

# Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас!

**Автор:**

[Сюзан Форвард](#)

Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас!

Сюзан Форвард

Психология. Экология общения

«Если ты уйдешь, я умру!», «Как можно быть таким эгоистом?», «После того, что я сделал для тебя...». Все это знакомые до боли большинству из нас формулировки эмоционального шантажа – мощного способа манипуляции, к которому нередко прибегают близкие нам люди. Сюзан Форвард, автор семи мировых бестселлеров по психологии, с присущей ей проницательностью анализирует природу этого явления. А потом предлагает пошаговую методику выхода из порочного круга эмоционального шантажа и возвращения отношений в здоровое русло.

В этой увлекательной книге вы найдете:

- 4 типа шантажистов,
- 17 рычагов давления на жертву шантажа,
- 112 примеров из реальной жизни,
- 1 проверенную методику восстановления здоровых отношений.

Сюзан Форвард

## Эмоциональный шантаж

Susan Forward, Ph.D. with Donna Frazier

### EMOTIONAL BLACKMAIL

Copyright © 1997 by Susan Forward

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Савинов А., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

### Введение

Я сообщила партнеру, что собираюсь раз в неделю по вечерам ходить на занятия, и он стал отчитывать меня со свойственным ему безразличием. «Поступай как хочешь – ты все равно сделаешь по-своему, – сказал он, – но не надейся, что я буду ждать твоего возвращения. Ты знаешь – я всегда в твоём распоряжении, почему же теперь тебе не ответить тем же?» Я понимала, что его доводы бессмысленны, но они заставили меня почувствовать, что поступаю слишком эгоистично. Я отказалась от занятий. ЛИЗ.

Я хотел провести Рождество в путешествии вместе с женой – мы с нетерпением ожидали этого события несколько месяцев. Позвонил маме, чтобы сказать, что мы наконец-то купили билеты, но она сразу же заплакала: «А как же рождественский ужин? Ты ведь знаешь, что на праздники мы всегда собираемся вместе. Если ты не приедешь, то испортишь всем Рождество. Как ты можешь так относиться ко мне? Как ты думаешь, сколько рождественских праздников мне осталось?» Естественно, я сдался. Жена убьет меня, когда узнает об этом, но я не смогу наслаждаться праздниками, если меня будет грызть вина. ТОМ.

Я пришла к начальнику, чтобы попросить о помощи или перенести сроки окончания работы над крупным проектом. Как только я упомянула о том, что мне нужно помочь, он начал меня обрабатывать. «Я знаю, как каждый день вам хочется побыстрее вернуться домой, – сказал он. – Но даже если сейчас семья хотела бы видеть вас чаще, она будет рада повышению, которое мы для вас запланировали. Нашей команде нужен такой игрок, который демонстрировал бы настоящую преданность этому заданию; именно эту роль вы исполняете. Но пусть будет так. Проводите больше времени в кругу семьи, но подумайте о том, что, если это для вас важнее, чем работа, мы можем пересмотреть свои планы в отношении вас». Я чувствовала себя полностью уничтоженной. Теперь не знаю, что мне делать. КИМ.

Что происходит? Почему некоторые люди заставляют нас думать: «Я опять проиграл. Я постоянно принимаю чьи-то условия. Я не сказал того, что должен был сказать. Почему я никому ничего не могу доказать? Как получается, что мне не удастся постоять за себя?» Мы знаем, что нас обвели вокруг пальца. Мы чувствуем разочарование и возмущение, понимая, что уступили какому-то человеку, только чтобы его не обидеть. Однако мы не знаем, как нужно поступить, чтобы такого больше не случилось. Почему некоторым людям удается навязывать нам свою точку зрения с помощью эмоций и при этом у нас остается чувство поражения?

Люди, с которыми мы сталкиваемся в безнадежных для нас ситуациях, искусно манипулируют нашим эмоциональным состоянием. Они закутывают нас в утешительную пелену любви, если получают желаемое, но когда же не добиваются своего, то часто начинают угрожать, оставляя чувство вины и самоуничижения. Может показаться, что они, сами того не понимая, пользуются определенными методами. Кстати, многие из них могут представляться добрыми, многострадальными личностями, которые ни при каких условиях не прибегают к угрозам.

Обычно это один человек – партнер, родитель, друг, брат или сестра, – который постоянно манипулирует нами до такой степени, что мы забываем даже то, что являемся самостоятельными, взрослыми людьми. Хотя в других областях нам может сопутствовать успех, с этими людьми мы чувствуем себя стесненными и беззащитными. Они легко обводят нас вокруг пальца.

Приведу пример моей клиентки Сары, судебного репортера. Сара, жизнерадостная брюнетка возрастом за 30, почти год встречалась со своим ровесником, Фрэнком. Все шло хорошо, пока речь не зашла о свадьбе. По словам Сары, отношение Фрэнка к ней резко изменилось, словно он хотел испытать ее. Это стало очевидным, когда Фрэнк пригласил Сару провести с ним выходные в его коттедже в горах. «Когда мы приехали, оказалось, что весь коттедж застлан брезентом, везде стояли банки с краской. Он вручил мне кисть. Я не знала, что делать, поэтому стала красить». Они работали, почти не разговаривая, весь день, а когда наконец присели отдохнуть, Фрэнк вынул обручальное кольцо с огромным бриллиантом. Сара спросила у него, что это означает, а он ответил, что хотел испытать ее и убедиться, что после свадьбы не придется все делать самому. Разумеется, этим все не закончилось.

Мы назначили дату свадьбы, обо всем договорились, но наши отношения впадали из крайности в крайность. Фрэнк продолжал делать мне подарки, но испытания не прекратились. Однажды я не согласилась посидеть с детьми его сестры в выходные дни, и Фрэнк сказал, что у меня отсутствует чувство семьи и поэтому ему, возможно, следует отменить свадьбу. А когда я говорила о расширении своего бизнеса, это означало, что я недостаточно ему предана. Естественно, я перестала об этом разговаривать. Все это тянулось бесконечно, а я постоянно уступала Фрэнку. Но продолжала твердить себе, какой он хороший парень и, может быть, дело в том, что он просто боится свадьбы и хочет почувствовать себя более уверенно.

Угрозы Фрэнка звучали спокойно и тем не менее были чрезвычайно эффективными, поскольку чередовались с периодами близости, достаточно заманчивой, чтобы скрыть то, чего он добивался в действительности. И как и многие из нас, Сара раз за разом возвращалась к нему.

Она поддавалась манипуляциям Фрэнка, потому что ей было важно не допустить ссоры, ведь на кону стояло очень многое. Как и большинство из нас, Сара чувствовала обиду и раздражение, оправдывая свою капитуляцию желанием сохранить добрые отношения.

В подобных ситуациях мы концентрируемся на нуждах других людей в ущерб собственным и успокаиваемся, ощущая временную иллюзию безопасности, созданную нашими уступками. Мы избежали конфликта, конфронтации и

приобрели возможность наладить здоровые отношения.

Такие неприятные недоразумения – самая распространенная причина разногласий почти во всех типах отношений, однако их редко распознают и почти всегда неверно истолковывают. Часто эти манипуляции называют недопониманием. Мы говорим себе: «Я оперирую чувствами, а он разумом» или «У нее совершенно другой склад ума». Но в действительности источник разногласий лежит не в разных типах общения, а в том, что один человек добивается своего за счет другого. Это больше чем простое недопонимание – это борьба.

На протяжении многих лет я искала способ описать эту борьбу и болезненную взаимосвязь, к которой она приводит. Я обнаружила, что почти все с пониманием воспринимают мои слова, когда я говорю, что мы имеем дело с обыкновенным шантажом в его самом чистом виде – шантажом с помощью субъективных переживаний, или эмоциональным шантажом.

Понимаю, что слово «шантаж» сразу же вызывает в уме зловещий образ преступлений, ужасов и вымогательства. Разумеется, трудно думать о муже, родителях, начальнике, родственниках или детях как о преступниках. Тем не менее я пришла к выводу, что шантаж – это единственный термин, который точно описывает происходящее. Однако сама резкость этого слова поможет отбросить путаницу и недоразумения, присутствующие во многих отношениях, а это, в свою очередь, приведет нас к ясности.

Позвольте уверить вас: сам по себе эмоциональный шантаж в близких отношениях не означает, что они обречены на разрушение. Это лишь дает понять, что нам нужно честно признать и скорректировать поведение, которое приносит нам боль, подведя более прочную основу под эти отношения.

## ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ШАНТАЖ

Эмоциональный шантаж – это мощная форма манипулирования, в которой близкие люди прямо или косвенно угрожают нам неприятностями, если мы не сделаем того, что им нужно. Сутью любого вида шантажа является одна стержневая угроза, которую шантажисты выражают разными способами и которая звучит таким образом: если ты не будешь вести себя так, как я хочу, ты об этом пожалеешь. Шантажист-преступник может требовать с нас деньги,

иначе он угрожает тем, что использует некие сведения, чтобы разрушить нашу репутацию. Эмоциональный шантажист знает, насколько мы ценим отношения с ним. Он видит наши слабые стороны и сокровенные тайны. И вне зависимости от того, насколько он нас любит, эмоциональный шантажист использует эти знания, чтобы добиться того, что ему нужно: нашего подчинения.

Зная, что нам требуется его любовь и одобрение наших действий, шантажист угрожает лишить нас и того и другого либо заставляет заслужить их. Например, если вы считаете себя добрым и заботливым человеком, шантажист называет вас эгоистичным и невнимательным к окружающим, поскольку вы равнодушны к его желаниям. Если же вам дороги благосостояние и уверенность в завтрашнем дне, шантажист может вам обещать их или угрожать лишить этих факторов. Однако если постоянно подчиняться ему, то манипулирование вашим поведением и навязывание решений могут войти в систему.

Вы вступаете в игру с шантажистом, правила которой определяет только он.

## ЗАБЛУДИВШИЕСЯ В «ТУМАНЕ»

Почему так много рассудительных, способных людей теряются, когда сталкиваются с поведением, которое кажется таким очевидным? Одна из основных причин – шантажист делает все, чтобы мы не поняли, что он манипулирует нами. Он обволакивает нас густой пеленой «тумана», который скрывает его действия. Мы бы сопротивлялись, если бы могли видеть, что с нами происходит. Я использую слово «туман» как метафору для описания чувства смятения, которое вызывают у нас действия шантажиста, и как средство, которое поможет его разогнать. Это акроним для страха, обязательства и чувства вины – инструментов шантажиста, с помощью которых он добивается того, что мы боимся его обидеть, испытываем к нему чувство обязательства и потому подчиняемся и ощущаем себя ужасно виноватыми, если не уступаем.

Поскольку сквозь такой «туман» очень сложно распознать эмоциональный шантаж, я разработала специальный опросник, который поможет определить, являетесь ли вы жертвой шантажа.

Делают ли близкие вам люди следующее:

- Обещают усложнить вашу жизнь, если вы не будете выполнять их требования?
- Постоянно угрожают порвать отношения, если вы не станете делать того, что им нужно?
- Говорят или намекают, что будут безразлично относиться к своему здоровью или наложат на себя руки. Они выглядят подавленными, когда вы не делаете того, что им нужно?
- Хотят всегда получить больше независимо от того, сколько вы отдаете?
- Все время ждут, что вы им уступите?
- Постоянно игнорируют или не учитывают ваши нужды и желания?
- Раздают щедрые обещания, связывая это с вашим поведением, но редко их выполняют?
- Обвиняют вас в эгоизме, невнимании, жадности, бесчувственности, отсутствии заботы, если вы не делаете того, что им нужно?
- Осыпают вас похвалами, когда вы уступаете, и обижаются, если делаете по-своему?
- Используют деньги в качестве средства достижения своих целей?

Если вы положительно ответили хотя бы на один вопрос, вас шантажируют с помощью субъективных переживаний. Но хочу вас уверить, что существует много способов, которыми можно воспользоваться немедленно, чтобы улучшить свое положение и настроение.

## РАЗЪЯСНЕНИЯ

Прежде чем приступить к изменениям отношений, следует понять, как действует шантажист. Нужно включить освещение. Это очень важный шаг для прекращения шантажа, потому что, несмотря на наши попытки разогнать

«туман», шантажист прилагает усилия к тому, чтобы он становился все гуще и гуще. Когда мы имеем дело с «туманом», наши чувства притупляются, а тонко настроенные сенсоры, служащие ориентирами при взаимоотношениях с окружающими, заполняются помехами. Шантажисты умеют хорошо маскировать психологическое давление, и часто мы ощущаем его так, что впоследствии сомневаемся в здравом восприятии происходящего. Кроме того, существует значительное отличие между действиями шантажиста и его добрым и даже любящим отношением к нам, которым он оправдывает свои поступки. Мы чувствуем, что запутались, дезориентированы и возмущены. И не только мы. Подобный эмоциональный шантаж применяется к миллионам людей.

Читая драматические истории реальных людей с реальными чувствами и конфликтами, взятые из жизни, вы познакомитесь с людьми, которые борются с эмоциональным шантажом и находят способы покончить с ним. Это люди, похожие на вас, – мужчины и женщины, они уверенно чувствуют себя во многих областях жизни, но попали в ловушку шантажа. Если вы откроете им свое сердце, то многое узнаете от них. Их рассказы – это современные сказки, поучительные истории, которые могут служить путеводной нитью и маяком на вашем жизненном пути.

## В ШАНТАЖЕ УЧАСТВУЮТ ДВОЕ

В первой половине этой книги я покажу, как работает эмоциональный шантаж и почему некоторые из нас особенно уязвимы для него. Подробно объясню принцип действия шантажа, расскажу, чего хочет каждая сторона, что она получает и как. Я исследую психологию шантажиста – эта задача вначале кажется невыполнимой, поскольку не все шантажисты действуют в одном стиле. Одни из них пассивны, а другие агрессивны. Некоторые действуют напрямую, некоторые исподволь. Одни шантажисты откровенно дают понять, какие последствия нас ожидают, если мы обманем их ожидания, а другие подчеркивают страдания, которые мы им причиняем. Но не важно, какими они кажутся с первого взгляда: у всех шантажистов есть общие черты и характеристики, которые подпитывают их манипулятивное поведение. Я покажу, как они используют наш страх, наши чувства долга и вины, а также расскажу о других инструментах шантажа. Я помогу вам понять, что движет эмоциональными шантажистами.



Я покажу, что страх – страх утрат, изменений, страх быть отвергнутым или потерять власть – является общей чертой тех, кто становится шантажистом. Для некоторых из них причина этих страхов кроется в продолжительном чувстве тревоги и собственной неадекватности. Для других это может быть реакция на стресс и неопределенность, которые подорвали их уверенность в своих силах и компетентности. Я продемонстрирую, как влечение к шантажу возрастает стократ по мере того, как множатся эти страхи. Я также покажу, что важные события: разрыв с любимым человеком, развод, потеря работы, уход на пенсию или болезнь – легко могут превратить близкого вам человека в шантажиста.

