

*Ширяев Егор Владимирович*

*аспирант*

Московская международная академия

## **ФАЛЬШИВЫЙ ФАСАД: ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА И ГАЗЛАЙТИНГА В ОТНОШЕНИЯХ**

*Аннотация.* В настоящей статье исследуется малоизученная область психологии межличностных отношений — корреляция между синдромом самозванца и феноменом газлайтинга. Предполагается, что ключевая характеристика синдрома самозванца как боязнь разоблачения может выступать катализатором для использования манипулятивных стратегий, в частности газлайтинга, с целью сохранения сконструированного образа идеального партнера в отношениях.

В работе анализируется процесс формирования ложной Я-концепции, при которой партнер транслирует окружающим гипертрофированно положительный образ, не соответствующий реальной картине происходящего. Рассматривается динамика, при которой страх утратить этот образ или назовем его фасадом толкает индивида к обесцениванию реальности партнера как к защитному механизму. Особое следует внимание уделить двойственной природе такого альянса: газлайтинг предстает не только как инструмент эмоционального абьюза в виде контроля, но и как отчаянная попытка самого самозванца стабилизировать собственную психику за счет ресурсов близкого человека как эмоциональных так и материальных.

На основе теоретического анализа делается вывод о том, что подобная связка ведет к формированию токсичного симбиоза, в котором оба партнера оказываются заложниками иллюзий, а их отношения превращаются в борьбу где один имеет хочет иметь право определять реальность за второго.

**Ключевые слова:** синдром самозванца, газлайтинг, психология отношений, манипуляция, ложное Я, эмоциональное насилие, эмоциональный абьюз.

**Annotation.** This article explores a little—studied area of interpersonal psychology - the correlation between impostor syndrome and the phenomenon of gaslighting. It is assumed that the key characteristic of impostor syndrome as fear of exposure can act as a catalyst for the use of manipulative strategies, in particular gaslighting, in order to preserve the constructed image of an ideal partner in a relationship. The paper analyzes the process of forming a false Self-concept, in which the partner transmits to others a hypertrophied positive image that does not correspond to the real picture of what is happening. The article examines the dynamics in which the fear of losing this image, or let's call it a facade, pushes an individual to devalue the partner's reality as a defense mechanism. Special attention should be paid to the dual nature of such an alliance: gaslighting appears not only as an instrument of emotional abuse in the form of control, but also as a desperate attempt by the impostor himself to stabilize his own psyche at the expense of the resources of a loved one, both emotional and material.

Based on a theoretical analysis, it is concluded that such a combination leads to the formation of a toxic symbiosis in which both partners become hostages of illusions, and their relationship turns into a struggle where one wants to have the right to determine reality for the other.

**Keywords:** impostor syndrome, gaslighting, relationship psychology, manipulation, false Self, emotional abuse, emotional abuse.

Межличностные отношения между партнерами за последние годы обретают только большую популярность в российской психологической науке. Актуальность данной области объясняется значительными изменениями в нынешнем обществе. Изменениями произошли в институте семьи, в цифровизации общения, также увеличился рост социальной неопределенности и т.д. В данном случае, в межличностных отношениях, нас заинтересовала взаимосвязь феномена (синдром) самозванца и газлайтинг в отношениях между партнерами.

Межличностные отношения – это сложные социальные взаимодействия, характеризующиеся эмоциональной привязанностью, общением и взаимным восприятием между людьми, обменом ресурсами как материальными, так и эмоциональными при этом качество и развитие этих отношений определяются множеством психологическим фактором [3].

Далее перейдем к понятию газлайтинг. Данный термин был зафиксирован в середине XX века. В 1938 году была поставлена пьеса Патрика Гамильтона под названием «Газовый свет», а в 1940 и 1944 году была экранизация данной пьесы в Америке под руководством Джорджа Кьюкора. Понятие закрепилось благодаря социальной работнице и феминистке Флоренс Раш в 1980 году в книге «Строжайшая тайна: сексуальное насилие над детьми», где она обобщила выводы по фильму относительно психологических манипуляций. Газлайтинг – это форма психологического насилия и социальной манипуляции, при которой агрессор, данном случае газлайтер, постоянно заставляет свою жертву сомневаться в восприятии реальности, памяти или суждениях, что приводит к утрате субъективности и психической стабильности [2]. Он имеет четкую структуру и носит разрушительный характер. Стерн Р. отмечал, что лицо, подвергшееся газлайтингу, проходит определенные стадии – это отрицание, сомнение и принятие на веру [6].

