

## Маячок манипулятора. Как распознать и побороть газлайтинг на рабочем месте

Источник: <https://www.forbes.ru/forbeslife/387677-mayachok-manipulyatora-kak-raspoznat-i-poborot-gazlayting-na-rabochem-meste>



[Елена Витчак](#) *Forbes Contributor*



*Кадр из сериала "Офис" Universal TV*

Газлайтеры на работе — чрезвычайно токсичные персонажи. Их основная цель — власть и контроль за счет обесценивания ваших чувств и искажения ситуации. Они создают напряженную, небезопасную и неприятную рабочую атмосферу для всех. Как уберечь себя от манипуляторов в офисе?

Газлайтинг — сложное и непривычное для многих слово. Кто-то называет его манипуляцией, кто-то предлагает определение психологического насилия. Но разобраться с этим явлением проще всего на конкретных примерах.

Елена — начальник финансового управления крупной корпорации. Отличный профессионал, 45 лет, за плечами — два брака, двое взрослых детей. Елена приложила огромные усилия, чтобы построить карьеру. Она почти достигла цели и ждет назначения на пост вице-президента по финансам. Но, неожиданно для нее, в последний момент работу мечты получает другой человек. Елена наступает на горло собственных амбиций и предлагает сотрудничество и помощь. И сначала все идет нормально. Новый руководитель шутит, говорит, что поможет и поддержит. И, очевидно, он высоко ценит опыт нашей героини.

Потом Елена узнает, что ее не позвали на важное совещание, не поставили в копию важной переписки. Далее звонит контрагент и доверительно спрашивает, правда ли, что Елена собирается уходить из компании. Елена уточняет у коллег, они в замешательстве: «Да нет, новый начальник не критикует, только иногда в шутку говорит, что Елена очень мнительная и воспринимает все близко к сердцу». Но это же в шутку?

Елена идет к начальнику и в ответ на вопросы слышит вкрадчивое: «Мне кажется, ты слишком переживаешь из-за этого. Неадекватно реагируешь. Не хочешь взять пару недель отпуска, а то сойдешь с ума?». Елена выходит со встречи совершенно разбитая, с пониманием, что ее хотят как-то подставить и убрать из компании.

На примере короткой истории можно увидеть газлайтинг в самом разгаре. Эффект газлайтинга, особого вида эмоционального манипулирования, упрощенно выглядит так: газлайтер (манипулятор) доказывает свою правоту и заставляет жертву усомниться в собственной адекватности. Основная цель газлайтера — самоутверждение. Его жертва фактически позволяет определять свою реальность и начинает сомневаться в собственной адекватности. А еще жертва может идеализировать газлайтера и искать его одобрения.

Какие вопросы возникают у Елены в нашем примере:

— *Почему она пропускает все важные совещания?*

— *Почему контрагенты перестают ей звонить?*

— *Почему она чувствует себя ненужной, взволнованной и растерянной?*

Наша героиня отчаянно хочет, чтобы начальник оказался прав, что это не важно, а она слишком переживает, но в глубине души понимает, что дела обстоят не так. Но к словам не придраться.

Какие фразы могут сигнализировать о том, что вы вступили в отношения с газлайтером:

Начальник — подчиненному:

— *Смотрю на тебя и не узнаю. Брал на работу одного человека, а теперь вижу совершенно другого — глаз не горит, говоришь ерунду, ничего нового не предлагаешь. У тебя все в порядке?*

Коллега — коллеге:

— *Тебе точно нужно быть на этом совещании? Тебя же обычно не приглашают. Ты так волнуешься из-за мелочей. Уверена, что тебе это нужно?*

— *Я этого не говорил. Ты сама все придумала. Разве ты не помнишь? Странно, это уже не в первый раз.*

— *Настоящий профессионал принял бы ответственность на себя. Ничего удивительного. Разве ты не видишь, что именно поэтому твой босс тебя не уважает?*

Газлайтинг — явление очень сложное, в нем всегда участвуют две стороны.