Близкие нам люди, использующие эмоциональный шантаж, редко являются теми, кто, просыпаясь утром, первым делом думает: «Как мне побыстрее разделаться с жертвой?» Скорее это люди, для которых шантаж – средство контролировать ситуацию и потому чувствовать себя уверенно. Не важно, насколько самоуверенным кажется шантажист, он все равно ощущает высокую степень тревоги.

Но когда он начинает действовать и мы подчиняемся ему, на какой-то момент шантажист чувствует свою силу. Эмоциональный шантаж становится его средством против неуверенности и страха.

## РОЛЬ, КОТОРУЮ ИГРАЕМ МЫ

Однако без нашей помощи шантажист не смог бы стать тем, кем становится. Не забывайте: в шантаже участвуют двое – это транзакция, – и сейчас мы посмотрим, какую роль играем мы, объекты шантажа.

Каждый из нас вносит в любые отношения что-то личное: накопленные обиды, сожаления, неуверенность, страхи, враждебность. Это наши уязвимые точки, и если к ним притронуться, то мы ощутим боль. Эмоциональный шантаж эффективен только в том случае, если мы позволяем окружающим узнать, где находится наше уязвимое место, и болезненно реагируем, когда к нему прикасаются. На протяжении этой книги мы увидим, как жизненный опыт формирует эмоциональные реакции на воздействие на уязвимые точки.

Для меня было очень интересно наблюдать, как развивалась модель поведения – от взгляда на человека как на жертву до призыва к нему взять на себя ответственность за свою жизнь и свои проблемы. Особенно важно это

наблюдение для определения области эмоционального шантажа. Очень легко сконцентрироваться на поведении других людей и подумать, что, если изменятся они, все будет прекрасно. Но то, что нам действительно нужно, – это найти в себе смелость понять самих себя и изменить свои отношения с потенциальными шантажистами. Трудно признаться себе, что, уступая шантажисту, мы в действительности обучаем его шантажировать нас. Однако неприятная истина заключается в том, что подчинение требованиям шантажиста поощряет его, и каждый раз, когда – сознательно или бессознательно – мы уступками помогаем человеку совершить какое-либо действие, мы самым определенным образом даем ему понять, что он может совершать те же действия и в дальнейшем.

## ЦЕНА, КОТОРУЮ МЫ ПЛАТИМ

Эмоциональный шантаж распространяется, как лесной пожар, его цепкие щупальца могут дотянуться до всех аспектов нашей жизни. Если мы поддаемся ему на работе, то, придя домой, можем столкнуться с успешными шантажистами в лице детей. Если у нас плохие отношения с родителями, мы можем выплеснуть отрицательные эмоции на супруга. Конфликт нельзя упаковать в коробку, написать на ней «муж» или «начальник» и убрать ее с глаз долой. Мы даже можем скопировать стереотип поведения, который заставляет нас страдать, и сами превратиться в шантажиста, изливая разочарование и чувство неудовлетворенности на человека более слабого или уязвимого, чем мы.

Многие люди, использующие эмоциональный шантаж, являются нашими друзьями, коллегами и членами семьи, близкие связи с которыми мы хотим сохранить и укрепить. Это могут быть люди, с которыми мы многое пережили и к которым до сих пор иногда испытываем теплые чувства. Мы можем считать свои отношения с ними по большей части хорошими, но испорченными эмоциональным шантажом. Важно не дать ему засосать нас и тех, кто нас окружает.

Цена, которую требуется уплатить за капитуляцию перед шантажистом, огромна. Его реплики и поведение лишают нас равновесия, оставляют чувство стыда и вины. Мы понимаем, что нужно изменить ситуацию, и постоянно клянемся это сделать, но в очередной раз попадаемся на хитрость, обман или в ловушку. Мы начинаем сомневаться в своей способности выполнять обещания, теряем уверенность. При этом занижается самооценка. Но наверняка, хуже всего

то, что каждая капитуляция перед эмоциональным шантажом разрушает нашу целостность – внутренний компас, который помогает определять наши ценности и поведение. Хотя эмоциональный шантаж – не тяжкое преступление, ни на минуту не забывайте, что ставки в нем высоки. Если мы миримся с эмоциональным шантажом, он разъедает нас изнутри и ставит под угрозу самые важные отношения и чувство самоуважения.

## ИЗМЕНЕНИЯ: ПЕРЕХОД ОТ ПОНИМАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

Я работаю психотерапевтом более 25 лет. За это время я лечила тысячи людей в различных окружениях, и если я могу сделать обобщение, не боясь преувеличений и противоречий, то оно заключается в следующем: одно из самых неприятных слов в английском языке – это «изменения». Изменения не нравятся никому, все их пугают, а большинство людей, включая меня, стараются всячески избегать. Необходимость действовать может не нравиться, но сама мысль о том, что нужно действовать по-другому, приводит в ужас.

Тем не менее, исходя как из личного опыта, так и профессионального, я знаю одно: ничто не может измениться в нашей жизни, пока мы не изменим свое поведение. Интуиция здесь бессильна. Понимание причин нашего самоуничтожения не остановит этот процесс. Мольбы и призывы к другому человеку изменить свое поведение не помогут. Мы должны действовать сами, сделав первый шаг в новом направлении.

## МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ ВЫБОРА

Все мои книги посвящены принятию решений, поэтому во второй части я проведу вас шаг за шагом через множество вариантов выбора, которые имеются в вашем распоряжении, если кто-то использует вас в качестве объекта эмоционального шантажа. Хотя мы часто оперируем ограниченным количеством возможностей, их, как правило, гораздо больше, чем нам кажется. А выбор придает нам силы. Я покажу методы, направленные на то, чтобы не поддаваться шантажу, даже если вы напуганы или боитесь последствий, они помогут не терять самообладание и не испытывать чувство вины. Я дам опросники, объясню простые упражнения, предоставлю сценарии для практикума и конкретные необоронительные стратегические методы. Эти методы я совершенствовала на протяжении последних 25 лет – и они работают!

С моей помощью вы сможете дать ответ на жизненно важные этические, моральные и психологические вопросы, с которыми сталкиваетесь перед лицом эмоционального шантажа. Эти вопросы следующие:

- Когда я эгоистичен, а когда соблюдаю собственные интересы и приоритеты?
- Сколько я могу сделать или отдать, чтобы не чувствовать обиды или подавленности?
- Если я поддаюсь на шантаж, не нарушаю ли я своей целостности?

Я предоставляю вам инструменты для определения, где начинается и где кончается ваша ответственность перед другими людьми. Это один из самых важных инструментов для того, чтобы покончить с манипулированием.

Одним из самых больших подарков этой книги будет помощь в уменьшении и управлении чувством вины, которую внушает шантажист. Я расскажу, как справиться с неизбежным дискомфортом, который возникнет, когда вы начнете изменять свое поведение. Покажу, как уменьшается незаслуженное чувство вины по мере того, как вы начинаете самоутверждаться, а также докажу: если у вас отсутствует чувство вины, шантажист бессилен.

Я буду сопровождать вас в течение всего процесса основных внутренних сдвигов, который поможет освободиться от автоматических реакций на эмоциональный шантаж и заменит их сознательным позитивным выбором, позволяющим определить, насколько далеко вы готовы зайти, чтобы удовлетворить чьи-то желания за счет своего благополучия.

Я не только подскажу, как противодействовать шантажу, но и помогу установить, в каком случае уступки шантажисту могут пойти вам на пользу. В некоторых чрезвычайных обстоятельствах единственным здравым решением является полный разрыв с шантажистом, и я объясню, почему это необходимо, а также как это сделать, если все остальные методы не принесли результатов.

Когда вы наконец обретете поведенческие навыки, которые освободят вас от порочного круга эмоционального шантажа, вы почувствуете необыкновенный прилив энергии и радости.

«Я смогла сказать «нет» своему приятелю и понять, что его требования были абсурдны, – писала моя пациентка Мэгги. – Я не делала ничего, что бы могло его обидеть, даже несмотря на то, что он доказывал обратное. Впервые я не укоряла себя и не бросилась звонить через 10 минут, чтобы извиниться и подчиниться его требованиям».

Я написала эту книгу для всех, кто хотел бы остаться рядом с любовником, родителями, коллегой или другом, с которыми сложились хорошие, но испорченные манипулированием отношения.

Поймите, что я не смогу быть рядом с вами, когда идет этот трудный процесс изменений, но обеспечу моральную поддержку на каждом его этапе. Я помогу вам с помощью создания новых, здоровых отношений, и не только с шантажистом, но и с самим собой.

Чтобы бросить вызов эмоциональному шантажу, нужна настоящая смелость. Эта книга придаст вам силы сделать это.

## Часть I

### Понимание сути явления

#### Глава первая

##### Диагноз: эмоциональный шантаж

Мир эмоционального шантажа сложен и запутан. Некоторые шантажисты, используя ваши эмоциональные переживания, угрожают постоянно и откровенно, в то время как другие, сохраняя добрые отношения, прибегают к угрозам время от времени. Поэтому часто трудно определить, с какого момента в отношениях начинает развиваться стереотип манипулирования.

Разумеется, есть агрессивные, откровенные шантажисты, все время прибегающие к прямым угрозам в отношении того, что случится с вами, если вы не выполните их условий. Они вполне определенно объясняют последствия неподчинения: «Если ты уйдешь, то никогда больше не увидишь детей», «Если не поддержите мой проект, я не дам вам положительную рекомендацию». Это явные угрозы без каких-либо намеков.

Однако чаще эмоциональный шантаж гораздо изощреннее, он происходит в контексте отношений по большей части нормальных и позитивных. Мы знаем человека с хорошей стороны, и наши воспоминания положительного опыта заслоняют беспокойные ощущения, что в отношениях что-то складывается не так, как следует. Эмоциональный шантаж подкрадывается, тихо пересекает границу приемлемых отношений и переходит на уровень сделок, который вначале чуть окрашивается, а затем пропитывается элементами, угрожающими нашему благополучию.

Прежде чем назвать чье-то поведение эмоциональным шантажом, нужно определить в нем некоторые компоненты. Мы можем поставить диагноз точно так же, как это делает терапевт или хирург, – определить симптомы. В приведенных ниже примерах вы познакомитесь со случаем любовных отношений, однако симптомы будут одинаковыми в отношениях с другом, коллегами или членами семьи. Некоторые аспекты отношений могут отличаться, но тактика и действия будут идентичными и легко узнаваемыми.

## ШЕСТЬ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫХ СИМПТОМОВ

Мои знакомые – молодая пара, Джим и Хелен, – встречались больше года. У Хелен, преподавательницы литературы в местном колледже, огромные карие глаза и прекрасная улыбка. Она познакомилась с Джимом на вечеринке и сразу пришла от него в восторг. Джим – успешный поэт-песенник, высокий, с приятными манерами. Они полюбили друг друга, однако для Хелен радость общения с Джимом со временем стала ослабевать. Кстати, их отношения прошли через шесть этапов эмоционального шантажа.

Чтобы вы могли четко понять шесть симптомов эмоционального шантажа, давайте рассмотрим упрощенную версию конфликта между Хелен и Джимом. Вы заметите, что одни симптомы описывают поведение Джима, а другие – Хелен.

1. Требования. Джим что-то хочет получить от Хелен. Он говорит, что они проводят вместе столько времени, что вполне могли бы жить вместе. «Я практически живу у тебя, – говорит он. – Давай оформим наши отношения». У нее огромная квартира, половина его вещей уже здесь, добавляет он, поэтому речь идет о простом переезде. Иногда шантажисты не говорят открыто, чего они хотят, как это сделал Джим. Они заставляют нас догадываться. Джим мог выразить свое желание косвенно, например пребывать в мрачном настроении после свадьбы друга, а на вопрос Хелен ответить: «Мне хотелось бы, чтобы мы были ближе друг к другу. Иногда мне так одиноко». И наконец сказать, что ему хочется переехать к ней.

С первого взгляда кажется, что предложение Джима продиктовано любовью и отнюдь не является требованием, но скоро становится ясно, что он настроен решительно и не желает ни обсуждать, ни изменять его.

2. Сопротивление. Хелен не понравилось предложение Джима, она ответила, что не готова к таким переменам в их отношениях. Конечно, она его любит, но хочет, чтобы у него была своя квартира.

Если бы она не была прямым человеком, то могла бы сопротивляться другими способами, например замкнуться и меньше показывать свою любовь или сказать, что задумала делать ремонт и поэтому ему лучше забрать свои вещи до его окончания. Но она выразила свое несогласие открыто: нет.

3. Прессинг. Когда Джим понял, что Хелен не даст положительного ответа, он не стал даже пытаться понять ее чувства. Вместо этого он начал подталкивать ее к тому, чтобы она изменила свое решение. Вначале он действует так, будто готов обсудить с ней этот вопрос, но обсуждение становится односторонним и превращается в лекцию. Джим трансформирует несогласие Хелен в ее недостаток и выражает свои желания и требования в самых позитивных терминах: «Я всего лишь хочу, чтобы нам было лучше. Если два человека любят друг друга, они...»

Затем он подключает свое очарование и спрашивает: «Разве ты не любишь меня и не хочешь, чтобы я все время был здесь?» Другой шантажист мог категорически настаивать, что его переезд улучшил бы существующие отношения и еще больше сблизил их. Независимо от стиля шантажиста он применяет прессинг, пусть и скрытый, под благожелательными мотивами; например, Джим мог сказать Хелен, что ему больно слышать ее отказ.

4. Угрозы. По мере того как Джим продолжает наталкиваться на сопротивление, он дает Хелен понять, что ее нежелание предоставить ему то, чего он добивается, будет иметь отрицательные последствия. Шантажисты, как правило, угрожают причинить боль или неприятности. Они могут утверждать, что отказ причиняет им страдания, могут также засыпать нас обещаниями того, как много мы получим или как крепко они будут любить нас, если мы поддадимся на их уговоры. Джим применяет к Хелен завуалированные угрозы: «Если ты недостаточно меня любишь, может быть, нам стоит попробовать встречаться с другими людьми». Он открыто не угрожает разорвать отношения, но намек достаточно прозрачен.

5. Согласие. Хелен не хочет терять Джима, поэтому, несмотря на беспокойное чувство, говорит себе, что, вероятно, была не права, когда не разрешала ему переехать к ней. Они с Джимом почти не вспоминают о ее тревогах, и Джим ни разу не попытался их развеять. Через пару месяцев Хелен перестает сопротивляться, и Джим переезжает к ней.

