

Діагноз: Емоційний шантаж

Світ емоційного шантажу є дуже складним та заплутаним. Деякі шантажисти, використовуючи ваші емоційні переживання, погрожують постійно та відверто, тоді як інші зберігають гарні стосунки та вдаються до погроз час від часу. Тому в більшості випадків дуже складно визначити, з якого саме моменту в стосунках починає розвиватися стереотип маніпулювання.

Зрозуміло, що існують агресивні, відверті шантажисти, котрі повсякчас удаються до безпосередніх погроз стосовно того, що має трапитися з вами, якщо ви не виконуватимете їхні умови. Вони цілком виразно пояснюють наслідки непокори: «Якщо ти підеш, то ніколи більше не побачиш дітей», «Якщо не підтримаєте мій проект, я не дам вам позитивну рекомендацію». Це очевидні загрози, позбавлені будь-яких натяків.

Однак частіше емоційний шантаж є набагато витонченішим, він відбувається в контексті здебільшого нормальних і позитивних стосунків. Ми знаємо людину з гарної сторони, і наші спомини позитивного досвіду перекривають бентежні відчуття, що в стосунках щось складається не так, як має бути. Емоційний шантаж підкрадається, тихо перетинає кордон прийнятних взаємин

і переходить на рівень угод, який спочатку трохи забарвлюється, а потім цілком просочується елементами, що загрожують нашому благополуччю.

Перш ніж назвати чийось поведінку емоційним шантажем, варто визначити в ній деякі компоненти. Ми можемо поставити діагноз так само, як це робить терапевт чи хірург,— визначивши симптоми. У прикладах, що будуть наведені нижче, ви ознайомитесь із випадками любовних стосунків, але такі самі симптоми і в стосунках із другом, колегами або членами родини. Деякі аспекти взаємин можуть різнитися, але тактика та дії будуть ідентичними та легко впізнаваними.

ШІСТЬ СМЕРТЕЛЬНИХ СИМПТОМІВ

Мої знайомі — молода пара Джим та Гелен — зустрічалися понад рік. У Гелен, викладачки літератури в місцевому коледжі, величезні карі очі та чудова усмішка. Вона познайомилася з Джимом на вечірці і відразу захопилася ним. Джим — успішний поет, що пише тексти для пісень, високий і з приємними манерами. Вони покохали одне одного, однак для Гелен радість від спілкування з Джимом із плином часу стала слабшати. До речі, їхні стосунки пройшли шість етапів емоційного шантажу.

Щоб ви мали змогу чітко розуміти ці шість симптомів емоційного шантажу, розглянемо спрощену версію конфлікту між Гелен та Джимом. Ви помітите, що деякі симптоми зображують поведінку Джима, а інші — Гелен.

1. Вимоги. Джим хоче щось отримати від Гелен. Він каже, що вони проводять удвох стільки часу, що цілком могли б жити разом. «Я майже живу в тебе,— каже він.— Тож закріпімо наші стосунки». У неї величезна квартира,

половина його речей уже тут, додає він, тому йдеться про звичайний переїзд. Іноді шантажисти відверто повідомляють, чого вони хочуть, як це зробив Джим. Вони не примушують нас здогадуватися. Джим міг висловитися опосередковано, наприклад, перебувати в поганому настрої після весілля друга, а на запитання Гелен відповісти: «Мені хотілося б, щоб ми були ближчими один до одного. Іноді мені так самотньо». А потім уже сказати, що він бажає переїхати до неї.

На перший погляд здається, що пропозиція Джима походить із кохання і зовсім не є вимогою, але потім стає зрозумілим, що він налаштований рішуче та не має бажання, ані обговорювати, ані змінювати це рішення.

2. Супротив. Гелен не сподобалася пропозиція Джима, вона відповіла, що ще не готова до таких змін у стосунках. Звичайно, вона його кохає, але бажає, щоб у нього була власна квартира.

Якби вона не була відвертою людиною, то могла б чинити супротив іншими засобами, наприклад, закритися в собі і менше демонструвати своє кохання або сказати, що задумала робити ремонт і тому йому краще забрати свої речі до його закінчення. Але вона висловила свою незгоду відкрито: ні.

3. Тиск. Коли Джим зрозумів, що Гелен не дасть йому позитивної відповіді, то не став навіть намагатися зрозуміти її почуття. Замість цього, він почав підштовхувати її до того, щоб вона змінила своє рішення. Спочатку Джим діє так, наче хоче обговорити з нею це питання, але обговорення швидко стає однобічним і перетворюється на лекцію. Він трансформує незгоду Гелен в її недолік та висловлює свої бажання і вимоги в найбільш позитивних термінах: «Я лише хочу, щоб нам було краще. Якщо

дві людини люблять одне одного, вони хочуть розділити життя. Чому ти не хочеш розділити своє життя зі мною? Якби ти не була такою сфокусованою на собі, то могла б трішки відкрити своє життя для мене».

Потім він додає свій шарм і питає: «Хіба ти не кохаєш мене й не хочеш, щоб я постійно був поруч?» Інший шантажист міг би категорично наполягати на тому, що його переїзд покращив би їхні стосунки та подарував їм справжню близькість. Незалежно від стилю, що використовує шантажист, він застосовує тиск, хай і замаскований шляхетними мотивами; наприклад, Джим міг сказати Гелен, що йому боляче чути її відмову.

4. Погрози. Відповідно до того, як Джим продовжує відчувати супротив, він дає Гелен зрозуміти, що її небажання надати йому те, чого він домагається, матиме неприємні наслідки. Шантажисти, як правило, погрожують завдати болю чи неприємностей. Вони можуть стверджувати, що відмова спричиняє їхнє страждання, можуть також засипати обіцянками про те, як багато ми отримуємо чи як міцно вони кохатимуть нас, якщо ми піддамося на їхні вмовляння. Джим застосовує до Гелен завуальовані погрози: «Можливо, якщо ти недостатньо кохаєш мене, нам варто спробувати зустрічатися з іншими людьми». Він відверто не погрожує розірвати стосунки, але натяк є достатньо прозорим.

5. Згода. Гелен не бажає втратити Джима, тому вона, не звертаючи увагу на тривожне відчуття, каже собі, що, вірогідно, була не права, коли не дозволяла йому переїхати до неї. Вони з Джимом майже не згадували про її тривоги, і він жодного разу не намагався їх розвіяти. Місяці за два Гелен перестає чинити супротив, і Джим переїжджає до неї.