Далее перейдем к понятию «синдром самозванца». Данный феномен в психологии характеризовался как устойчивые субъективные сомнения в собственных профессиональных способностях, несмотря на объективные успехи [5]. Основоположниками данного феномена являются американские психологи Паулина Клэнс и Сюзанна Аймс в 1978 году. По их наблюдениям многие успешные женщины были склонны считать, что их успех не является заслугой за проделанный труд, а также окружающие переоценивают их.

Изначально данный феномен (синдром) рассматривался как клинико-психологический, но позже он распространился и на другие сферы, такие как менеджмент, высшее образование, медицину. В современных реалиях феномен самозванца уже встречается у мужчин и женщин разных возрастов и культур.

Перед тем, как выдвинуть взаимосвязь между газлайтингом и синдромом самозванца, стоит также упомянуть про понятия «Истинное и ложное Я». Данные понятия имеют связь с газлайтингом и синдромом самозванца.

Карл Юнг считал, что человек - это не только то, что он думает о себе. «Я» состоит из нескольких слоев, и большая часть психики скрыта. Он объяснял это так:

Это – наше обычное «Я». Это то, чем ты себя считаешь. Все мысли, воспоминания, принятые решения, ощущения «это Я».

Личное бессознательное – это всё, что когда то было в сознании, но вытиснилось. Это забытые воспоминания, подавленные эмоции переживания. Но они не исчезают, а продолжают влиять изнутри.

«Самость» - это настоящее «целое Я». Для Юнга это центр всей личности, больше, чем эго.

Истинное Я – это врожденное качество. Это самая первая реакция, жест ребенка, которая воспроизводится из его первичной потребности.

Ложное Я – это защитный механизм, который формируется в результате, когда значимый человек (мама, папа и др.) не поддерживает те или иные действия, а наоборот старается подменить их на свои ожидания [1].

Так Дональда Винникотта, который описывал на примере матери и ребенка, он объяснял понятия «Истинного Я» и «Ложного Я». Он отмечал важность так называемой «Хорошей матери», которая не идеальна, но отзывчива к потребностям младенца [1].

### **Проявления «Истинного Я»:**

Спонтанные жесты или творчество. Совершенные действия совершаются не потому что кто-то сказал, что так надо, а потому что так захотелось.

Контакт с собственными чувствами. Принятие собственных эмоций как оно есть, не считая их неправильными.

Истинный выбор. Выбор профессии, хобби или что-то еще, исходя из того, что вы сами желаете, а не из-за выбора сторонних.

## **Проявление «Ложного Я»:**

Желание угодить кому-либо или чужим интересам. Стремиться быть полезным или правильным для окружающих, чтобы быть принятым в общество.

Потеря контакта с телом и чувствами. Человек теряется и не знает, чего он хочет на самом деле. Тело становится зажатым, движения теряют плавность, человек может сутулиться.

Ощущение внутреннего вакуума. Возникает чувство, что проживаешь словно другую жизнь, не ту, к которой стремился или ожидал.

Тревога и зависимость от оценки. Все настроение и самооценка будут зависеть от мнения и реакции окружающих. Собственная опора отсутствует.

Концепцию Д. Винникотта рассматривали другие психологи и философы (Рональд Лэйнг, Эрик Берн, Карен Хорни, Хайнц Кохут и Сэм Вакнин). Так, например, Рональд Лэйнг описывал крайнюю степень раскола. «Истинное Я» уходит полностью в фантазии, а с реальным миром взаимодействует «Ложное Я» [4].