6. Повторение. После победы Джима следует период затишья. Теперь, добившись своего, он снимает прессинг, и отношения на первый взгляд стабилизируются. Хелен все еще не по себе, но она рада отсутствию психологического давления и тому, что вновь обрела любовь и одобрение Джима. Джим понял, что путем давления на Хелен и внушения ей чувства вины он всегда сможет получить то, что ему нужно. А Хелен поняла, что самый простой способ избавиться от прессинга – уступить ему. Таким образом заложен фундамент модели поведения: требования, угрозы, подчинение.

Эти шесть симптомов лежат в основе синдрома эмоционального шантажа. Мы будем к ним возвращаться и исследовать их на протяжении всей книги.

## ЕСЛИ ВСЕ ТАК ЯСНО, ПОЧЕМУ МЫ ЭТОГО НЕ ВИДИМ?

Эти симптомы кажутся настолько ясными и настолько тревожными, что мы надеемся при их появлении оказать сопротивление. Но порой мы уже вовлечены в эмоциональный шантаж прежде, чем осознали ситуацию. Отчасти это объясняется тем, что эмоциональный шантаж прибегает к экстремальному поведению, которое мы все время используем и встречаем, – к манипулированию.



Многие формы манипулирования отнюдь не вызывают тревоги. Мы все постоянно манипулируем друг другом. Мы научились исполнять множество ролей, чтобы побудить окружающих сделать то, что нам нужно. Одна из моих любимых форм манипуляции – «Неужели никто не может открыть окно?» вместо: «Откройте, пожалуйста, окно».

Удивительно, насколько многим из нас трудно быть прямыми даже в малом, не говоря уже о ситуациях, когда мы хотим добиться чего-то значительного. Почему нельзя просто попросить? Потому что прямая просьба связана с риском. Немногие из нас выражают свои желания четко и ясно. Мы боимся открыто говорить о своих желаниях или выражать свои чувства. Что, если на нас рассердятся или хуже того – откажут? Если мы не просим прямо и другая сторона говорит «нет», то это на самом деле не отказ, и в этом случае мы можем объяснить себе любой дискомфорт в чувствах.

Кроме того, если мы не просим прямо, то не кажемся слишком агрессивными или нуждающимися. Легче найти косвенный подход в надежде, что окружающие прочтут послание между строк и поймут, чего мы хотим: «Кажется, собачка хочет погулять [намек, намек и еще раз намек]».

Иногда мы косвенно просим даже без слов, часто используя явные или скрытые намеки: тяжелый вздох, недовольная гримаса или пристальный взгляд. Мы пользуемся этими сигналами и получаем их даже в самых хороших отношениях. Однако существует граница, при которой повседневное манипулирование превращается в нечто гораздо более опасное. Манипулирование становится эмоциональным шантажом, если оно используется постоянно, чтобы принудить нас уступить требованиям шантажиста за счет наших собственных желаний и благополучия.

## ПРАВО УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ

Когда мы объясняем суть эмоционального шантажа, то автоматически говорим о конфликтах, силе и правах. Если один человек чего-либо хочет, а второй нет, как далеко могут зайти оба, не нарушая общепринятых правил? В каком случае прессинг заходит слишком далеко? Это мало исследованная территория, поскольку сейчас основной упор мы делаем на выражение чувств и установку границ. Не забывайте, что нельзя называть эмоциональным шантажом все конфликты или выражения сильных чувств, в особенности случаи здорового

самоограничения.

Чтобы помочь вам точнее определить особенности эмоционального шантажа, мне хотелось бы привести несколько ситуаций с соответствующей установкой границ, а потом показать, что происходит, если эти ситуации перерастают в эмоциональный шантаж.

Здесь шантажа нет

Моя подруга Дениз после издания фотоальбома, над которым она работала более года, рассказала историю о себе и подруге Эми, с которой училась вместе в школе, а потом работала. Дениз было интересно узнать, не шантажировала ли ее Эми, используя субъективные переживания. Вот что она рассказала.

Сначала мы могли говорить обо всем. Мы часами обсуждали предстоящую самостоятельную жизнь – обе начинали работу в крупных компаниях и обе иногда скучали по школьным годам. Мы много говорили о том, как нелегко самим зарабатывать на жизнь, и поддерживали друг друга. Мы были по-настоящему близкими людьми, пока я не рассказала Эми об этой книге.

Казалось, что она рада за меня, но вскоре она позвонила и сказала: «Знаешь, я немного завидую. Я так много работаю и почти ничего не добилась. Мне будет спокойней, если бы ты пока не говорила о своей работе и как она тебе нравится. У меня это самое больное место». Я сказала: ладно, не буду. Мы сменили тему и потом как ни в чем не бывало стали обсуждать ее работу.

Теперь, если я заговариваю о своей книге, она меня прерывает и говорит, что ее подобные рассказы не интересуют. Это становится чем-то вроде закрытой темы, но мне Эми нравится, и я стараюсь играть по ее правилам.

На первый взгляд может показаться, что Эми давит на Дениз, чтобы контролировать взаимное общение и решать, о чем можно говорить, а о чем нельзя. Но это не так. Эми честно призналась в своих чувствах и заботится о себе, установив границы рассказам Дениз о своих успехах. Эми имеет на это право. Это по-человечески – завидовать тому, что кто-то получает то, о чем

мечтали мы, особенно если у нас идет черная полоса. Иногда нам хочется избежать разговоров на определенную тему, и, как Эми, мы вправе установить границы. Дениз имеет право решить, что ей не нравятся установленные границы, и либо выражать свое неудовольствие, либо проводить с Эми меньше времени.

В этой ситуации Эми ничем не угрожала – ни прямо, ни косвенно – и не говорила, что произойдет, если Дениз не выполнит ее требований. Здесь также нет никакого давления, только заявление о требованиях и своих чувствах. Да, существует конфликт. Да, Дениз неприятны изменения в их отношениях. Да, здесь замешаны некоторые сильные чувства. Но нет эмоционального шантажа.

### Пересечение границы

Теперь давайте посмотрим на ту же ситуацию, добавив к ней компонент эмоционального шантажа. Думаю, вы увидите, как изменится атмосфера и сценарий ситуации. Допустим, что Эми, услышав новости о книге Дениз, сказала бы что-то вроде этого: «Я так рада за тебя! Знаю, что у тебя много забот. Давай вместе работать над книгой. Я буду тебе помогать».

Когда Дениз говорит, что ей не нужна помощь, Эми восклицает: «Я думала, что мы подруги! Ты знаешь, что у меня сейчас трудное положение после развода с Роджером и плохо с деньгами. У меня такая депрессия, что я едва могу работать. Я думала, что ты такой человек, который поможет в беде».

Поскольку Эми встречает отказ, она переходит к прессингу, призывая к великодушию Дениз. «Не могу представить, что ты не можешь поделиться со мной своей удачей, – говорит она. – Ты ведь знаешь, что я для тебя ничего не пожалела бы». Она называет Дениз эгоистичной и жадной и подчеркивает безвыходность своей ситуации, в то же время угрожая порвать отношения, если не станет помощницей Дениз. Наконец Дениз уступает ей.

Этот сценарий содержит все элементы эмоционального шантажа: требование, сопротивление, прессинг, угрозы и уступки. И этот сценарий ждет своего повторения.

### ОДИН КОНФЛИКТ, ДВА РЕШЕНИЯ

Просьба не затрагивать в разговоре какую-либо определенную тему достаточно безобидна. Но что, если конфликт возник на более серьезной почве: любовной связи партнера, неумеренном употреблении спиртного, нечестности коллеги? В таких случаях люди могут говорить друг другу ужасные вещи, и установка границ может показаться эмоциональным шантажом, потому что чувства при этом весьма накалены. И даже здесь существует четкое различие между установкой границ и эмоциональным шантажом. Давайте сравним две похожие ситуации.

## Любовная связь

Будучи много лет знакомой с моим другом Джеком и его женой Мишель, я не переставала восхищаться гармоничностью их брака. У них большая разница в годах – Джек на 15 лет старше, – но между ними (оба играют в симфоническом оркестре) существует удивительная и редкая преданность друг другу. Однажды Джек предложил подвезти меня на собрание музыкального общества, и по дороге мы разговорились. «Где вы взяли секрет идеального брака?» – спросила я. Ответ Джека прозвучал совсем не так, как я ожидала.

Сказать по правде, дела не всегда шли так хорошо. По крайней мере у меня. Я расскажу кое-что, о чем знают очень немногие. Три года назад я совершил глупейший поступок – начал встречаться с молодой женщиной, которая играла в оркестре в качестве приглашенной. Связь длилась недолго, но я чувствовал себя виноватым как никогда. Это было глупо, даже безрассудно. Я не мог вынести этого и знал, что, если не признаюсь Мишель, мы никогда не будем по-настоящему близкими людьми. Поэтому принял решение рассказать ей все и принять то, что за этим последует.

Вначале я думал, она меня убьет. Пару недель она со мной почти не разговаривала, и я переместился в отдельную комнату на первом этаже. Но затем она меня удивила. Мишель сказала, что долго думала и поняла, что если мы собираемся быть вместе всю жизнь, нам нужен план. Она сказала, что сходит с ума от злости, но хочет предложить мне сделку: она забудет о моей ошибке и не станет попрекать меня ею или использовать ее как средство добиться своего. Но если я не буду ей верен, опять сбегу налево, а потом прибегу каяться, нам вместе уже не быть. А если я не в состоянии быть преданным ей, то она не

сможет оставаться моей женой, потому что не хочет жить в сомнении, неопределенности и подозрении.

Я сказала Джеку, что ему повезло с Мишель, потому что она правильно расставила границы, о чем я вкратце расскажу в первой части книги и подробнее – во второй ее части. При решении вопроса с Джеком Мишель сделала следующее:

- ?определила свое положение;
- ?заявила, чего она хочет;
- ?сказала, что она примет, а что не примет;
- ?дала Джеку возможность сделать выбор: согласиться на ее условия или нет. Она настояла также на курсе психотерапии для обоих.

Все мы имеем право довести до сведения окружающих, что их действия для нас неприемлемы, как это сделала Мишель. Все мы имеем право отказаться от недопустимых отношений, если в них присутствуют ложь, пагубные привычки или злоупотребления в любой форме.

Если кто-то открыто упрекает нас в том, что мы совершили, его слова и чувства очень сильные, но нет угроз и нет прессинга, значит, нет и эмоционального шантажа. Соответствующая установка границ не имеет отношения к принуждению, психологическому давлению или постоянным обвинениям человека в неполноценности. Это заявление о том типе поведения, которое мы принимаем или не принимаем в нашей жизни.

Способ действия шантажиста

Сравним поведение Мишель с поведением одной пары, которую я консультировала несколько лет назад. Брак Стефани и Боба находился на грани развода, они вошли в мой офис, почти не глядя друг на друга. Они составляли приятную пару, обоим было около сорока лет. Боб работал адвокатом по налоговым делам, занимался приличной практикой, а Стефани была агентом по

недвижимости. Поскольку идею прийти ко мне высказал Боб, я начала с него.

Не знаю, как долго я смогу это выносить. Полтора года назад я совершил глупейшую ошибку, и она до сих пор нас преследует. У меня была короткая связь с женщиной, с которой я познакомился в командировке. Во всем виноват только я. Этого не должно было случиться, но случилось. И я пытаюсь загладить свою вину, потому что люблю Стефани и хочу остаться с ней. У нас хорошее положение в обществе, прекрасные дети, но жена обращается теперь со мной, как с серийным убийцей. Она ни на минуту не забывает о моем проступке.

Она говорит об этом всякий раз, когда чего-нибудь хочет. Не спрашивая моего согласия, жена объявляет время, когда приедут погостить ее родители; доходит до того, что диктует, какое кино мы будем смотреть и что ей нужно купить, чтобы она была счастлива. Сейчас Стефани хочет, чтобы мы поехали в Европу, и это в то время, когда у меня намечается крупное дело и мне никак нельзя уезжать. Я был бы рад отправить ее с подругой, но если она чего-нибудь хочет, то от своего не отступится. Я должен бросить все и ехать с ней. Вроде как обязан, потому что предал ее. Она говорит: «Ты передо мной в долгу. Доживи ты хоть до тысячи лет, но и тогда не искупишь свою вину». Если я не уступаю, Стефани напоминает мне, каким негодяем я был по отношению к ней. Она даже приклеила к аптечной полочке бумажку с надписью «Предатель». Как я могу не уступить ей? Я боюсь, что иначе она уйдет. Это правда. Я обманул ее, и сейчас мне больно об этом вспоминать. Но так больше не может продолжаться. Как нам покончить с этим?

Стефани, как и Мишель, имела право сердиться. Но она ответила на поступок Боба карательными, манипулятивными действиями. Чувствуя страх и неуверенность после того, как она узнала о любовной связи Боба, Стефани ошибочно предположила, что сможет привязать мужа к себе, вызывая у того чувство вины – настолько сильное, что он будет выполнять все, что ей только захочется. Используя проступок в качестве инструмента, она постоянно характеризовала его как недостойного, морально ущербного человека. Ее угроза была ясной и постоянной: «Если я не получу того, что мне хочется, то я заставлю тебя страдать». Этим она сообщала Бобу: «Теперь я хозяйка положения».

Такой конфликт, как любовная связь, представляет собой опыт, из которого можно сделать как отрицательные, так и положительные выводы. Он также

является одной из тех жизненных ситуаций, в которых заложен потенциал шантажа. Мишель использовала такую ситуацию как возможность переориентировать свои отношения с Джеком и определить, чего она ждет от него, себя и их брака. А Стефани одолел гнев, и появилась жажда мести.

Возможности осложнения или исправления существуют в любой ситуации, в которой мы выбираем продолжение отношений после серьезного проступка: предательства коллеги, разлада в семье, обмана со стороны друга. Но если обе стороны придерживаются позиций доброжелательства и искреннего желания разрешить угрожающий отношениям кризис, то в таких отношениях не должно быть места эмоциональному шантажу.

## РЕАЛЬНЫЙ МОТИВ

Как узнать, заинтересован ли наш оппонент в разрешении проблемы или победе над нами? Он не скажет ничего и определенно не собирается заявлять: «Мне все равно, чего ты хочешь. Я лишь стараюсь добиться своего». В эмоционально напряженной ситуации наше восприятие затормаживается, и это состояние только ухудшается, если мы испытываем давление. Следующий список поможет понять, имеется ли в отношениях эмоциональный шантаж, позволяя определить намерения и цели, стоящие за поведением человека.

Если люди искренне хотят разрешить конфликт доброжелательно, с выгодой для обеих сторон, они делают следующее:

- ?откровенно разговаривают с вами о конфликте;
- ?интересуются вашим настроением и заботами;
- ?интересуются, почему вы отказываетесь дать то, что им нужно;
- ?принимают ответственность за свою часть конфликта.

