

ガスライティング

それは、あなたのせいではありません

記憶と判断を揺さぶられたときの整理ノート

SAMPLE

【はじめに】

この冊子は、

誰かを責めたり、相手を診断したりするためのものではありません。

- ・何が起きているのか、うまく説明できない
- ・説明しようとする、かえって混乱する
- ・「考えすぎ」「気にしすぎ」と言われてしまう

そんな状況の中で、

****自分に起きていることを、感情ではなく構造として整理する****

そのための冊子です。

すべてを読もうとする必要はありません。

途中で重いと感じたら、閉じて構いません。

ただ、

「これは自分の話かもしれない」

そう感じる部分があれば、そこだけ拾ってください。

目次

第1章 実際にあったこと（よくある事例）

第2章 問題の所在（何が起きているのか）

第3章 加害者側の思考パターンと、その先に起こること

第4章 該当しうる精神医学的・心理学的整理

第5章 被害者側が持つべき考え方と行動

第6章 ガスライティングから抜け出すための現実的ステップ

第1章 実際にあったこと（よくある事例）

【事例1】「そんなこと、言ってないよ」

最初、相手は穏やかで理性的な人に見えていました。

こちらの話をよく聞き、感情的になることもなく、意見が違ってても冷静に受け止める。少なくとも、そう感じられる人物でした。

ところが、関係が続くにつれて、少しずつ違和感が積み重なっていきます。

- ・確かに言われたはずの言葉を、きっぱり否定される
- ・約束した内容を「最初からそんな話はしていない」と言われる
- ・理由を説明すると「考えすぎではないか」と返される

最初は、自分の勘違いかもしれないと思っていました。

疲れているのかもしれない、記憶が曖昧なのかもしれない、と。

しかし、同じことが何度も起きます。

やがて、

「本当に言われたのだろうか」

「自分の受け取り方がおかしいのではないか」

と、自分自身を疑うようになっていきます。

【事例2】「君のためを思って言っているんだよ」

ガスライティングは、怒鳴ったり脅したりする形で行われるとは限りません。

むしろ、静かで、理屈を伴った言葉で進行することが多いのです。

- ・「君は少し繊細すぎるだけだよ」
- ・「普通の人には、そこまで気にしないよ」

・「周りの人も、同じように感じていると思うよ」

そして最後に、

「でも、君のためを思って言っているんだよ」

と付け加えられます。

ここで多くの人が混乱します。

責められているのか、助言されているのか、区別がつかなくなるからです。

やがて、このやり取りは二人きりの関係を超えていきます。

- ・ 周囲に「心配している」という形で話が共有される
- ・ 直接的な悪口ではない
- ・ あくまで善意の顔をしている

気づいたときには、

****自分だけが「扱いにくい人」になっている****ことがあります。

この先の整理と対処については、有料版で詳しく扱っています。