

Е.А. Матвеева, Л.Я. Аминова
E.A. Matveeva, L.Ya. Aminova
Башкирский государственный аграрный университет
Уфа, Россия
Bashkir State Agrarian University
Ufa, Russia
Volleyball9533@gmail.com

ГАЗЛАЙТИНГ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ GAS LIGHTING AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема газлайтинга как особой формы психологического насилия. Дано определение понятия «газлайтинг», охарактеризованы этапы, которые проходит жертва под влиянием манипулятора, выделяются и описываются наиболее распространенные стратегии газлайтинга.

Annotation. This article deals with the problem of gaslighting as a special form of psychological abuse. The concept of "gaslighting" is defined, the stages that the victim goes through under the influence of the manipulator are characterized, the most common gaslighting strategies are singled out and described.

Ключевые слова: газлайтинг, газлайтер, манипуляции, жертва психологического насилия, психосоматика.

Keywords: gaslighting, gaslighter, manipulation, victim of psychological abuse, psychosomatics.

Газлайтинг – это форма психологического насилия, основной целью которой является заставить жертву сомневаться в себе, своих действиях и своей адекватности. Газлайтинг всегда происходит постепенно. Манипулятор, который применяет такую форму психологического насилия, никогда не идет в лобовую атаку, он действует медленно, постепенно. Жертва газлайтинга, чаще всего, переживает 3 этапа.

Первый этап – отрицание, когда жертва начинает замечать первые признаки манипуляций, но не придает этому большое значение. Второй этап – защита. Человек все чаще и чаще подвергается критике и начинает сомневаться в себе и своих действиях. Жертва начинает вступать в открытый спор с газлайтером, отчаянно пытаясь защитить себя. Третий этап – депрессия: жертва полностью обессилена и уже не может противостоять газлайтеру. Она начинает принимать всю его критику и соглашается со всеми претензиями. На данном этапе у человека может развиваться клиническая депрессия и нервоз [1].

Чтобы манипулировать своей жертвой, газлайтер применяет множество тактик. В результате спустя какое-то время жертва становится эмоционально зависима от агрессора – его настроения, мнения, поведения. Выделяют шесть наиболее распространенных стратегий газлайтинга.

1) Отрицание фактов. Самая распространенная «фишка» газлайтера – искажения фактов. Он начинает отрицать какие-то слова или действия своей жертвы, чтобы та начала сомневаться в действительности.

2) Злые шутки. Так как чаще всего газлайтером оказывается человек из нашего окружения, ему очень легко манипулировать своей жертвой. Газлайтер старается задеть свою жертву «безобидными шутками», которые очень сильно цепляют жертву, и она чувствует себя униженной.

3) Обесценивание эмоций. Газлайтер всегда игнорирует чувства своей жертвы, и пытается убедить ее, что она лишь придумала себе проблемы. Манипулятор фокусируется только на своих проблемах, другие ему совершенно чужды. Жертва начинает думать, что, действительно, она слишком эмоциональна и начинает подавлять свои эмоции.[3]

4) Подчеркивание неадекватности восприятия. Время от времени каждому человеку требуется «сверять часы» с другими людьми. Мы ищем доказательства точности нашего восприятия реальности и адекватности высказываний. Газлайтер, наоборот, старается убедить жертву в том, что ее реакция на происходящие события ненормальна.

5) Перекладывание ответственности. Газлайтер ни при каких условиях не признает факт манипулирования. Вместо этого он будет искать виноватых вокруг себя и всегда придумает объяснение своим поступкам – его спровоцировали, вынудили или подставили. Типичный пример реакции: «Я не хотел ничего плохого. Ты сама меня вывела». При таком способе психологического насилия манипулятор часто проецирует свои недостатки на других. Он

обвиняет жертву в поведении, которое свойственно ему самому. Как следствие – человек начинает оправдываться и переключает внимание с газлайтера на себя.[3]

б) Агрессия и враждебность. Газлайтер всегда находится в наступлении. Его любимый способ защиты – нападение. Например, если заподозрить такого человека в измене, он обвинит вас в патологической ревности, низкой самооценке и неуверенности в себе. А если предъявить ему доказательства – станет агрессивным.

Кроме того, газлайтер стремится принизить успехи и достижения своей жертвы. Фразы-маркеры: «В твои годы я уже давно это умел», «Ничего особенного», «Все так могут», «А ты попробуй сделать быстрее/качественнее». Его задача – заставить жертву чувствовать себя неполноценной [1]. Газлайтер влияет на жертву постепенно, это насилие может длиться годами. Жертва не понимает, что близкий человек способен причинить зло, поэтому не всегда замечает манипуляции.

В заключении, хотелось бы сказать: не стоит терпеть психологическое насилие и при малейшей возможности обрывать все связи и отношения с манипулятором. При психологических манипуляциях нередко страдает не только ментальное здоровье, но и физическое. Наш организм устроен таким образом, что все психологические проблемы он проецирует на наше физическое состояние, от чего жертвы начинают чаще болеть. Так наш мозг пытается предупредить нас о возможной опасности. Надо быть увереннее в себе и не поддаваться власти манипулятора.

Список литературы

1. Смирнова У. Как понять, что вы имеете дело с газлайтером, цель которого – заставить вас сомневаться в себе? И что делать, чтобы защититься от его манипуляций? Режим доступа: <https://style.rbc.ru/life/604f05fe9a79477b66054b35>

2. Горбунова А. Газлайтинг: что это такое и как бороться с этим видом психологического насилия: URL: <https://informburo.kz/cards/gazlayting-что-это-такое-и-как-боротся-с-этим-видом-психологического-насилия.html>

3. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. М.: «Алгоритм», 2009. 864 с.

4. Карпова Д.В., Аминов Т.М. Педагогические идеи К.Д. Ушинского и современное воспитание / Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. XIV Акмуллинские чтения: мат-лы респ. науч.-практ. конф. Т. 1. Уфа, 2019. С. 285-289.

УДК 340.12

В.С. Минлебаева, С.М. Шуринова, П.Д. Симашенков
V.S. Minlebaeva, S.M. Shirinova, P.D. Simashenkov
Самарский университет государственного управления «МИР»
Самара, Россия
Samara University of Public Administration "MIR"
Samara, Russia
pavel.simashenkov@yandex.ru

ПРАВОВАЯ ИДЕОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ LEGAL IDEOLOGY IN THE MODERN WORLD

Аннотация. Статья посвящена анализу идеологического компонента правосознания. Правовые идеи придают смысл и вес оценочным критериям в юридических нормах, развивают правовую интуицию, которая выше догматического знания и бюрократического крючкотворства. Идеология насыщает юридическую форму гуманистическим содержанием. Приверженность идеалам не выхолащивает мышление юристов до конструкций и алгоритмов. Правовая гармония видится авторам в сочетании идейного максимализма с юридическим минимализмом.

Annotation. The article is devoted to the analysis of the ideological component of legal consciousness. Legal ideas give meaning and weight to evaluative criteria in legal norms, develop legal intuition, which is higher than dogmatic knowledge and bureaucratic chicanery. Ideology saturates the legal form with humanistic content. Adherence to ideals does not emasculate the thinking of lawyers to constructs and algorithms. Legal harmony is seen by the authors as a combination of ideological maximalism and legal minimalism.

Ключевые слова: правосознание, идеология, теория права, нравственность, социальная этика.

Keywords: legal awareness, ideology, theory of law, morality, social ethics.

Актуальность темы во многом определяется кризисными явлениями, которые в пору именовать уже не девиациями, а откровенными патологиями правосознания: от