Как мы убедились в случае с Мишель и Джеком, можно на кого-то рассердиться и при этом не оскорблять его эмоционально. Разногласия, даже серьезные, не обязательно смешивать с негативными суждениями.

Если первоочередная цель человека – победа над вами, он поступает следующим образом:

- ?пытается вас контролировать;
- ?игнорирует ваши протесты;
- ?настаивает, что его поведение и мотивы выше ваших;
- ?избегает разговоров о собственной ответственности в отношении к проблеме.

Если вы видите, что кто-то пытается добиться своих целей независимо от цены, которую вам придется платить, то перед вами эмоциональный шантаж в его чистом виде.

## ОТ УСТУПЧИВОСТИ К ЗАСТЫВАНИЮ

Рассматривая ситуации, которые могут переходить в эмоциональный шантаж, а также определяя его симптомы и мотивы, я задаю клиентам вопрос: какую меру уступчивости позволено иметь в конкретных отношениях?

Когда в отношения начинает вкрадываться эмоциональный шантаж, мы чувствуем значительные изменения. Как мы видели в случае со Стефани и Бобом, их отношения перестают развиваться. Обычной составляющей повседневного взаимодействия супругов становятся угрозы и психологическое давление. Отношения охлаждаются и теряют большую часть гибкости и уступчивости, которая позволяла плавно преодолевать жизненные невзгоды.

Если в отношениях присутствует уступчивость, мы принимаем ее за нечто само собой разумеющееся. Каждый день без проблем и затруднений мы договариваемся о множестве деталей: в какой ресторан или кинотеатр пойти, в какой цвет покрасить гостиную, где устроить пикник. В действительности же во многих случаях результат не имеет большого значения, и, как правило, решающим становится мнение человека с самыми сильными предпочтениями. Но вне зависимости от обычных разногласий и манипулирования существует ритм взаимных уступок, чувство баланса и справедливости. Мы можем во многом уступать без существенного негативного эффекта и быстро восстанавливать



ощущение самости и энергию. В то же время мы ожидаем подобных уступок от окружающих.

Когда желание найти компромисс начинает слабеть, моделью будущих отношений становится статус-кво. Как будто нам запрещают изменяться или менять роль, которая нам не всегда подходит. Мы застываем.

В детстве мы играли в игру под названием «Замри», водивший в ней должен был догнать игроков и коснуться каждого. Если вас касались, вы должны были застыть на месте и не двигаться до конца игры. Газон, на котором шла игра, к концу ее напоминал скульптурную группу, в которой дети застывали в самых неожиданных позах. Эмоциональный шантаж очень похож на касание в этой игре, однако он – не игра. Как только эмоциональный шантаж касается отношений, они застывают на уровне требований и уступок. С этого момента нам не позволено менять ни поведения, ни ситуации.

Аллен – умный, веселый человек, хозяин небольшой мебельной фирмы. Но он выглядел мрачным, когда первый раз пришел ко мне на прием, чтобы рассказать о своих проблемах с новой женой, Джоанной.

«Я думал, что Джоанна – это то, что мне нужно: она эффектная, умная женщина с прекрасным чувством юмора», – начал он.

«Начало хорошее, – сказала я, – почему же вы такой мрачный?»

Я знаю, что она меня любит, но мне не нравится, что с нами происходит. Если я хочу побыть с друзьями, а они всегда предлагают вместе сходить в кино или посидеть после работы, то она по-настоящему обижается. Смотрит на меня своими огромными глазами и спрашивает: «В чем дело? Я тебе надоела? Ты не хочешь провести время со мной? Я думала, ты от меня без ума». Если я начинаю строить планы, касающиеся только меня, она надувает губы, начинает меня обвинять и прямо дает понять, что я заставляю ее страдать. Не думал, что она такая зависимая. Я не возражаю, когда она проводит время с подругами, но это происходит все реже и реже. Похоже на то, что она хочет все время быть со мной. Один раз я набрался смелости и провел вечер с друзьями, так она не разговаривала со мной всю неделю. Я считал, что Джоанна – мой идеал, но теперь у меня появляется злость. У нас во многом хорошие отношения, но, черт

возьми, она любит добиваться своего.

Очень часто зависимые люди в отношениях с близкими начинают паниковать, если узнают, что их партнер хочет проводить время отдельно. У них возникает тревожное состояние, появляется страх остаться одному, но вместо того, чтобы говорить о своих страхах, такие люди их скрывают. По их представлению, они взрослые, «независимые» личности, а не маленькие испуганные дети. Когда Джоанна поняла, что Аллену нужна большая степень свободы, она, вместо того чтобы поговорить о своих чувствах, выразила их косвенно. Она заставила его испытывать вину, хотя он стремился к совершенно обычным действиям. Аллен изо всех сил пытался ее понять.

В детстве ей пришлось немало пережить, поэтому я понимаю, почему она такая зависимая и неуверенная в себе. Иногда чувствуешь, что быть рядом с женщиной, которая не хочет отпустить тебя ни на минуту, – это здорово. Но, по правде говоря, это начинает меня раздражать. Она добивается своего, заставляя меня постоянно ощущать собственную вину. А я, уступая ей все время, чувствую себя тряпкой.

Хотя Аллен не хотел признаваться себе в этом, он понял, что за умоляющими взглядами и любящими заявлениями Джоанны стоят требования, подкрепленные прессингом. Джоанна хотела, чтобы он проводил с ней все свободное время, и это была единственная роль, которую она позволяла исполнять Аллену. Ему не разрешалось иметь собственные интересы и действовать отдельно от нее. И Аллен сделал то, что делает большинство объектов эмоционального шантажа, особенно сначала: он пожалел жену, принял ее сторону и отнес нежелание оставаться одной на счет трудного детства и привязанности к нему.

Он также сделал то, что делают многие люди, когда сталкиваются с зависимостью и собственническим инстинктом: ошибочно принял их за выражение любви. Как мы увидим ниже, понимание и сострадание не приведут ни к чему хорошему, если вы столкнулись с эмоциональным шантажом. В действительности эти чувства лишь подталкивают шантажиста к более решительным действиям.

Если в любых отношениях вы распознали эмоциональный шантаж, то можете почувствовать себя так, словно из-под ног ушла земля. Неожиданно вы понимаете, что совсем не знаете партнера, одного из родителей, родственника, начальника или друга. В отношениях что-то теряется. Им не хватает гибкости и обоюдного желания пойти на компромисс. Нет ни баланса сил, ни уверенности, что сегодня уступите вы, а завтра – ваш оппонент. Если раньше за любовь и уважение не нужно было чем-то платить, то сейчас жизнь в условиях эмоционального шантажа требует все больших уступок.

## Глава вторая

### Четыре лика шантажа

«Если бы ты на самом деле меня любил...»

«Не покидай меня, или я...»

«Ты единственный, кто может мне помочь...»

«Я могу облегчить тебе жизнь, если ты...»

В контексте шантажа все подобные утверждения являются способами заявить свои требования, которые всегда очень разные, потому что каждое отражает определенный вид шантажа. Если пристально посмотреть на эмоциональный шантаж, то он разделяется на четыре типа поведения, такие же различные, как праздничные ленточки на флагштоке.

Самые яркие представители шантажа – это «каратели», которые прямо дают понять, чего они хотят и что нас ждет, если мы не выполним их требований. Они могут вести себя агрессивно или быть погруженными в молчание, но в любом случае, если мы попытаемся противоречить, их гнев выплескивается непосредственно на нас. Вторая категория – «самопожертвователи»; они поворачивают угрозы на себя, говоря о том, что сделают с собой, если не получат того, чего добиваются. «Мученики» – это люди, искусно перекладывающие вину, которые заставляют догадываться, чего они хотят, и

всегда утверждают, что только они могут это дать. «Искусители» устраивают проверки и обещают нечто чудесное, если мы им уступим.

У каждого типа шантажистов имеются свой лексикон и свои методы выдвижения требований, угроз, психологического давления и дачи негативных характеристик. Такое различие может затруднить распознавание эмоционального шантажа, даже если кто-то думает, что способен определить его. Если вы считаете, что все птицы похожи на орлов, то, вероятно, придете в шок, если кто-то скажет, что только что пролетевший воробей – тоже птица. Тот же тип когнитивного диссонанса может ожидать вас при встрече с неизвестной формой эмоционального шантажа.

Но если вы познакомились с четырьмя его ликами, то сможете увидеть в действиях другого человека признаки опасности и разработать «систему раннего оповещения», которая поможет вам предсказать, подготовиться и даже избежать эмоционального шантажа.

## «КАРАТЕЛЬ»

Я начала этот обзор четырех типов шантажистов с самого вульгарного типа – «карателя» – не потому, что он самый распространенный, а потому, что он самый очевидный. Если вы обидели «карателя», этого невозможно не узнать, поскольку за любым предполагаемым сопротивлением немедленно следует гнев. Он может выражаться агрессивно, с применением прямых угроз (я называю такой тип шантажистов активными «карателями»), или скрыто (пассивные шантажисты). Каким бы ни был их метод, «карателям» требуются отношения, при которых баланс сил исключительно односторонний. Их лозунг: «Вот бог (то есть сам шантажист), а вот порог». Для него не важно, что вы чувствуете, в чем нуждаетесь, – «карателю» все равно. Вы, как личность, для него не существуете.

### Активные «каратели»

«Если ты пойдешь работать, я от тебя уйду». «Если ты не возглавишь семейный бизнес, я вычеркну тебя из своего завещания».

«Если разведешься со мной, детей больше не увидишь». «Если не станете работать сверхурочно, забудьте о повышении».

Это сильные, пугающие заявления. Кроме того, они чрезвычайно эффективны, поскольку дают четкую картину того, что произойдет, если мы не уступим активному «карателю». Он может сделать нашу жизнь невыносимой или по крайней мере доставить неприятности. Шантажисты не всегда полностью понимают влияние своих слов или замечают, как часто угрожают изменить свое благоприятное мнение о нас, сообщить окружающим о наших недостатках или лишить чего-то важного. «Каратель» может не выполнять угрозы девятнадцать раз из двадцати, он, вполне возможно, весьма приятный человек в период спокойствия, но поскольку последствия угрозы могут быть серьезными, мы живем в постоянном страхе, что однажды он сделает то, чем угрожает.

Лиз, тонкая темноглазая женщина с мягким, спокойным голосом, пришла ко мне на прием за помощью. Она хотела узнать, можно ли спасти романтические отношения, которые превратились в холодный, эмоционально-жесткий брак. Она познакомилась с Майклом на курсах продавцов компьютеров через несколько лет после окончания школы. Потом они вместе работали в одном проекте, и на нее произвели впечатление его решительный, властный метод общения с окружающими и способность сразу же вникнуть в суть проблемы. Приятный внешний вид только усиливал впечатление.

Вначале Майкл казался прекрасным человеком – любящим и ответственным, мы с ним и сейчас часто ладим. Мне понадобилось много времени, чтобы понять, что он семейный деспот. Через год после свадьбы я родила двойню и погрузилась в домашние и материнские заботы. Когда близнецы пошли в школу, я подумала, что мне самой не мешает подучиться, потому что в нашей работе нужно или идти в ногу со временем, или уходить вообще. Но Майкл считает, что место матери двоих детей дома, и точка. Он много раз обрывал меня, когда я спрашивала его мнение о помощи по хозяйству и об обучении детей.

Однажды мне надоело это так, что я заявила, что не уверена, стоит ли нам продолжать жить вместе. И вот тогда он словно сорвался с цепи. Сказал, что, если я уйду, он заберет все деньги и оставит меня в нищете. Как будто я разговаривала с незнакомым человеком. «Тебе нравится жить в хорошем доме? Нравится твой стиль жизни? Только вздумай подать на развод, и я выкину тебя на улицу. А когда с тобой разберутся мои адвокаты, ты и близко не подойдешь к детям. Поэтому выброси из головы мысль о разводе и веди себя хорошо». Не понимаю: то ли это пустые угрозы, то ли он действительно готов зайти так

далеко, чтобы причинить мне боль. Поэтому я сказала своему адвокату, чтобы он прекратил дело о разводе. Сейчас я просто ненавижу мужа и не знаю, что мне делать.

Как убедилась Лиз, у «карателей» нет более благодатной почвы, чем семейные трудности, разрыв любовных отношений или развод. Вероятно, самые беспощадные шантажисты – это личности вроде Майкла, которые в минуты непомерного стресса и страдания угрожают своим жертвам сделать жизнь невыносимой, отрезать их от финансовых источников и детей. Такие люди готовы исполнить любое наказание, которое только могут придумать.

Люди, взаимодействующие с «карателями», находятся между молотом и наковальней. Если они будут упорствовать и настаивать на своем, то рискуют тем, что шантажист действительно выполнит свою угрозу. Если капитулируют или по крайней мере выигрывают некоторое время, то переполнятся враждой к шантажисту, создавшему такую тяжелую, гнетущую ситуацию, и гневом на себя за то, что не хватило смелости противостоять ему.

Дети – это мы

Неудивительно, что люди, которым чаще всего удается превращать взрослых, компетентных мужчин и женщин, в детей, – это их родители. Им часто нужно сохранить над нами контроль даже после того, как мы покинули семейное гнездо. Они, как и прежде, хотят решать, на ком нужно жениться, как воспитывать детей, где и каким образом жить. Родители могут обладать огромной властью, потому что мы им преданы всю жизнь и всю жизнь боимся их порицания. Этот страх увеличивается стократ, когда они начинают оказывать давление, используя завещания или финансовую поддержку, чтобы закрепить свою власть и подчинить нас себе.

Мой клиент Джош, тридцатидвухлетний дизайнер мебели, встретил свою половинку, энергичную предпринимательницу по имени Бет. Он очень счастлив, но у него есть одна проблема: его отец Пол.

Мой отец – ревностный прихожанин (мы католики), и все члены нашей семьи всегда женились на единоверцах. А меня угораздило полюбить еврейку, с

которой я познакомился в спортивном клубе. Я попытался поговорить об этом с папой, но он будто сошел с ума. Грозился, что если я женюсь на Бет, то он не подпишет поручительство на кредит для моего бизнеса, на котором я строю все планы на будущее, и вычеркнет меня из своего завещания. И знаете что? Он способен это сделать. Я не могу привести Бет домой или даже заговорить о ней, и это смешно. С отцом бесполезно об этом разговаривать, я уже пытался. Он заявляет, что не желает обсуждать эту тему, и уходит. Я все время спрашиваю себя: не продаюсь ли я? Сколько стоит моя душа? Нужно ли мне порвать с семьей или лучше продолжать лгать им и притворяться, что Бет не существует? Это меня убивает. Вопрос не только в деньгах – я всегда был привязан к семье, а сейчас не могу вернуться домой и не лгать.