Данная концепция хорошо проявляется при ситуации газлайтинга, поскольку газлайтинг – это агрессивное, а главное последовательное вторжение в вашу реальность. В данном случае абьюзер буквально говорит, что «Истинное Я» полностью неправильное и его суждения ложны. При систематическом высказывании, человек вынужден прятать истинное и полагаться на «Ложное Я», чтобы сохранить отношения с абьюзером.

В случае с синдромом самозванца, твое внутреннее я или же голос говорит, что все успехи, это заслуга «Ложного Я». «Истинное Я» является посредственностью, ее узнают скоро и разоблачат.

Раз мы уже знаем, что из себя представляет газлайтинг, синдром самозванца и как туда встраивается концепция «Ложное и истинное Я», то можно определить, что из чего вытекает при взаимодействии синдрома и газлайтинга.

Исходя из двух понятий, можно сказать об их цикличности при взаимодействии. Следует учитывать, что одно может триггерить другое и наоборот. Приведу два примера.

**Пример 1.** Газлайтинг триггер синдрома самозванца.

Данный пример встречается наиболее часто в отношениях любой сферы. Пример в семейной атмосфере. Началом выступает постоянное давление со стороны парня на девушку. Он говорит, что девушка не умеет готовить, безвкусно одевается, несмешные шутки, хотя готовке девушка уделяет много времени и вниманию, постоянно следит за модой, в компании всегда весело, когда она там.

В дальнейшем после постоянных обвинений и отрицаний с реальными фактами, психика начинает защищаться. Девушка начинает сверяться с мнением агрессора, а не со своим.

В результате появляется некое ощущение, что с самой девушкой что-то не так, появляется синдром самозванца. Любая похвала или положительная оценка, со стороны парня, друзей, коллег по работе, обосновывается тем, что просто повезло, у кого-то было хорошее настроение и тд. В данном случае газлайтинг просто склоняет человека в состояние в так называемого «самозванца». Агрессор перестраивает реальность жертвы под свою «истинную» реальность.

**Пример 2.** Синдром самозванца провоцирует газлайтеров.

В данной ситуации, человек уже приходит в некий коллектив с неуверенностью в свои успехи и положительные качества. В результате этим начинают пользоваться манипуляторы. Пример приведу в деловой сфере отношений.

Человек (жертва) уже приходит с уверенностью в том, что всего его успехи - это случайности. При любой похвале от коллег, он дает понять, что ему повезло просто.

Дальше манипуляторы считают данную неуверенность. Они будут медленно готовить «почву» для газлайтинга.

Агрессоры начинают мягко газлайтить. Например: человек (жертва) отчитывается на общем собрании, руководитель принимает его отчет и просто кивает в знак одобрения. Агрессоры начинают говорить, что: «Тебе показалось, что руководитель доволен твоим отчетом, но он просто решил не указывать на твои ошибки или не состыковки, тебе еще многому предстоит научиться». Человек с синдромом самозванца просто соглашается и не проявляет больше никакой инициативы, так как все что сказал манипулятор, совпадает с его страхом.

В данном случае сам синдром сделал человека «объектом» для газлайтинга. Он послужил хорошей почвой для осуществления манипуляций.

В завершении хочется заключить, что ментальные тактики, описанные выше в виде советов и подсказок, при общении могут существенно ограничить поле деятельности для людей склонных к ментальному абьюзу и помочь в обеспечении психологического здоровья.

### **Список использованных источников**

1. Винникотт Д.В. Способность к одиночеству / Пер. с англ. Е.А. Смирновой, Е.В. Смирнова; под ред. А. Россохина // Антология современного психоанализа. М.: Ин-т психологии РАН, 2000. С. 254–260.
2. Ермолова, Т.В., Литвинов, А.В., Балыгина, Е.А., Чернова, О.Е. (2024). Новые теоретические подходы к изучению феномена газлайтинга.
3. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - 576 с.
4. Лэйнг Р. Расколотое «Я»: анти-психиатрия. СПб.: Белый кролик, 1995.

5. Пузырева Л.О. Взаимосвязь синдрома самозванца с психологическими характеристиками специалистов технических и гуманитарных профессий // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2025. Вып. 4 (62). С. 137-147.

6. Стерн Р. Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг. – СПб.: Питер, 2020. – 304 с.