

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО: МАНІПУЛЯЦІЯ



1 ВІСХОЛДІНГ / WITHHOLDING



Вид емоційного насильства, коли інша людина не дає вам можливості висловлювати вільно емоції і почуття. Відбувається це за допомогою банального ігнорування. Ще вісхолдери постійно вас перебивають, не слухають, блокують в соціальних мережах. Людина не дозволяє вам висловитися, нав'язуючи відчуття провини та навіюючи вам, що з вами щось не так, тому з вами неможливо нічого обговорювати, наприклад, я не можу з тобою говорити, тому що «ти не здатна/здатний мене зрозуміти», ««ти на цьому не розумієшся», «ти мене доводиш», «ти егоїст/егоїстка» ; відтерміновує розмову на «завтра»: «поговоримо потім», «зараз немає часу», але слухний момент ніколи не настає; включає режим жартівника, іронічно зачіпаючи та «підколюючи» вас: «ой-ой-ой, які ми сердиті».

2 ГАЗЛАЙТИНГ / GASLIGHTING



Форма психологічної маніпуляції, метою якої є змусити жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну пам'ять та розсудливість. Газлайтери неодноразово заявляють, що у них немає ніяких проблем, а причина всіх бід – ви; ставлять під сумнів ваше психічне здоров'я, звинувачують вас в надмірній чутливості і реакції, коли ви намагаєтеся розповісти про те, як вони з вами поведуться; коли ви протистоїте їм, вони звинувачуватимуть вас у параної або заздрощах; отримують контроль над вами, зосереджуючись на ваших недоліках; можуть публічно принижувати вас, висміювати, а потім заявляти, що «тільки жартують»; можуть погано відгукуватися про вас в родині, при колегах по роботі або при друзях; коли ви говорите газлайтерам про їхню поведінку, вони часто змінюють тему або йдуть в контратаку, кажучи вам, що це все ваша вина.

3 ПЕРСПЕКТИЦІД / PERSPECTICIDE



Перспектицид - це явище, при якому партнер-агресор змінює образ мислення жертви. У постраждалого більше немає думки, ідей, позиції. Він бачить світ таким, яким вигідно абузеру, тому що усвідомлювати правду стало небезпечно. Саме слово складається з двох частин: perspective (точка зору) і закінчення side, що означає вбивство. Газлайтинг по суті є прийомом перспектицида. Рано чи пізно жертва позбавляється власних думок, ідей, цілей, поступається своєю думкою, релігійними поглядами, позбавляється особистого простору. Проявляється після довгострокового психологічного впливу, коли жертва ізольована від суспільства, а її внутрішні та зовнішні ресурси виснажені.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО: МАНІПУЛЯЦІЯ

4

ПОДВІЙНІ
ПОВІДОМЛЕННЯ /
DOUBLE BIND



Це не лише поєднання двох вимог, що фізично не можуть бути виконані одночасно, наприклад: «Залишайся там — іди сюди», «Зникни з моїх очей, тримай мене за руку». Подвійність послання у повсякденному спілкуванні може проявлятися у суперечностях між вербальними і невербальними повідомленнями: наприклад, міміка виражає несхвалення, у той час як слова, навпаки — схвалення; ця розбіжність призводить до різних шляхів інтерпретації сигналів, і як наслідок — психологічний дискомфорт від невідповідності «висловленого» і «невисловленого, але показаного» послань.

5

НЕГЛЕКТ /
NEGLECT



Ця форма психологічного насильства в першу чергу стосується людей, що знаходяться в залежному від маніпулятора становищі: дітей, старших осіб, хворих, вагітних та жінок, які нещодавно народили дитину, коли людина відмовляється надавати належну допомогу залежній від неї особі та заперечує свою дотичність до ситуації та її наслідків. Проявляється у систематичним нехтуванням зобов'язань: незадоволення життєвих потреб залежної від маніпулятора особи відбувається постійно і видаються за норму; причиненням реальної шкоди жертві погіршення фізичного чи психологічного здоров'я, посилення економічної несвободи, руйнування соціальних зв'язків; зміщення фокусу відповідальності: неглектор не визнає власної провини, перекладаючи її на сторонніх осіб чи саму жертву.