Родители-«каратели» часто заставляют детей выбирать между ними и другими людьми, которых они любят, создавая тем самым ситуацию, где любой выбор уже является предательством. А подвергающиеся шантажу дети лелеют мечту, что если в этот раз предпочтут родителей, а не партнера с «недостатками» ради спокойствия в семье, то в следующий раз обязательно угодят родителям. Разумеется, это только мечты. Родители, использующие этот тип шантажа, непременно найдут изъян в следующем партнере, а затем и в следующем тоже, короче, в любом из партнеров, потому что каждый будет потенциально представлять угрозу их контролю.

Джош сделал все возможное и невозможное, чтобы успокоить отца, одновременно удерживая то, что он хотел бы оставить себе. Любой выбор угрожает его целостности. Он может уступить отцу, что является для него неприемлемым решением, так как не собирается бросать Бет, или может сделать вид, что согласился с его мнением, и начать жить во лжи.

По мере того как мы избегаем гнева «карателей» и агрессивного метода манипулирования, мы обнаруживаем, что совершаем несвойственные нам поступки, чтобы сохранить иллюзию подчинения, – лжем, что-то скрываем, что-то делаем тайком. Такое поведение, характерное скорее для мятежных подростков, и нарушение собственных этических норм накладываются на груз нравственных страданий, вызванных неспособностью противостоять шантажу.

Молчаливое наказание

«Карателям», чтобы донести свои требования, не обязательно требуется быть многословными или разговаривать вообще. Такого же эффекта шантажисты добиваются, скрываясь за невербальной враждебностью.

Джим, поэт-песенник, с которым мы познакомились в предыдущей главе, показал себя молчаливым «карателем» вскоре после того, как переехал к Хелен. Описание прессинга, которое он оказывал, служит прекрасным примером этого типа шантажа.

Не знаю, что мне делать с Джимом. Когда он на меня обижается, то полностью замыкается в себе. Я знаю, что он злится, но Джим отказывается говорить об этом. Как-то вечером я поздно вернулась домой с ужасной головной болью. Занятия прошли напряженно, а заведующий кафедрой приказал подготовить финансовый отчет по кадрам – нет отдыха измученной душе. Джим приготовил ужин, зажег свечи и устроил сказочный прием. Я была по-настоящему тронута. Когда он свернулся калачиком на тахте, я знала, чего он хочет – заняться любовью. Обычно я не отказываюсь, но в тот вечер голова все еще ныла, меня занимали мысли о том, что мне предстояло сделать, и я чувствовала себя примерно так же, как выжатая половая тряпка. Постаравшись как можно нежнее объяснить Джиму, что сейчас мне не до этого, пообещала оправдать его ожидания в другой раз. Но он меня не понял. Джим не кричал и даже не сказал ни слова. Только заиграл желваками, мрачно взглянул на меня и вышел. Через секунду громко стукнула дверь его комнаты и загремела музыка.

Трудно вынести жесткое, холодное молчание таких «карателей», иногда хочется продать душу, чтобы не жить с ними. «Ну скажи хоть что-нибудь, – умоляем мы. – Закричи, сделай что хочешь, только не молчи». Как правило, чем больше мы пытаемся разговорить хмурых молчунов, тем больше они замыкаются, боясь взглянуть в лицо нам и собственному гневу.

Я не знала, что делать, чувствовала себя ужасно виноватой. Он вел себя так романтично, а я ответила холодностью. Я вошла в его комнату, а он сидел и смотрел сквозь меня, потом сказал: «Не пытайся со мной разговаривать». Нужно было загладить свою вину, поэтому я надела белую ночную рубашку, вернулась в его комнату, обняла и сказала, что очень сожалею о сделанном. Мы занялись любовью прямо там. У меня все еще болела голова, я чувствовала такое



напряжение, что было плохо. Но мне было нужно, чтобы он со мной разговаривал. Я не могла дольше выносить наказания молчанием.

Молчаливые «каратели» баррикадируются за непроницаемым фасадом и переносят всю ответственность за свое поведение на нас. Как и Хелен, мы приходим в замешательство от такого обращения. Мы чувствуем, как у шантажиста накапливается враждебность, и знаем, что она будет выплеснута на нас. Он оказывает психологическое давление путем стресса и эмоционального напряжения, и мы, как и Хелен, быстро уступаем, потому что это – кратчайший путь к спокойствию и облегчению.

### Двойное наказание

Когда мы вступаем в двойные отношения: начальник оказывается любовником или лучший друг деловым партнером, то вероятность наказания вырастает в геометрической прогрессии. «Каратель» может перенести разногласия из одних отношений в другие и часто делает это с удовольствием.

Моя клиентка Шерри, честолюбивая двадцативосьмилетняя женщина с внешностью фотомодели, была крайне возбуждена, когда впервые вошла ко мне в приемную. Она хотела разорвать любовную связь с человеком, на которого работала. Шерри решила устроиться на работу секретарем, чтобы изнутри взглянуть на индустрию кинематографа, и скоро стала помощником главы компании, специализирующейся на спецэффектах. Ее начальником был пятидесятидвухлетний кинопродюсер по имени Чарлз. Он, как и Шерри, был выпускником престижного института, как и она, любил старые немые фильмы и современное искусство. Она сразу же привязалась к человеку, который относился к ней серьезно. Чарлз разговаривал с ней откровенно, и благодаря своему положению она близко познакомилась с внутренним механизмом кинобизнеса. Несколько месяцев он готовил ее на должность менеджера по производству – должность, которая позволила бы ей участвовать в совещаниях с клиентами и непосредственно влиять на бизнес.

Друзья предупреждали Шерри, чтобы она не думала заводить роман с боссом, особенно учитывая то, что он женат, но Чарлз, казалось, был заинтересован больше ее способностями, чем возрастом и внешностью. Хотя поначалу он не слишком нравился Шерри, долгие часы, проведенные вместе, и напряженная

работа сблизили их. Постепенно накапливавшееся сексуальное напряжение вылилось в пылкую любовную связь.

Знаю, знаю: никогда не ложись спать со своим начальником, но Чарлз – такой замечательный человек. Никто еще не обращался со мной так, как он. Я обожала наблюдать, как он работает, мне нравилась его увлеченность работой. У него многому можно было научиться, и я чувствовала, что была его лучшей ученицей. Мне так нравилось ощущение близости, я понимала, как много у нас общего. Знала, что у нас общее видение будущего компании. Он не мог обсуждать работу со своей женой: она алкоголичка и постоянно витала где-то в облаках. Еще перед тем, как мы стали любовниками, он говорил, что если только поставит ее на ноги, то сразу же подаст на развод. И я не удержалась.

Любовные отношения развивались, секс удовлетворял обоих, работа была интересной. Прошло два года, но Чарлз и не думал подавать на развод. Шерри все больше укреплялась во мнении, что в обозримом будущем его брак не распадется.

Через два года я убедилась, что Чарлз вполне доволен тем, что имеет жену и любовницу, но мне эта роль перестала подходить. Мне захотелось завести настоящую семью. Как-то за обедом он начал рассказывать, как собирается провести отпуск в Париже вместе с женой и дочерью. Он знал, как я люблю Париж и что мы договаривались отпраздновать свадьбу именно там. В этот момент я поняла, что живу фантазиями. Это потрясло меня настолько, что в конце концов я сказала Чарлзу, что хотела бы изменить отношения на те, которые были у нас до постели. Это прозвучало грустно, но, по моему мнению, нам обоим стало бы легче справляться с реальностями жизни.

До этого Чарлз вел себя великодушно и благородно, но последовавшей за моим предложением реакцией я была шокирована. Он ответил, что, если мы не будем встречаться, я могу попрощаться с ним и с работой. Не знаю, сумею ли справиться с разрывом отношений и одновременно с поисками работы. Я люблю свою работу, но боюсь, что он меня выгонит. Но, оставшись с ним, я быстро превращусь в обыкновенную проститутку и тогда не буду себя уважать. Я не могу поверить, что даже не задумывалась ранее об этом.

Чарльзу грозила потеря пылких любовных отношений, которые, вероятно, делали его моложе и энергичнее. В этой ситуации он в качестве последней надежды выдвинул свою угрозу. Такой ответ шокировал Шерри, но, учитывая горечь разрыва любовной связи для Чарльза, не стал неожиданным.

Шерри оказалась перед выбором, с которым люди, особенно женщины, сталкиваются всю жизнь. Всегда опасно вступать в интимную связь с человеком, имеющим над вами власть. Если в отношениях возникает трещина, вы можете обнаружить, как случилось с Шерри, что стресс и обманутые надежды могут вызвать карательную реакцию со стороны того, кто совсем недавно составлял неотъемлемую часть вашей жизни. Но, как мы увидим ниже, Шерри оказалась не в безвыходном положении. Перед ней открывалось несколько возможностей, которые мы обсудим далее.

Их уязвимые места – и наши тоже

Чем теснее отношения, тем больше будет поставлено на карту и тем уязвимее мы затем становимся для шантажиста. Нам не хочется бросать людей, которых мы любим и с которыми пробыли долгое время или даже всю жизнь – или, как в случае с Шерри, тех, от кого получаем зарплату. Мы готовы на многое, чтобы избежать конфронтации с ними. Мы позволяем себе верить шантажистам, игнорируя интуицию и разум. Джош, например, просто не понимал, что, хотя его отец желал ему добра, он выдвигал требования, которые были абсолютно эгоистичными и не принимающими во внимание чувства сына. «Каратели» редко считаются с нашими чувствами.

Когда требования шантажиста растут, последствия, которыми он угрожает, могут вызвать тревогу у любого человека: разрыв отношений или эмоциональный разрыв, отказ от предоставления материальной помощи или других ресурсов, гнев, направленный на нас, или, самое ужасное, угрозы физической расправы. Самые жестокие угрозы, разумеется, превращаются в эмоциональное злоупотребление, поскольку они приводят к устрашению для того, чтобы шантажист получил полный контроль над ситуацией.

Очевидно, что, находясь в центре эмоционального шантажа, ослепленные силой своих желаний, «каратели» игнорируют наши чувства и абсолютно не обращают внимания на свое поведение. Они искренне верят в правильность своих

поступков и справедливость своих требований. Чтобы противостоять «карателю», необходимы огромные внутренние ресурсы, но их, тем не менее, можно найти. С помощью некоторых методов, руководствуясь определенными правилами, все объекты эмоционального шантажа, с которыми мы познакомились в этой книге, смогли вернуть уверенность в себе и сказать – и продемонстрировать тоже, – что шантаж больше им не страшен.

### «САМОПОЖЕРТВОВАТЕЛИ»

Мы все встречались с шестилетними «ужасными детьми», которые начинают скандалить, громко заявляя: «Если не разрешишь мне остаться смотреть телевизор, я не буду дышать и задохнусь до смерти!» Поведение взрослых «самопожертвователей» немного сложнее, но принцип остается тем же. Они доводят до нашего сведения, что, если мы не сделаем того, что им нужно, они очень огорчатся. «Самопожертвователи» могут клясться совершить какой-нибудь поступок, который разобьет им жизнь, или даже сделать что-то с собой, потому что это самый успешный способ манипулировать нами. «Не спорь со мной, иначе я заболею или впаду в депрессию», «Уступи мне, или я уволюсь с работы», «Если ты не сделаешь того-то и того-то, я не буду есть/спать/пить/принимать лекарства», «Если ты от меня уйдешь, я покончу с собой». Все это угрозы «самопожертвователей».

Аллен, бизнесмен, с которым вы познакомились в первой главе, постепенно начал понимать, что его новая жена, Джоанна, шантажирует его, рисуя, что с ней случится, если он не сделает, как хочется ей. Со временем непрекращающиеся требования уделять ей все свободное время и ее нежелание найти независимые от мужа занятия начали казаться Аллену все более угнетающими.

Не уверен, что я готов к решительным действиям, но ничего не могу от нее добиться. Я пытался убедить ее, что так дело не пойдет, но она отказывалась разговаривать. Джоанна становится молчаливой, и иногда я вижу, как ее глаза наполняются слезами. Затем она идет в спальню и там запирается. Я умоляю открыть дверь, и через некоторое время она выходит и начинает говорить – или, лучше сказать, превращается в безжалостного обвинителя.

Последний раз я всего лишь хотел поехать в гости к сестре, в ее домик на природе, и провести там несколько дней. Можно подумать, что я улетал на неизвестную планету. «Ты знаешь, что я без тебя не усну и не смогу работать, – сказала она мне. – Мне нужно, чтобы ты был рядом. Тем более что для меня это действительно напряженное время. Ты знаешь, что я рассчитывала, что ты поможешь мне организовать большую сезонную распродажу. Без тебя у меня все развалится. Я не смогу ничего делать, если тебя не будет рядом. Разве тебе безразлично, что ты мне нужен? Ради того, чтобы уехать на неделю, ты готов разрушить мою жизнь?»

Я сказал ей: «Ради бога, это не конец мира. Я просто хочу провести некоторое время с сестрой», – но, по мнению Джоанны, я бросал ее. Я отменил поездку. Притворяюсь, что никогда не хотел ехать к сестре. Все не так уж плохо. Она стала такой милой, когда я объявил, что никуда не поеду, словно у нас второй медовый месяц. Но иногда я чувствую себя так, как будто мне нечем дышать.

«Самопожертвователей» окружает атмосфера драмы, истерии и преддверия кризиса (разумеется, для вас). Они стремятся втереться в жизнь окружающих, но часто им очень трудно взять на себя ответственность за собственную жизнь. Если они обращаются к шантажу, то оправдывают свои требования тем, что перекладывают на вас вину за любую трудность – реальную или воображаемую. Кстати, у таких шантажистов настоящий талант делать вас полностью ответственным за то, что с ними случается. Там, где «каратель» превращает свою жертву в ребенка, «самопожертвователи» заставляют объекты шантажа играть роль взрослых – единственных взрослых людей в отношениях. Мы должны бежать к ним, когда они заплачут, утешать, когда они огорчены, догадываться, отчего им неуютно, и тут же все исправлять и поправлять. Единственные ответственные, дееспособные люди, которые могут спасти «самопожертвователей» от самих себя, компенсировать их беспомощность, защитить их хрупкие души, – это мы.

«Ты мешаешь моему выздоровлению»

Однажды на радиопередачу, которую я веду, позвонили родители взрослого ребенка, который злоупотреблял наркотиками, отказывался идти работать или учиться и тянул деньги из семейного бюджета. Когда родители попытались изменить ситуацию, то тут же получили в ответ угрозы: «Хорошо, я уйду и буду жить на улице. Вы все равно меня никогда не любили», «Я стану проституткой, и

вы будете счастливы». Испуганные родители согласились на сохранение статуса-кво, даже если он разрушающе действовал на семью.

