych wydarzeń przez sprawcę z zamiarem dezorientacji ofiary.*

Jestem zdania, że "osobom postronnym" takie wyjaśnienie za dużo nie mówi. I że na podstawie takiej definicji może się wydawać, że gaslighting jest czymś tak totalnie oczywistym, że po prostu widać go gołym okiem. No przecież jak ktoś komuś takie straszne rzeczy robi, to nie da się nie zauważyć, toż to niczym tortura w sowieckim łagrze, prawda? No to ślepym trzeba być, żeby takiego horroru nie zauważyć! Takie rzeczy to się tylko w filmach ogląda i to tych thrillerach, czy horrorach. I krew człowieka zalewa, że ktoś tak ogłupia główną bohaterkę.

A jednak gaslighting odbywa się często przed dużą i niczego nie świadomą publicznością. Jesteśmy u cici na imieninach, wjeżdża drugie danie, gadka szmatka o tym, co tam panie w polityce, a na drugim końcu stołu ma właśnie miejsce przemoc emocjonalna. Nie widać jej (bardzo) na twarzach, nie ma wpływu na przebieg imprezy. Kolejne, cudowne spotkanie rodziny. A ta para, taka zakochana. Może nawet wujek, albo ciocia zagadują,

że oho co tam szepczecie gołąbeczki, albo tradycyjne "no to kiedy dziecko", ewentualnie "no to kiedy następne". Gaslighting jest tak podstępny, że nawet jego ofiara, która dopiero zaczyna przygodę z edukacją na temat przemocy emocjonalnej, gdy przeczyta powyższą definicję, nie odniesie tego do siebie. Nauczyła się już kwestionować swoje wspomnienia, myśli, uczucia. Jest pewna, że akurat w jej przypadku wina faktycznie leży po jej stronie - w końcu gaslajter dał jej naprawdę solidne argumenty, udowodnił jej winę ponad wszelką wątpliwość. Serio, jesteśmy tak manipulowane, że na początku drogi do pełnej świadomości, jesteśmy przekonane, że u nas akurat jest inaczej. Bo dla każdej dramy, każdego wyzwiska, każdego ogłupiania nauczyliśmy się znajdować wytłumaczenie i usprawiedliwienie. Aż w którymś momencie taka osoba trafi na artykuł, być może "świadectwo" innej ofiary, w którym idealnie odnajdzie siebie i swoje życie. Ale jeszcze nie wierzy,

jeszcze myśli, że to przypadek - przeszła naprawdę solidny trening. Zaczyna drążyć temat, czyta i płyną jej łzy. Prawda uderza ją z ogromną mocą. Czuje jednocześnie ogromny żal, a z drugiej strony tak wielką ulgę. Nie jest sama. Nie zwariowała.

Jeśli jeszcze nie jesteś pewna, czy temat dotyczy również Ciebie, zastanów się, co byś odpowiedziała na poniższe pytania.

Czy masz za sobą, lub być może nadal jesteś w związku, w którym nieustannie kwestionujesz swoje wspomnienia i poczucie rzeczywistości? Ktoś Ci wmawia, że coś źle zapamiętałaś, albo że coś zrobiłaś i nie pamiętasz?

Czy podczas rozmowy z konkretną osobą, masz czasem wrażenie, że jesteś szalona, albo za chwilę postradasz zmysły? Próbujesz coś wyjaśnić, dojść do porozumienia, ale rozmowa zatacza koła, tłumaczysz ciągle to samo i co chwilę niemal dębiejesz, bo pojawia się jakiś temat, jakiś zarzut,

który kompletnie nie dotyczy głównego wątku i w sumie również jest przekłamany?

Czy mąż / partner wiecznie Cię krytykuje, obraża Cię, poniża, wyzywa i pozbawia poczucia własnej wartości?

Czy zdarzyło Ci się, że przestałaś ufać swoim wspomnieniom, swoim osądom, ponieważ ktoś Cię przekonał, że nie są prawdziwe, że zmyślasz, wyobrażasz coś sobie, jesteś przewrażliwiona, że widzisz coś, czego nie ma i to, co pamiętasz nigdy się nie wydarzyło? I że nie masz prawa czuć się tak, jak się czujesz, bo to tylko Twoje wymysły? Czy zdarzyło się, że próbowałaś komuś powiedzieć, jak bardzo Cię zranił, ale w efekcie tej rozmowy okazało się, że to Ty jesteś winna i to Ty musisz przeproszać?

Czy czujesz się izolowana, musisz się tłumaczyć z każdej spędzonej bez niego minuty?

Czy słyszałaś, że bez niego nie dasz sobie rady i nikt Cię nie zechce?

Czy masz wrażenie, że musisz chodzić na paluszkach, uważać na słowa, żeby go nie prowokować, uczysz się zgadywać jego nastrój?

Czy kiedykolwiek byłaś, a może nadal jesteś w związku, który zamiast napędzać Cię miłością i witalnością, sprawiał, że czułaś się zagubiona i niepewna siebie, nawet jeśli wcześniej byłaś silna i przebojowa? Jeśli tak, istnieje duże prawdopodobieństwo, że padłaś ofiarą niebezpiecznej i bardzo okrutnej manipulacji, która nazywa się gaslighting. Być może coś już o niej słyszałaś i dlatego właśnie sięgnęłaś po ten ebook.nu