Ученые присвоили сложный термин «газлайтинг», вдохновившись фильмом 1944

года «Газовый свет». По сюжету фильма женщина становится жертвой газлайтера, который гонится за ее наследством. Супруг практически сводит героиню с ума, постоянно говорит, что супруга болезненная и хрупкая. Он регулирует светильники так, что они начинают гаснуть без причин. В итоге героиня начинает верить, что она рассеянна и истерична, сомневаться в своей адекватности, а гаснущие газовые фонари подливают масла в огонь. Неуверенность в себе и обожание супруга дают прекрасную почву для развития явления, которое позднее назвали «газлайтингом».

Хорошая новость в том, что есть ощущения и эмоции, которые можно отследить в себе и задуматься, все ли в порядке с отношениями и восприятием. Самые распространенные «маячки» и вполне конкретные вопросы, чтобы задуматься о ситуации:

- Вы постоянно извиняетесь перед определенным кругом лиц (начальник, родители, парень).
- Вы все время сомневаетесь в себе и своих возможностях.
- Вы часто задумаетесь над вопросом, достаточно ли вы хороши для чего-либо.
- Вам с трудом даются даже самые простые решения.
- Вам кажется, что раньше вы были совершенно другим человеком.
- Вы несколько раз подумаете, прежде чем поднять определенные темы в разговоре.
- Вы чувствуете себя неуверенно и часто задаете себе вопрос «а действительно ли я?»

Плохая новость в том, что выходить из отношений с газлайтером очень непросто. Эмоциональная составляющая — страх гнева, страх остаться в одиночестве, ощущение собственной слабости и неуверенности, эмоциональная нестабильность (слезы, депрессия) — все это требует большой выдержки и сил. Добавим еще фокус на финансовую сторону вопроса. В рабочем пространстве многие жертвы не хотят отказываться от финансовой стабильности, которую обеспечивают им газлайтеры, и готовы платить за это высокую цену эмоциональной стабильности.

С вами такое было?

Руководитель устраивает разнос за определенные действия. Работник напоминает, что у него есть запись этого поручения — и оно было дано непосредственным начальником (цитирует дословно). Руководитель говорит фразу: «Ты себя слышишь? Как я мог дать такое поручение? Ты в своем уме? Издеваешься надо мной, что ли?». Работник начинает судорожно перелистывать блокнот и через пять минут начинает сомневаться, что правильно понял, что поручение исходило от руководителя... На выходе с совещания он слышит: «Ты еще раз подумай, как я мог дать такое поручение! Тебе не стыдно?»

На рабочем совещании девушка, которая недавно получила новую должность, начала активно говорить о работе, KPI и задачах на будущее, а ее руководитель

отрезал: «Коллеги, вижу вашу реакцию. Я тоже недоумеваю. Но давайте будем вежливыми. Наш замечательный менеджер пока не изучила все тонкости рабочего процесса и говорит явные глупости, ну что поделать...». Девушка не спорит и проглатывает эту уловку газлайтера, потому что не хочет выглядеть нелепо, ее авторитет падает, она запутывается. В следующий раз ей легче промолчать, чем выступить.

Газлайтинг в целом похож на газовую камеру, в которой нет криков, шума, явных оскорблений. И только тихо льются слова, которые регулируют напор газа.

Газлайтинг в разгаре, когда жертва уже глубоко в отношениях, чувствует ощущение удавки на шее, которая в какие-то моменты становится сильнее или слабее.

И еще о рабочем пространстве

Газлайтинг создает напряженную, небезопасную и неприятную рабочую атмосферу почти для всех, кто прямо или косвенно вовлечен. Когда можно встретить гайзлайтинг на работе?

— На совещаниях, когда во всеуслышание специально дисконтируют вашу работу;

— На встречах с руководством, когда сотрудника водят за нос и подкидывают еще работы, аргументируя, что он вот-вот заслужит уважение, но до этого еще нужно немного поработать;

— На встречах с коллегами, когда несколько человек начинают в третьем лице обсуждать поведение, эмоции или дают оценку человеку.

Стоит задуматься, нет ли рядом с вами газлайтера, когда:

— Вам регулярно говорят, что вы не так поняли задание, цели проекта, обязанности других, слова руководителя. Иногда это действительно так, но иногда вас просто хотят запутать и никогда не предлагают альтернативы.

— Вы знаете, что делаете свою работу как положено, но у вас постоянно формируют чувство вины из добрых побуждений. Вы начинаете думать, что именно из-за вас все идет плохо и именно вы виноваты в происходящем. Решить вопрос конструктивно или обсудить ситуацию возможности нет.