Моя клиентка Карен, медсестра на пенсии в возрасте около шестидесяти лет, постоянно ходила на сеансы психотерапии, пытаюсь наладить отношения со своей дочерью Мелани. Чтобы помочь Мелани освободиться от серьезной наркотической зависимости, она оплачивала дорогую программу реабилитации и консультировалась у психотерапевта. Она также вступила в члены организации «Анонимные алкоголики» и поощряла дочь посещать учебную программу в больнице, где работала. Карен не ожидала благодарности от Мелани, но она не ожидала и шантажа.

Мелани – хороший ребенок, я горжусь тем, что она сделала, чтобы начать новую жизнь. Но мы все время ссоримся из-за денег. Когда она вышла замуж за Пита, то молодые захотели купить дом и попросили меня одолжить деньги на первый взнос. Вы знаете, сколько составляет пенсия медсестры. Я была бы рада помочь им, но в этом случае мне пришлось бы снять все деньги со счета, а я не могла себе этого позволить. Это все, что у меня оставалось на будущее. Но Мелани считала так: раз у меня есть деньги, я должна их одолжить им. Ей был нужен дом.

Я беспокоюсь, потому что думаю, что период полного выздоровления еще не наступил. Знаете, как они считают: «Если ты не будешь выполнять мои желания, я опять буду пить и принимать наркотики». У меня нет выбора, я должна помочь им купить этот дом.

Утверждение Карен, что у нее нет выбора, мне знакомо, поскольку я часто слышу подобное от объектов шантажа, оно отражает чувство жертвенности, которое они ощущают. В действительности у Карен есть несколько вариантов выбора, но, чтобы увидеть их и воспользоваться ими, понадобится работа. Угроза Мелани принятая за старое направлена прямо в сердце Карен. Как я сказала Карен, это – тактика влияния с позиции силы, и она ни в коей мере не соответствует описанию Мелани как слабой личности. «Самопожертвователи» часто используют такой метод для маскировки.

Самая страшная угроза

Самая страшная угроза «самопожертвователей» пугает по-настоящему: это заявление о самоубийстве. Подобная угроза, которую ни в коем случае нельзя игнорировать, почти по привычке используется «самопожертвователем», который обнаружил ее эффективность. Наша глубоко затаенная тревога заключается в том, что после нескольких лет пустых угроз мы можем вернуться домой и увидеть, что угроза в конце концов приведена в исполнение.

Ив – молодая, привлекательная художница, которая живет вместе с Элиотом, известным художником средних лет. Их отношения поначалу отличались тесной привязанностью, но после того, как она переехала к Элиоту, романтическая преданность превратилась в удушающую зависимость. Когда они только начинали встречаться, Ив видела, как резко меняется настроение Элиота, но относилась это на счет его «тонкой артистической натуры». Она не была готова столкнуться с частыми депрессиями и тем, что вначале казалось зависимостью от снотворных таблеток. Они постепенно отдалялись друг от друга. Секса и эмоциональной близости больше нет. Ив работает помощницей Элиота, он материально поддерживает ее, однако прекращает все ее попытки построить собственную карьеру. Он даже настаивает на том, чтобы она выставляла свои работы только вместе с его картинами.

Я наконец поняла, что для того, чтобы иметь собственную жизнь, мне нужно уйти от него, но каждый раз, когда я пытаюсь это сделать, он угрожает принять смертельную дозу снотворного. Первый раз я чуть не рассмеялась. Сказала, что хочу пойти на курсы графики, а он ответил, что в этом случае ему лучше умереть. Он очень любит все драматизировать, и я подумала, что он меня просто дразнит. Но Элиот продолжал повторять: «Без тебя мне не жить» и «Если уйдешь, я не могу обещать, что долго протяну». Это больше не смешно, поскольку стало страшно. Я люблю Элиота и соперничаю ему, но в то же время ощущаю гнев. С какой стати он ставит меня в такое положение? Все, чего я хочу, – это учиться.

Для этой формы шантажа поведение типично: угрозы Элиота рассчитаны на сильное чувство ответственности Ив. «Он был так добр ко мне. У меня не хватает силы его бросить. Если он что-нибудь с собой сделает, я себе никогда этого не прощу, – сказала Ив. А потом убежденно добавила: – Я не смогла бы пережить свою вину».

Большая часть «самопожертвователей» не идут так далеко, как Элиот, хотя их угрозы могут возрасти до подобного уровня. Как я подчеркивала Ив, если она уступит и останется с Элиотом, то это еще не означает, что его можно будет спасти. В конечном счете решение, направленное на саморазрушение, принимают шантажисты. Разумеется, «самопожертвователю» можно оказать моральную и материальную поддержку. Но если вы остаетесь с ним, то осознаете, что ваш долг – защитить шантажиста от самого себя, и этим гарантируете, что, когда «самопожертвователь» захочет укрепить свой контроль, он обязательно прибегнет к этой устрашающей форме эмоционального шантажа.

## «МУЧЕНИКИ»

Образ мученика ассоциируется в нашей культуре с известным фильмом: в полутемной квартире сидит мрачная женщина и ждет звонка от детей. Когда наконец раздается звонок, она отвечает: «Как я себя чувствую? Ты спрашиваешь, как себя чувствую? Ты не заходишь и не звонишь. Ты забыл свою собственную мать. Я могу сунуть голову в духовку, и ты об этом никогда не узнаешь».

«Мученик» считает, что, если он чувствует себя несчастным, больным или ему просто не везет, существует только один выход: мы должны дать ему то, что он хочет, даже если не услышали от него, что ему нужно. «Мученик» не угрожает причинить вред ни нам, ни себе. Вместо этого он ясно дает понять: «Если не сделаешь, чего хочется мне, я буду страдать, и это будет твоя вина». Последняя часть заявления – «это будет твоя вина» – часто не произносится вслух, но, как мы убедимся, творит чудеса в сознании объекта шантажа.

## Представление, достойное премии

«Мученик» озабочен своим самочувствием и часто интерпретирует вашу неспособность прочесть его мысли как доказательство того, что вы о нем недостаточно беспокоитесь. Если бы вы действительно любили его, то без слов догадались бы, что ему нужно.

Подавленные, глухие к внешнему миру и часто слезливые, многие «мученики» замыкаются, когда не добиваются своего, но не говорят почему. Они скажут,



чего хотят, по собственному усмотрению, после того как вы много часов или даже дней будете терзаться тревогой и заботой.

Моя клиентка Пэтти, 43-летняя правительственная чиновница, рассказала, что ее муж Джо при любом несогласии с ней немедленно ретируется в постель и не говорит, чего он хочет. А в редких случаях, когда говорит, а она не соглашается, он становится печальным, подавленным и уходит погулять.

У него самые грустные глаза в мире. У нас такое происходило, как правило, когда к нам хотела приехать его мать – обычно в самое неподходящее время. Я уступаю, потому что чувствую себя виноватой, когда вижу печальные глаза Джо.

Это обычная история. Джо тяжело вздыхает, и когда я спрашиваю, что случилось, он смотрит на меня обиженными глазами и отвечает: «Ничего». Тогда мне приходится догадываться, какое преступление я совершила на этот раз. Сажусь на постель и говорю, что сожалею, что нечаянно его обидела, и спрашиваю, не может ли он хотя бы объяснить, в чем дело. Примерно через час получаю ответ. Оказывается, я сказала, что мы не можем позволить себе купить новый компьютер. Как я могу быть такой бесчувственной и жадной? Конечно же, уступила и – о радость! – он тут же развеселился.

Если бы Джо открыто говорил с Пэтти о новом компьютере, то не чувствовал бы уверенности. Поэтому он избрал другой способ – устроил представление, чтобы дать жене понять, что она огорчила его, заставила страдать, и из-за нее у него даже разболелась голова. Джо был разбит депрессией, потому что Пэтти вела себя «плохо». «Мученики» смотрятся в зеркало и видят жертву произвола. Они редко могут разрядить ситуацию и попросить то, чего добиваются.

«Мученики» могут выглядеть с виду слабыми, но в действительности они представляют собой тихих тиранов. Они не кричат, не устраивают сцены, однако их поведение причиняет нам боль, приводит в замешательство и вызывает враждебность.

Жертва обстоятельств

Не все «мученики» страдают молча. Некоторые с готовностью делятся подробностями своих неудач и, подобно молчаливым собратьям, ожидают, что мы за них все исправим. Если они не могут преуспеть, значит, мы виноваты в том, что не создаем им необходимых условий для счастья.

Моей клиентке 30 лет, она броская и уверенная в себе женщина, работающая бухгалтером в крупном рекламном агентстве. Она пришла ко мне на прием, чтобы решить проблему с коллегой.

Тесс – самая молодая в штате, она забывает, что у нас ушли долгие годы, чтобы научиться работать и добиться того, чего мы достигли. Она считает, что может вот так просто прийти и с опытом работы на 15 лет меньше, чем у нас, занять теплое место. Я пыталась это ей объяснить, но девочка ничего не хочет слышать. Затем у нее начались проблемы с боссом, и она стала панически бояться потерять работу. Каждый день Тесс заходит ко мне в кабинет и, практически рыдая, перечисляет свои неприятности: ее невзлюбил Дейл, партнер фирмы, она не может связаться с одним из самых ценных клиентов фирмы и думает, что тот ее избегает, ее компьютер не работает... Кроме всего прочего, собака съевала работу, которую она брала на дом. Иногда Тесс понимает, как смешно это звучит, но постоянно чувствует себя в чем-то неуверенно.

Тесс говорит, что подавлена настолько, что утром едва поднимается с постели. Она начала много курить, кажется, даже теряет в весе... Я пыталась разубедить ее и думала, что мне это удалось, но затем случилось то, что действительно поставило меня в неудобное положение. Тесс стала давить на меня, требуя, чтобы я взяла ее в команду, которая начинает работать над новым большим проектом. «Если ты этого не сделаешь, меня уволят, – твердит она. – Дейл меня ненавидит, но тебе он доверяет, и если ты сможешь мне показать себя с хорошей стороны, я знаю, что все сразу изменится». Это повторяется каждый день: «Меня уволят, если ты не окажешь эту маленькую услугу» или «Я так беспокоюсь, я так мучаюсь. Ты должна мне помочь».

Дело в том, что я не была уверена, что у Тесс достаточно опыта, чтобы работать наравне с нами, но все-таки взяла ее в проект, потому что в противном случае считала бы себя эгоисткой. Она почти убедила меня в том, что я смогу спасти ее от глубокой депрессии. И отношение Тесс к работе никак не связано с ее проблемами. Теперь я беспокоюсь, что мне придется заставлять других работать

больше, – на Тесс рассчитывать не приходится. Я чувствовала себя как воспитательница, когда сказала ей, что включила ее в проект, но поняла, что меня использовали. Больше этого не повторится. Не поверите, но Тесс хочет, чтобы ей дали еще больше работы, хотя она едва справляется с той, что у нее есть. Мне хочется ей помочь – иногда я вижу в ней себя, но ситуация уже выходит из-под контроля, и если я не положу этому конец, то пострадает моя репутация.

«Мученики» типа Тесс любят рассуждать о том, что их никто не любит, что судьба постоянно играет против них. Хорошим примером их любимой темы могут служить слова старого блюза: «Не будь у меня везения плохого – не было бы никакого». Все, что им нужно, – это один маленький шанс, чтобы судьба повернулась к ним лицом. У некоторой части таких людей есть определенное очарование вечного неудачника, которое может привлекать к ним окружающих. Разумеется, «мученики» утверждают, что если не получат одной маленькой возможности (это означает, что возможность должны предоставить вы), то окончательно погибнут. А последствия, которые «мученики» подробно описывают, будут лежать на вашей совести. Они эффективно пробуждают ваш инстинкт заботы. Проблема заключается в том, что, если вы дадите им «один маленький шанс», который им нужен, в будущем они наверняка попросят о большем. Если начать заботиться о таком «мученике», то может не остаться ни времени, ни сил ни на что другое.

## «ИСКУСИТЕЛИ»

«Искусители» – самые коварные шантажисты. Они ободряют нас, обещают любовь, деньги или продвижение по службе – ту самую морковку на конце шеста, а затем объясняют, что если будем вести себя плохо, то не получим обещанное. Награда кажется соблазнительной, но она превращается в ничто всякий раз, когда мы к ней приближаемся. Желание получить обещанное настолько велико, что мы забываем о многих неполученных наградах до тех пор, пока не осознаем, что являемся объектом эмоционального шантажа.

Однажды за обедом моя подруга Джулия рассказала о своем опыте знакомства с «искусителем» – любовником, о котором она с восторгом говорила во время нашей последней встречи. Алекс, обеспеченный, дважды разведенный бизнесмен, встречался с ней на протяжении семи месяцев. Когда они познакомились, Джулия руководила небольшим независимым писательским

бизнесом, а по ночам писала сценарии для кинофильмов. «Твои сценарии великолепны», – с самого начала говорил Алекс и, по словам Джулии, постоянно ободрял ее.

Он сказал, что у него есть пара друзей-продюсеров, которые искали (как он выразился) интеллектуальные работы – такие, как моя. На выходные намечалась вечеринка, и он обещал представить меня своим друзьям. Я много работала, потому что такой шанс выпадает редко. Это была наживка, а потом подсечка. «Не приглашай своих богемных друзей, – сказал он мне, – по-моему, они только мешают тебе».

Когда она отказалась это сделать, встреча с влиятельными друзьями Алекса не состоялась, однако последовали другие соблазнительные обещания. Он дарил ей дорогие подарки: новый компьютер вместо старенькой пишущей машинки, помогал платить няне для семилетнего сына Тревора. Но каждый подарок сопровождали новые обещания и условия. Он мог бы открыть перед ней новые возможности, если бы она помогла организовать вечеринку в его доме. Предложил бросить писать по ночам, чтобы присутствовать на приемах и вечеринках – для ее же пользы.

Привязанная к Алексу и достаточно амбициозная, чтобы довериться его обещаниям, Джулия соглашалась на все его предложения. Затем последовало главное требование.

Он сказал, что подумал, насколько лучше у меня сложились бы дела, если бы Тревор на время переехал к отцу. У меня было бы больше времени для работы, и я смогла бы сконцентрироваться на своей карьере. «В любом случае это только временно», – сказал он. А потом стал распространяться на тему, что мне не пристало заниматься материнскими делами, когда передо мной открываются большие возможности.

Это заставило Джулию отрезветь, и вскоре она порвала с Алексом свои отношения, которые наконец увидела в истинном свете – нескончаемая череда требований и испытаний. Алекс, типичный «искуситель», не скупился на подарки и обещания, и всё сопровождалось условиями, как должна вести себя Джулия:

«Я помогу, если ты...», «Я обеспечу твою карьеру, если ты...». И в конце концов Джулия поняла, что испытания никогда не закончатся. Каждый раз, когда она приближалась к морковке, Алекс отводил ее еще дальше. «Искушитель» ничего не предлагает от чистого сердца, каждое красивое обещание сопровождается условиями.

