

Жертва кукловода: как избежать её участи в отношениях

Порой ваш близкий человек заставляет вас сомневаться в вашей собственной памяти. Вы отчетливо помните, что говорили о чем-то, но вас яростно убеждают в обратном. Это является проявлением газлайтинга.

Газлайтинг - это манипуляции в целях посеять в ком-то сомнения в объективном восприятии действительности. Цель газлайтера — убедить своего партнера, родственника, друга, коллегу, собеседника в том, что ее/его мнение неадекватно ситуации или общепринятым стандартам.

Признаки газлайтинга легко распознать. Ваш партнер пытается вывернуть ситуацию так, будто вы во всем виноваты, он пытается вынудить вас усомниться в своей эмоциональной стабильности, памяти, уме, адекватности, возрастной и физиологической компетентности, а также ваш партнер отрицает чувства и факты, которые для вас важны, не желая принимать их всерьез и оказывать поддержку.

Газлайтинг в отношениях нужно немедленно пресечь. В первую очередь надо поговорить и с партнером — а вдруг она/она и вправду не понимает, что делает.



Важно иметь в виду, что настоящих газлайтеров в принципе не волнуют ваши мнения и чувства, а нарциссы напрочь лишены способности к раскаянию и эмпатии, а значит, вам потребуются мегатонны энергии, чтобы попытаться их в чем-то убедить. Поэтому в этом случае стоит задуматься о том, чтобы прекратить подобные отношения.

Если разговор зашел слишком далеко, и вы физически ощущаете токсичность происходящего но не можете ей противостоять — немедленно прекращайте ваши отношения. Ваше ментальное здоровье намного важнее человека, который просто тратит ваш моральный ресурс.

Будьте готовы к тому, что ваш выход из отношений будет сопровождаться мощными эмоционально-

манипулятивными атаками. Поэтому крайне важно обратиться за поддержкой к друзьям, сестре, маме или психологу.

Главная истина, которой стоит придерживаться в борьбе с газлайтингом: вы не виноваты в том, что происходит, даже если партнер убеждает вас в обратном. Второй момент: к такому «однобокому» союзу не надо адаптироваться, помните о своей уникальности и не растрчивайте этот дар понапрасну. Как сказал эксперт, в здоровых, честных, нормальных отношениях оба несут ответственность за свое поведение, без нужды подавлять эмоции и желания друг друга.

Автор: Соня Совушкина © Babr24.com ОБЩЕСТВО, РОССИЯ 👁 7891 31.07.2021, 22:48 📌 673

URL: <https://babr24.com/?ADE=217040> Bytes: 2332 / 2231 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Соня
Совушкина.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)