Газлайтеры на работе — чрезвычайно доминирующие персонажи, основной целью которых является власть и контроль. Это надо понимать и помнить, что основным инструментом психологических манипуляторов является обесценивание ваших чувств, восприятия, ситуации. В отличие от нарциссов, которые хотят услышать, что все от них в восторге, газлайтеры хотят контролировать и манипулировать.

Дополнительным эффектом манипулятивного поведения может стать увеличение отпуска по болезни из-за стресса, уменьшению производительности труда в команде из-за разъединения коллег после подрыва доверия, увеличение затрат на поиск новых сотрудников из-за текучки, если жертва не выдерживает давления. Такое поведение вносит хаос в деловую культуру, и ему сложно противостоять.

Говорить с газлайтерами стоит только, если у вас есть доказательства.

Специалисты советуют сохранять почту или аудиозаписи и быть готовыми в любой момент предъявить их. Часто даются рекомендации обсудить с коллегами либо HR департаментов ситуацию, чтобы вовлечь достаточно большое количество сторон в анализ ситуации. Не уверена, что HR-службы имеют навыки помощи жертвам манипуляций, но предложу несколько советов, которые точно возможны к применению:

Определите свои триггеры и триггеры манипулятора (деньги, семья, отпуск, дети, вопросы власти или полномочий). Попробуйте проследить, какие слова запускают процесс психологического насилия. Иногда, кстати, женские слезы становятся сильным триггером для мужчин-газлайтеров. Например, фразы «Ты меня обижаешь» или «Ты меня расстраиваешь, посмотри на мои слезы» становятся сильным триггером. Не используйте их, если понимаете, что на них есть реакция. Думайте о своих чувствах (научитесь их идентифицировать и распознавать). Человек располагает не такой большой палитрой эмоций. Можно определить, какая эмоция нас ранит в большей степени. Находите время для рефлексии и оценки происходящего.

Определите последствия выхода из отношений. Это очень важный момент. Желательно заранее решить для себя, каковы будут последствия для манипулятора. Только не говорите о последствиях, которые вы не сможете реализовать.

— *Если ты еще раз опоздаешь больше чем на 30 минут, я уйду.*

— *Если Вы еще раз повысите голос, я напишу заявление на увольнение.*

Внутренне надо однозначно понимать готовность осуществить то, что заявляете. Придумайте сценарий выхода из разговора, который для вас некомфортен. Например, простой ответ начальнику-газлайтеру может выглядеть так:

— *Вы абсолютный дилетант в этом вопросе.*

— *Вы знаете, я не готова продолжать разговор в таком тоне.*

Иногда простых прямых слов достаточно. Самая большая сложность в том, что многие жертвы в душе пытаются сохранить отношения, особенно если они сформировались давно и уже вошли в привычку. Таких случаев много. Но, если человек все-таки решил выйти из манипулятивных отношений, есть простые советы:

— Всегда слушайте свой внутренний голос. Для этого нужно иногда побыть в одиночестве.

— Проводите время с людьми, которые вас искренне поддерживают.

— Будьте уверены в своей картине мира. Живите сегодняшним моментом, в котором вы и есть самая большая ценность этого мира.

До какого момента можно терпеть газлайтинг? Ответить на этот вопрос крайне сложно. Быстрый ответ — терпеть не нужно, потому что терпеть в прямом значении этого слова ничего не нужно. Жизнь слишком короткая. Более долгий

ответ. Если человек чувствует себя жертвой газлайтера, но говорит себе «зато у меня хорошая зарплата», «так везде», «зато мой начальник — неплохой человек», «ну зачем я буду менять ситуацию» — ничего менять не надо. Возможно, еще не настало время. У Конфуция есть фраза: «Когда заканчивается терпение, начинается выносливость». Возможно, вы стали более выносливыми. В любом случае, выходить из отношений, основанных на газлайтинге, очень сложно. Возможно, вам понадобится помощь профессионального психолога. Потому что альтернатива выхода из таких отношений — это любовь к себе, самоуважение, возможность начать отношения, которые придадут жизненных и карьерных сил, возможность понять, что вы хотите получить от этой жизни, и шанс следовать своим ценностям, не теряя энергии.