## Цена семьи

Иногда «искушители» предлагают менее материальные награды, чем те, которыми Алекс соблазнял Джулию. Многие привлекают нас эмоциональными вознаграждениями, например воздушными замками любви, семейной близости или залеченными душевными ранами. Доступ к таким заманчивым, непорочным фантазиям требует лишь одного: сделать то, что нужно шантажисту.

Моя клиентка Дженнет – привлекательная 50-летняя предпринимательница – находилась в разводе восемь лет. У нее двое взрослых сыновей. Она создала успешный ювелирный бизнес и сейчас наслаждается плодами упорного творческого труда. Однако ее очень заботят отношения с сестрой.

Мы с моей сестрой Кэрол соперничаем с детских лет. Такими нас сделали родители: мы были их любимицами, только я была любимицей матери, а Кэрол – отца. Но деньги принадлежали отцу. Со мной он был скупым, а сестру баловал. Кэрол хорошо знала, как с ним обращаться. Отец любил командовать и не терпел, когда ему перечили. Он установил глупые правила, когда нужно являться домой и когда с кем встречаться, но я его постоянно обманывала, а Кэрол играла послушную дочь и поэтому собирала все награды. На шестнадцатилетие она получила «ягуар», а после путешествовала по Европе, ходила в лучшие школы и тому подобное. Но она так и не стала самостоятельной, в то время как я с раннего детства поняла, что если хочу что-то получить, то должна добиваться этого сама.

Когда отец умер, он даже из могилы стал играть в любимчиков. Большую часть денег он оставил Кэрол, а мне – практически ничего. Я была обижена и огорчена, когда сестра не выделила мне даже небольшую долю наследства, поэтому наши отношения почти полностью прервались, хотя и до этого они не были хорошими. Следующие несколько лет мы редко виделись или разговаривали и в конце концов вообще прекратили общаться. Все дело в том, что мы с Кэрол не очень

любим друг друга.

И вот однажды, в прошлом месяце, она вдруг позвонила. Кэрол плакала, она хотела попросить займы тысячу долларов, потому что ей было нечего есть. Ее муж был полнейшим неудачником во всем, за что брался. Он потерял все семейные деньги на сумасшедших инвестициях. Кэрол заложила свои драгоценности, заняла денег у матери, чтобы не потерять заложенный в банке дом. Она оказалась в отчаянном положении. Тем не менее супруги ни на йоту не изменили стиль жизни. У них была дорогая коллекция картин и даже «феррари».

Когда Кэрол поняла, что я ей откажу, она перешла к мольбам: «Мне больше не к кому обратиться», «Не знаю, что мне делать, я думала, что в беде обращаются к самым близким»... – так неожиданно я стала самой близкой.

Вначале Кэрол вела себя как классическая «мученица», дав понять Дженнет, как ужасно сложились обстоятельства и что в силах Дженнет поправить их. Когда она услышала отказ, то переключилась и предложила морковку.

Ее голос стал вдруг ласковым, и она сказала: «Знаешь, я буду рада, если ты станешь приходить к нам на обед и на праздники. Все будет как в старые добрые времена». Она попала в мое самое больное место – я мечтала об улыбающихся лицах за красивым праздничным столом. Наша мама осталась одна, и я тоже была одинокой. Кэрол – единственная, кто сохранил семью, у нее есть муж и дети-подростки. Мне всегда становится немного грустно в праздники, потому что семейные отношения у нас не заладились. В душе я знаю, что у меня есть друзья, которые мне ближе, чем семья, но когда на бульваре Голливуд зажигаются рождественские огни, мне не хватает моей счастливой семьи. Разумом понимала, что у нас никогда не было и не будет счастливой семьи, но в душе была готова отдать все за нее. Должна признаться, что меня достаточно прельстило «приглашение» Кэрол – настолько, что я долго пыталась найти верное решение.

Может показаться, что Кэрол установила цену доступа к семейным ценностям в тысячу долларов – мизерная сумма для того, о чем мечтала Дженнет. Но естественно, цена, которую она должна была заплатить, если бы уступила давлению сестры, была гораздо выше. Позволив Кэрол продолжить бездумную

трату денег и финансовую безответственность, ей пришлось бы пожертвовать своей целостностью и довериться тому, кто не раз ее обманывал.

Тем не менее Дженнет испытывала настоящее искушение. Ей тяжело было отвергнуть фантазии об идеальной семье, которые рисовала Кэрол. Мы все стремимся к идеальной семье, которой у многих нет. Желание это велико, и возможность получить ее притягивает как магнит. Однако в конечном счете мне удалось доказать Дженнет, что если к этому времени у нее не было той семьи, которую она хотела иметь, она вряд ли получит ее в будущем. Кэрол нарисовала ей замечательную картину, но это была нереальная картина. Близость нельзя купить ни за какие деньги, независимо от того, что обещают шантажисты.

Все чувства, работавшие против Дженнет: ощущение вины, желание выглядеть успешной, соблазнительные обещания семьи, которыми манила ее сестра, – были направлены в самое уязвимое место. Но, как вы увидите далее, она смогла противостоять этой форме эмоционального шантажа.

## ВСЕ, ЧТО ПРИНОСИТ РЕЗУЛЬТАТ

Между различными типами эмоционального шантажа нет четких границ. Как мы убедились, большинство шантажистов сочетают их или используют сразу несколько типов. Кэрол, например, переключалась с «мученичества» на искушение фантазией объединить неудавшуюся семью одним мановением волшебной палочки.

Каждый тип эмоционального шантажа вносит хаос в наше благополучие. Легче всего распознать «карателей», чьи методы кажутся самыми деструктивными. Но не следует ни на минуту сбрасывать со счетов более спокойные типы, которые похожи на термитов, а не на ураганы, но и те и другие могут легко разрушить дом.

Большинство эмоциональных шантажистов – не чудовища. Ими редко движет зло, скорее – демоны, сидящие внутри, о которых подробнее поговорим в пятой главе. Я понимаю, что крайне болезненно считать шантажистами тех людей, которые играют важную роль в нашей жизни, к которым привыкли обращаться за поддержкой и защитой. Нелегко пристально изучать поведение, которое старались прощать или не замечать. Но это жизненно необходимый шаг, если надеетесь вернуть напряженные или натянутые отношения на твердую основу.

## Глава третья

### Ослепляющий «туман»

Эмоциональный шантаж процветает в «тумане», который скрывает основы нашего взаимопонимания подобно облакам под крылом самолета. По мере того как мы опускаемся в область шантажа, вокруг нас начинает клубиться мгла субъективных переживаний, и мы теряем способность ясно сознавать, что делает шантажист и как нужно поступать нам. Здравый смысл затуманивается.

Как я уже говорила, слово «туман» используется в качестве замены понятиям «страх», «обязательства» и «чувство вины». Все эмоциональные шантажисты, независимо от типа, стремятся усилить в нас эти три понятия. Думаю, что это подходящая метафора для той атмосферы, которая окружает любой эмоциональный шантаж. Всепроникающий, дезориентирующий «туман» скрывает все, кроме крайнего дискомфорта, который он вызывает. Находясь в эпицентре «тумана», мы страстно хотим понять, как мы попали в такое положение, как из него выбраться и как облегчить свое состояние.

Мы не в первый раз сталкиваемся с этой тройкой эмоций. Все мы живем в море страхов, больших и малых. У нас существуют обязанности, и если есть совесть, то мы понимаем свою взаимосвязь с окружающими и свои обязательства перед семьей и обществом. Все мы испытываем определенное чувство вины, жалеем, что нельзя повернуть время вспять и не повторить поступок, который кого-то обидел, или доделать что-то важное. Такие субъективные переживания – неотъемлемая составляющая наших взаимоотношений с окружающими, благодаря им мы способны сосуществовать с людьми, не позволяя подавить себя.

Но шантажисты усиливают эти состояния до максимума, заставляя испытывать дискомфорт, при котором мы готовы сделать все (даже то, что противоречит нашим интересам), чтобы вернуть их на прежний уровень. Их методы сгущения «тумана» вызывают реакцию, такую же инстинктивную, как прикрыть ладонями уши при громком шуме. Мы не раздумываем над поступками, а только реагируем, и это является ключевым моментом эффективного эмоционального



шантажа.

Многие шантажисты сгущают «туман» бессознательно, хотя это может показаться хорошо продуманным действием.

«Туман» приводит в действие сложную, невидимую цепную реакцию, но прежде чем мы сможем остановить ее, необходимо понять, в чем она заключается. Лучший способ для этого – пристально рассмотреть составляющие «тумана». Хотя я описываю их по отдельности, не надейтесь, что они будут четко разделяться – эти чувства переплетаются, сливаются и работают сообща. Помните также, что существует столько же разных источников страха, обязательства и чувства вины, сколько людей на свете; естественно, я не смогу проиллюстрировать каждый отдельный случай. Слова и поступки, которые будят в вас эти чувства, могут отличаться от описанных ниже, но их эффект остается тем же: они создают дискомфорт, заставляющий уступить шантажисту.

## КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО – СТРАХ

Шантажисты строят свою сознательную и бессознательную стратегию на информации о наших страхах, которую мы им предоставляем. Они замечают, чего мы боимся, что заставляет нас нервничать, на какие слова и поступки инстинктивно реагируем. Они не записывают свои наблюдения и не хранят, чтобы использовать в дальнейшем: такого рода информацию о близких людях мы легко впитываем. При эмоциональном шантаже страх действует и на шантажиста. Этот процесс я буду подробно рассматривать в главе 5. Говоря упрощенно, страх шантажиста не добиться того, что ему нужно, становится настолько сильным, что он полностью сосредоточивается на достижении своей цели и с нетерпением ожидает реакции жертвы, чтобы увидеть, как влияют его действия на объект шантажа.

В это время информация, собранная шантажистом в процессе отношений, используется в качестве оружия для заключения сделки, движущей силой которой выступает обоюдный страх. Условия сделки подгоняются под нас: сделай то, что мне нужно, и я [далее выберите нужное]:

- ?не оставлю тебя;

- ?не буду отзываться неодобрительно;

- ?не разлюблю;

- ?не буду ругать;

- ?не заставлю страдать;

- ?не буду противоречить;

- ?не уволю.

Какими бы ни были условия, они соответствуют страху, который мы сделали очевидным. Кстати, одним из самых болезненных аспектов эмоционального шантажа является то, что мы позволили себе раскрыться и установить более или менее тесные отношения с шантажистом. В описанных ниже ситуациях следите, как шантажист фокусируется на страхах, которые дают самую сильную реакцию.

## Первичный страх

Впервые мы встречаемся со страхом в младенчестве, когда в буквальном смысле не можем выжить без заботы и ухода.

Такая беспомощность вызывает ужас оставления, из которого часть людей так и не вырастает. Человек – стадное животное, поэтому страх быть отрезанным от поддержки и заботы тех, кого мы любим и от кого зависим, может стать почти невыносимым. Это делает страх оставления одним из самых сильных, всеобъемлющих и легко провоцируемых.

Линн, агент Внутренней налоговой службы, в возрасте пятидесяти лет вышла замуж за сорокапятилетнего плотника, Джеффа. Спустя пять лет она пришла ко мне на прием, потому что у нее накопился длинный список обид и претензий к мужу и она хотела понять, можно ли исправить семейные отношения. После свадьбы Джефф оставил работу, потому что семья могла прожить на зарплату Линн, а Джефф – посвятить все свое время содержанию дома – небольшого ранчо недалеко от Лос-Анджелеса. Но такое положение вещей постоянно

вызывало трения.

У нас с Джеффом сложились неравноправные отношения. Я зарабатываю деньги, а он их тратит. Нет, это несправедливо. Я работаю на службе, а он заботится о ранчо – о доме, о животных, о земле, обо мне. Иногда мне это нравится, но я чувствовала бы себя лучше, если бы он постарался и нашел работу. Дело в том, что большая часть денег моя, но муж всегда находит способ их потратить, и когда он чего-то хочет, отдуваться приходится мне.

Последнее время мы спорим о нашей наличности и приоритетах покупок, а теперь еще он начал злиться, когда я с ним не соглашаюсь. Только и слышу, как он хлопает дверью и кричит: «Я ушел», направляясь в сарай. Джефф знает, что я не могу терпеть, когда он отдаляется от меня. Я всегда хожу за ним по дому: если он уходит в другую комнату, то чувствую себя брошенной. Когда распался первый брак, я страдала от одиночества, от того, что приходилось возвращаться в пустой дом, а мне больше не хочется чувствовать себя одинокой. Я говорила об этом Джеффу, и он был терпелив со мной. Поэтому, если он выходит из дома, я как будто схожу с ума.

Первое, что приходит на ум, – что он на меня злится и поэтому собирается бросить. Разумом я понимаю, что смешно так думать. У нас бывают ссоры, но мы по-настоящему любим друг друга, и он никуда не уйдет. Однако это меня пугает. Не могу сказать, что со мной, но я просто теряю рассудок от этих ссор.

Линн сравнивала одиночество с черной дырой, с темным колодцем депрессии, который ее проглатывает, когда она остается в одиночестве. Это для нее одна из самых пугающих вещей, и каждый раз, когда Джефф от нее отдаляется, перед ней маячит эта черная дыра.

У нас случился кризис, когда сломался его старый грузовичок и он стал намекать, что неплохо было бы купить новый. Якобы с новым грузовиком он многое мог бы сделать, может быть, даже подрабатывать на других ранчо в долине. Когда я сказала, что не думаю, что сейчас мы сможем себе это позволить, он начал кипятиться. Ненавижу ссоры, но денег не было, и поэтому я продолжала возражать. Через несколько дней он сказал, что я думаю только о

деньгах, что не ценю его работу по дому и заботу обо мне и что, может быть, я оценю это, если мы на несколько дней расстанемся. Затем он уехал и не появлялся четыре дня. Я сходила с ума от беспокойства. Нашла его у брата и умоляла вернуться. Джефф ответил, что и не подумает это сделать, пока я не стану уважать его за то, кто он есть, и не выражу ему свое уважение.

Джефф реагировал как раненое животное, он защищал свой статус в семейных отношениях, будучи униженным постоянными напоминаниями о своей финансовой зависимости. Несмотря на развитие социальных отношений в последние десятилетия, семейные отношения, подобные тем, какие сложились между Джеффом и Линн, все еще не являются нормой, и Джефф, как и многие другие мужчины, чьи жены зарабатывают больше, чем они сами, чувствовал себя в затруднительном положении, которое должен был оправдывать и защищать. Между семейной парой существовала финансовая договоренность, но, с точки зрения Джеффа, Линн ее не выполняла. Такое положение перестало его удовлетворять, и он начал манипулировать Линн, чтобы вновь обрести психологическое равновесие.

