

Тебе не ПОКАЗАЛОСЬ

Как распознать газлайтинг,
вернуть доверие к себе и перестать
сомневаться в своей реальности



Виктория Кабанец

Виктория Кабанец

Тебе не показалось

«Автор»

2026

Кабанец В. В.

Тебе не показалось / В. В. Кабанец — «Автор», 2026

После каждого разговора вы сомневаетесь в своей памяти, оправдываетесь и пытаетесь доказать, что правильно поняли произошедшее? Возможно, проблема не в вашей «чрезмерной чувствительности». «Тебе не показалось» — практическое руководство о газлайтинге и восстановлении доверия к себе. Вы узнаете, чем психологическая манипуляция отличается от обычного конфликта, как распознавать отрицание фактов, обесценивание чувств, перенос вины и постоянную подмену темы. Книга поможет отделять наблюдения от предположений, перестать участвовать в бесконечных спорах, устанавливать короткие границы и сохранять устойчивость после расставания или при вынужденном контакте. Внутри — примеры типичных фраз, рабочие упражнения, шаблоны спокойных ответов и пошаговый план восстановления на 21 день.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Введение. Если вы постоянно сомневаетесь в себе	7
1. Что такое газлайтинг	8
Основные элементы	9
Газлайтинг не всегда выглядит агрессивно	10
2. Нормальный конфликт или манипуляция	11
Проверка паттерна	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктория Кабанец

Тебе не показалось

Тебе не показалось

Как распознать газлайтинг, вернуть доверие к себе и перестать сомневаться в своей реальности

Практическое руководство с примерами, упражнениями и планом восстановления на 21 день

Виктория Кабанец
2026

Содержание

Введение. Если вы постоянно сомневаетесь в себе

1. Что такое газлайтинг
2. Нормальный конфликт или манипуляция
3. Фразы, которые меняют вашу реальность
4. Как газлайтинг влияет на мышление
5. Почему доказательства не заканчивают спор
6. Как вернуть опору на факты
7. Границы без бесконечных объяснений
8. Газлайтинг после расставания
9. Когда приходится сохранять контакт
10. Безопасность и поддержка
11. План восстановления на 21 день

Рабочие упражнения

Заключение

Введение. Если вы постоянно сомневаетесь в себе

Возможно, раньше вы легко понимали, что произошло и что вы чувствуете. Теперь после каждого разговора вы прокручиваете детали, ищете подтверждения и спрашиваете себя: “А вдруг я всё неправильно поняла?” Вы можете помнить конкретные слова, но через несколько минут уже сомневаться в собственной памяти.

Газлайтинг разрушает не одним громким эпизодом. Он действует повторением: отрицание очевидного, изменение истории, обесценивание чувств, перенос вины и уверенное утверждение, что проблема находится только в вас. Со временем человек перестаёт доверять себе и всё чаще ищет разрешение на собственную реальность у того, кто её искажает.

Эта книга не поможет поставить диагноз другому человеку и не предлагает считать газлайтингом каждую ошибку или ссору. Её задача — научить вас видеть устойчивый паттерн, отделять факты от навязанного сомнения, защищать границы и возвращать доверие к своему восприятию.

Если в отношениях есть угрозы, преследование, физическое насилие, контроль денег или изоляция, одной книги недостаточно. В такой ситуации важнее безопасный план и помощь доступных специалистов или служб в вашей стране.

1. Что такое газлайтинг

Газлайтинг — это повторяющееся психологическое воздействие, при котором человек заставляет другого сомневаться в своей памяти, восприятии, чувствах или адекватности. Иногда это делается сознательно, иногда становится привычным способом избегать ответственности. Для пострадавшего важнее не угадать чужое намерение, а увидеть эффект и повторяемость.

Основные элементы

Происходит конкретное событие или звучит конкретная фраза.

Второй человек уверенно отрицает факт, меняет детали или объявляет вашу реакцию ненормальной.

Разговор уходит от первоначального поведения к вашему характеру, памяти или эмоциональности.

Вы начинаете доказывать базовые факты и оправдываться.

После разговора ясности меньше, а стыда и сомнений больше.

Один неверно запомненный эпизод не делает человека газлайтером. Люди действительно ошибаются. Ключевые признаки — устойчивость, власть и последствия: чья версия всегда объявляется единственно правильной и кто постоянно оказывается виноватым за сам факт несогласия.

Газлайтинг не всегда выглядит агрессивно

Он может звучать спокойно, заботливо и даже убедительно: “Я просто переживаю, потому что ты в последнее время всё путаешь”. Мягкий тон не делает содержание безопасным. Смотрите не на громкость голоса, а на то, остаётся ли место для вашей версии и может ли человек признать свой поступок.

2. Нормальный конфликт или манипуляция

В здоровом конфликте два человека могут помнить детали по-разному. Они уточняют, признают неопределённость и пытаются решить проблему. При газлайтинге несогласие используется, чтобы лишить вас права на собственную версию.

Здоровое несогласие

Газлайтинг

“Я помню это иначе”

“Этого никогда не было, ты опять выдумываешь”

Обсуждается конкретный поступок

Обсуждается ваша “неадекватность”

Возможна ответственность обеих сторон

Виноваты всегда вы

После разговора больше ясности

После разговора больше путаницы

Границы уважаются

Границы высмеиваются или наказываются

Проверка паттерна

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.