6

ХАРАСМЕНТ /
HARASSMENT



Харасмент – це англійське слово, яке означає «переслідування», «домагання». ООН називає харасментом докучання, сексуальні натяки, жести та інші дії, які можуть образити або принизити іншу людину. Такі дії порушують недоторканість приватного життя іншої людини.

Одна із головних причин – це те, що у суспільстві до жінок прийнято ставитися, в першу чергу, як до секс-об'єктів. Коли ми бачимо жінку, ми за замовчуванням спочатку оцінюємо, як вона виглядає. Ця установка спрацьовує навіть у тому випадку, коли мова йде про високопоставлену жінку з гарною кар'єрою: чи приваблива фігура у нової міністрки економіки? Здавалось би, в таких ситуаціях це не має ніякого значення. Цим жінкам платять не за зовнішність, а за навички і знання, але увагу суспільства все одно спрямовується на туфлі і тіло.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО: МАНІПУЛЯЦІЯ

7

СТАЛКІНГ
/ STALKING



Нав'язливе, небажане й постійне переслідування однією людиною іншої називається сталкінгом. Часто таку поведінку помилково романтизують, сприймаючи дії іншої людини за прояв уваги й закоханість. Однак надмірне бажання контролювати життя іншої людини, яка не відповідає взаємністю, негативно відбивається на життєдіяльності жертви. Остання відчуває дискомфорт та порушення особистісних кордонів.

8

МОБІНГ
/ TO MOB



Такий вид психологічного насильства проявляється як тиск на одного з працівників з боку колег чи керівництва. Найчастіше – для виживання людини з колективу. Таке систематичне цькування призводить до того, що співробітник допускає спровоковані помилки, які перебільшуються іншими, а людина врешті-решт звільняється, оскільки не витримує тиску.

9

АУТИНГ
/ OUTING



Під цим словом розуміють розголошення інформації про сексуальну орієнтацію або ґендерну ідентичність іншої людини без її згоди. Цей термін протилежний за змістом камінг-ауту, коли людина добровільно розкриває власну сексуальну орієнтацію або ґендерну ідентичність. Аутинг часто використовується недоброзичливцями особи й застосовується, щоб її скомпрометувати. Однак сам термін з'явився як позначення політичної тактики радикальних гей-організацій: вони викривали політиків та діячів культури, які публічно декларували гомофобію, а потай від усіх вдавалися до гомосексуальних зв'язків.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО: МАНІПУЛЯЦІЯ

10

БУЛІНГ
/ BULLYING



Це психологічне, фізичне, економічне, сексуальне насильство щодо малолітньої чи неповнолітньої особи в межах освітнього процесу. Жертви булінгу переживають важкі емоції, зокрема приниження і сором, страх, розпач і злість. Також булінг негативно впливає на соціалізацію жертви, через що вона має часто занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, є самотньою, часто прогулює навчальний заклад. Нерідко жертва має підвищену тривожність, різноманітні фобії та неврози. Часті цькування людини призводять до того, що у неї з'являється схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

11

КІБЕРБУЛІНГ
/ CYBERBULLYING



Кібербулінг – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

Особистий булінг та кібербулінг часто пов'язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід – записи, який може слугувати доказами, що дозволять зупинити цькування.

12

ВІКТИМБЛЕЙМІНГ
/ VICTIM BLAMING



Такий вид психологічного насильства означає звинувачення жертви й "перекладання" на неї відповідальності. Зокрема, людину, яка стала жертвою, звинувачують у тому, що саме вона викликала до себе таке ставлення. Наприклад, у випадку зі зґвалтуванням жінки інші можуть звинуватити її у тому, що саме вона своїм зовнішнім виглядом спровокувала нападника.

Хто б не чинив так із вами, пам'ятайте: ви цього не заслуговуєте, і це не ваша провина. Ніхто не має права ображати, принижувати чи обмежувати права. В Україні психологічне насильство вважається протиправним діянням.