Тревоги Линн сменились состоянием паники. Самые сильные страхи проявляются в интимных отношениях, потому что именно здесь мы чувствуем себя наиболее уязвимыми. Мы можем действовать с высоким уровнем уверенности в других областях, но превращаемся в «тварь дрожащую» при намеке на отказ или действительном отказе партнера.

После всех увещеваний Джефф наконец вернулся, но почти не разговаривал, и напряжение между нами возросло настолько, что мне необходимо было что-то предпринять: я не могла это вынести. У меня были такие же родители – холодные, сердитые, молчаливые, нарочито вежливые, – и я всегда ненавидела подобную атмосферу. Поклялась, что никогда и ни с кем не буду так жить. Мне нужно было наладить отношения, и поэтому я спросила себя: что для меня важнее – Джефф или деньги?

Вскоре Джефф сидел за рулем новехонького грузовичка. Ожидал ли он его покупки или нет, но теперь он чувствовал, что немного уравновесил отношения, и понимал, что нужно сделать, чтобы Линн с ним согласилась. Хотя сознательно Джефф и не планировал использовать ее страх оставления, но когда он ощутил,

что не сможет добиться своего, сходил с козырной карты. Таким образом был установлен стереотип поведения: каждый раз, когда Джефф отдалялся, Линн уступала. Джефф понял, что если Линн что-то тревожит, то ему требуется лишь огорчить ее своим настроением, и она даст все, что ему нужно. Он не был негодяем, не хотел причинить жене боль, но это был способ, который приносил результат.

Поскольку Линн кажется, что эмоциональный шантаж Джеффа касается только финансовых отношений, она напоминает иногда бухгалтера, пытающегося вместить свои чувства в балансовый отчет и избежать ужаса «черной дыры». Она сводит себя с ума мучительными интроспекциями и размышлениями.

Я очень люблю его, но спрашиваю себя, не будет ли мне лучше без него. Не слишком ли дорого быть рядом с ним? Он полностью зависит от меня в финансовом отношении.

Менее охотно она говорит о своей эмоциональной зависимости от Джеффа.

Как я могу думать о разрыве и о том, чтобы начать все сначала с кем-то другим? Я так боюсь возвращаться в то депрессивное состояние, в котором пребывала до замужества.

Я указала Линн, что вместе с водой она хочет выплеснуть и ребенка. Да, между ними возникали финансовые трения, но страх оставления был настолько ослепляющим, что она потеряла способность объективно оценивать отношения, когда Джефф ее шантажировал. Вместо того чтобы попытаться найти компромиссное решение, Линн включила автопилот и с обидой капитулировала.

Страх лишает способности трезво мыслить, заставляя рассматривать все в черно-белом цвете. Линн была уверена, что если будет противоречить Джеффу, то он уйдет, и, таким образом, она стоит перед выбором: дать ему что он хочет или порвать отношения, что будет означать избавление от шантажа и новое одиночество в «черной дыре». Я сказала Линн, что у нее есть еще одна возможность: мы вместе можем справиться с тем аспектом отношений, который

приводит к ссорам, и одновременно работать над снятием страха оставления.

## Страх гнева

Гнев нагнетает страх, вызывая его на поверхность и активируя в организме реакцию «борьба – бегство». Это субъективное состояние очень немногие могут переносить комфортно, поскольку оно ассоциируется с конфликтом, потерей и даже насилием. Такой дискомфорт оправдан, так как носит защитный характер, заставляя обороняться или бежать, когда приступ гнева грозит принять физическую форму и причинить вред. Однако во всех социальных отношениях, за исключением негуманных, гнев представляет собой лишь эмоцию – ни плохую, ни хорошую. Тем не менее мы заложили столько тревоги и опасений в понятие гнева – как собственного, так и окружающих нас людей, – что он может значительно повлиять на способность противостоять эмоциональному шантажу.

Для многих из нас это эмоциональное состояние кажется настолько опасным, что мы боимся его проявления в любой форме, причем боимся не только гнева окружающих, но и собственного. За многие годы я слышала это от тысяч людей, которые боялись, что в гневе могут причинить кому-то вред или потерять над собой контроль. Всего лишь намек на гнев в голосе другого человека часто вызывает страх отказа, неодобрения, оставления или – в чрезвычайных случаях – воображение насилия.

Мой клиент Джош, дизайнер мебели, с которым мы познакомились в предыдущей главе, чувствовал себя зажатым в угол, когда сталкивался с гневным неодобрением отца по поводу любимой женщины. «Я всего лишь пытаюсь поговорить с ним, но его настроение полностью меняется, – говорит Джош. – Я вижу, как он напрягается, и его голос поднимается на 20 децибел. Когда я замечаю это выражение лица и слышу его рев, я начинаю бояться этого человека, хотя я на десять сантиметров выше его».

У родителей есть замечательная способность возрождать наши детские страхи. Вот как вспоминает Джош:

Когда я был еще ребенком, отец в гневе кричал так громко, что мне было страшно, что обвалится дом.

Это смешно, но я и сейчас испытываю те же чувства, когда он на меня сердится, хотя со временем он стал мягче. Я веду себя как ребенок.

События и чувства, которые мы испытали в детстве, остаются и часто возрождаются в условиях беспокойства и стресса. Хотя наша взрослая часть знает, что они имели место десятки лет назад, та наша часть, которая не стала взрослой, воспринимает их словно переживания, случившиеся лишь вчера. Эмоциональная память замыкается на прошлом, даже если в настоящем нет ничего, что оправдывало бы эти страхи.

### Условные рефлексy

Иногда мы реагируем всего лишь на намек того поведения, которого боимся. «Стоит отцу покраснеть и нахмурить брови, как я уступаю, – сказал Джош. – Похоже, что ему уже не нужно кричать».

Многие из нас изучали основы психологии в школе или колледже и, наверное, слышали о русском ученом Иване Павлове, о его экспериментах с собаками и классической демонстрации условного рефлекса. Павлов изучал пищеварительный процесс, который начинался с выделения слюны при виде пищи. Однако он заметил, что если перед кормлением звонил колокольчик, собаки ассоциировали его звук с процессом кормления и начинали выделять слюну при звоне колокольчика, а вот вида пищи уже не требовалось. Точно так же объекты эмоционального шантажа демонстрируют условный рефлекс каждый раз, когда встречаются с событием, спровоцировавшим глубокий страх.

Возможно, что муж приведет в исполнение угрозу оставить жену и на короткое время уедет. Взрослеющий ребенок обидится на родителей и перестанет с ними разговаривать. Партнер рассердится и накричит на любовницу. Но даже после примирения травматическое событие не забывается. Оно становится символом боли, и, воспроизводя его, шантажист вызывает к жизни первоначальное чувство страха. Таким образом он применяет достаточно жесткий прессинг, заставляющий нас уступать.

Для Джоша достаточно было сердитого взгляда отца, и он выбирал свой любимый способ: ложь. Он продолжал видеться с Бет, но отцу говорил, что порвал с ней. Это было подходящим решением, но уловки Джоша избежать

гнева дорого ему стоили, как и его игра под названием «Мир любой ценой». Чем достигался такой мир для Джоша? Ценой самоуважения и эмоциональных потерь при накоплении гнева – как внутри себя, так и в отношениях с отцом.

Страх расцветает в темном, неизведанном, но ярко воображаемом мире. Наше тело и примитивная часть сознания принимают это за основание к бегству, и часто мы так и поступаем, потому что глубоко внутри верим, что это единственный способ выжить. Кстати, как мы убедимся, эмоциональное благосостояние очень часто зависит от полностью противоположных действий – повернуться лицом к проблеме и противостоять тому, чего мы больше всего боимся.

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Мы вступаем во взрослую жизнь с твердо установленными правилами и ценностями в отношении других людей, а также того, насколько наше поведение должно регулироваться такими понятиями, как долг, подчинение, верность, альтруизм и самопожертвование. У нас есть глубоко укоренившиеся убеждения об этих ценностях, и нередко мы считаем, что это наши собственные убеждения, однако в действительности они были сформированы под влиянием родителей, религией, господствующими взглядами в обществе, средствами массовой информации и близкими людьми.

Нередко наши убеждения о долге и обязательствах разумны, на них строится этический и моральный фундамент нашей жизни. Но слишком часто попытки уравновесить обязательства по отношению к самому себе и чувство обязанности по отношению к другим людям оканчиваются неудачей. Мы жертвуем собой ради долга.

Эмоциональные шантажисты не колеблясь подвергают испытанию наши обязательства, повторяя, как много они сделали для своих жертв и как многим эти жертвы им обязаны. Они могут даже использовать подкрепляющие факторы, взятые из религии или социальных традиций, чтобы подчеркнуть, в каком долгу находится объект шантажа.

- ?Хорошая дочь должна проводить свободное время со своей матерью.



- ?Я из сил выбиваюсь, зарабатывая деньги для семьи, а ты не можешь встретить меня, когда я прихожу с работы.

- ?Уважай отца своего (и подчиняйся ему!).

- ?Начальник всегда прав.

- ?Я тебя защищала, когда ты гуляла с этим недоумком и нуждалась в поддержке. Все, что я прошу, – одолжить мне 2 тысячи. Я же твоя лучшая подруга!

Убеждая, что наша обязанность – сделать то, что они просят, шантажисты выходят далеко за пределы нормальных компромиссных отношений. Это особенно приводит нас в замешательство, если шантажист был к нам великодушен. Но любовь и желание давать заменяются обязанностью и принудительно навязанным чувством долга.

Одна моя давняя клиентка останется для меня олицетворением жертвы шантажа, которой манипулировали путем обязательства и долга. Мэри, тридцатисемилетняя администратор больницы, была женой известного хирурга, говорила о себе как о человеке, всегда готовом помочь окружающим. Если ее подруга испытывала одиночество и подавленность, Мэри могла прийти к ней хоть в четыре часа утра, она делала для людей все, что могла, потому что испытывала радость от того, что посвящала себя другим.

Этой чертой на всем протяжении их непростого брака пользовался ее муж Джей.

Я принадлежу к поколению, в котором брак, дети и преданность мужу считаются для женщины самой важной работой, и поэтому Джей, наверное, на мне женился. Я люблю свою работу в больнице, но центр моего мира – это дом. Я ходила на церковный семинар, который научил меня тому, что всегда со мной: отношения могут зависеть только от одного человека. Если отдаешь семье себя целиком, то с Божьей помощью можно пережить все трудности. Как женщина, я серьезно отношусь к своим семейным обязанностям, и Джей это знает слишком хорошо.

Джей годами подпитывал чувство ответственности Мэри, подчеркивая – и, возможно, веря в это, – что его поведение не имеет значения, главное, что он полностью обеспечивает семью, неся свою долю ответственности.

Люди всегда считали нас идеальной парой, но они не понимали, что Джей – маниакальный дамский угодник. Перед тем как мы поженились, он рассказывал мне о своих сексуальных похождениях и хвалился тем, сколько женщин сходили от него с ума. Я не хотела его слушать, но мне было приятно, что, несмотря на все его победы, он выбрал меня. Теперь я понимаю, как была наивна.

Не знаю, сколько женщин у него было после свадьбы, но уверена, что таковые были. Конференции в других городах, неотложные дела на работе, путаница в объяснениях, растущее безразличие ко мне – все это было признаками неверности. Затем пошли телефонные звонки от «подруг», которые видели его с другими женщинами. Я чувствовала, что это правда, но долго собиралась с силами, прежде чем выяснять отношения. Считала, что обязана ему, ведь он так много на нас работал.

Джей стал оказывать на Мэри давление, с тем чтобы она осталась с ним, утверждая, что это ее долг.

Естественно, он все отрицал. «Как ты смеешь верить каким-то злобным слухам? – оправдывался он. – Я отдаю всего себя работе, чтобы семья имела все самое лучшее. Сколько раз мне не хотелось задерживаться в больнице, но я делал это ради вас, а сейчас ты меня в этом упрекаешь. Как ты можешь думать о том, чтобы уйти и разбить семью? Оглянись вокруг и посмотри, что ты имеешь по сравнению с остальными. Не могу поверить, что ты понимаешь, каким трудом все это досталось». К тому времени как он закончил свою речь, мне пришлось с ним согласиться: я была в долгу перед ним. И перед детьми тоже. Я так люблю своих детей. Как я могу поступить таким образом с ними, ведь они обожают отца. Мне нельзя разбивать семью.

Затем он обнял меня и прошептал: «Надень черное платье, которое мне так нравится, и пойдем поужинаем в ресторан. И я больше не хочу слышать слово «развод». Это все сплетни, которые не должны тебя касаться». Я чувствовала

себя настолько смущенной, что выдавила улыбку, надела платье и пошла с ним в ресторан, как будто ничего не случилось.

Джей определенно знал, где находится самое уязвимое место Мэри, и он так описал последствия развода, что непосредственно воздействовал на ее чувство долга перед семьей. По его словам выходило, что Мэри не только оставит трудолюбивого мужа, но и обречет своих детей на безрадостное существование и отсутствие должной заботы.

Нежелание разрушать семью заставляет многих людей сохранять давно испорченные отношения. Никому не хочется травмировать детей, приносить им боль или лишать их корней. Некоторые объекты шантажа ощущают такие обязательства по отношению к детям, что они приносят в жертву свое право на нормальную жизнь. Хотя Мэри страдала, мысль о разбитой семье ужасала ее и парализовывала волю.

Чувство обязанности Мэри было настолько велико, что оно стало ее определяющей чертой. Она гордилась им и инстинктивно защищала себя от предположений, что она в чем-то ошибается. За одним преувеличением последовало другое, когда Джей искажил понятия обязательства и долга, подняв их на уровень, который полностью заслонил его измены жене. По утверждению Джея, обязанности Мэри по отношению к нему были всеобъемлющими. Его собственные обязанности кончались там, где ему было нужно, в данном случае – на сохранении верности жене. Строя из себя мученика, задавая вопрос: «Как ты можешь поступить так со мной?» – он не подумал, как он сам мог поступить так с ней и со своими детьми, которых уже затронул стресс семейных отношений. Как хорошо было бы всем нам, если бы шантажисты так же заботливо относились к нашим чувствам, как они требуют того от нас.

Джей отказался признать, что сыграл роль разрушителя семьи, ссылаясь на то, что слишком занят. По его словам, в этом не было необходимости. Он якобы не сделал ничего плохого, а если Мэри была несчастлива, ей следовало подлечиться, чтобы затем вернуться к прежнему положению дел.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tellnovel.com/forvard\\_syuzan/emocional-nyy-shantazh-ne-pozvolyayte-ispol-zovat-lyubov-kak-oruzhie-protiv-vas](https://tellnovel.com/forvard_syuzan/emocional-nyy-shantazh-ne-pozvolyayte-ispol-zovat-lyubov-kak-oruzhie-protiv-vas)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)