

When the People in Your Life
Use Fear, Obligation, and
Guilt to Manipulate You

Emotional Blackmail

Susan Forward, PhD

#1 *New York Times* Bestselling
Author of *Toxic Parents*

With Donna Frazier

Зміст

Вступ.....	3
Частина I. Розуміння суті явища.....	22
Глава перша. Діагноз: емоційний шантаж	22
Розділ другий. Чотири лики шантажу	45
Розділ третій. Сліпучий «туман».....	82
Розділ четвертий. Професійні інструменти	116
Розділ п'ятий. Внутрішній світ шантажиста.....	146
Розділ шостий. У шантажі беруть участь двоє	180
Розділ сьомий. Руйнівний вплив шантажу	224
Частина II. Перетворення розуміння на дію.....	245
Введення: час змін	245
Розділ восьмий. Перш ніж почати	251
Розділ дев'ятий. Час рішень.....	291
Розділ десятий. Стратегічні методи	332
Розділ одинадцятий. Розганяємо «туман»	379
Епілог	426

Вступ

Я повідомила партнеру, що збираюся раз на тиждень вечорами ходити на заняття, і він почав вичитувати мене з властивою йому байдужістю. «Вчини як хочеш – ти все одно зробиш по-своєму, – сказав він, – але не сподівайся, що я чекатиму твого повернення. Ти знаєш – я завжди у твоєму розпорядженні, чому ж тепер тобі не відповісти тим самим?» Я розуміла, що його докази безглузді, але вони змусили мене відчувати, що роблю надто егоїстично. Я відмовилася від занять. ЛІЗ.

Я хотів провести Різдво в подорожі разом із дружиною – ми з нетерпінням чекали на цю подію кілька місяців. Подзвонив мамі, щоб сказати, що ми нарешті купили квитки, але вона відразу ж заплакала: «А як же різдвяна вечеря? Адже ти знаєш, що на свята ми завжди збираємося разом. Якщо ти не приїдеш, то зіпсуєш усім Різдво. Як ти можеш так ставитись до мене? Як ти гадаєш, скільки різдвяних свят мені залишилося?» Звичайно, я здався. Дружина вб'є мене, коли дізнається про це, але я не зможу насолоджуватися святами, якщо мене гризтиме провина. ТОМ.

Я прийшла до начальника, щоб попросити допомоги або перенести терміни закінчення

роботи над великим проектом. Як тільки я згадала, що мені потрібно допомогти, він почав мене обробляти. «Я знаю, як кожен день вам хочеться якнайшвидше повернутися додому, – сказав він. – Але навіть якщо зараз сім'я хотіла б бачити вас частіше, вона буде рада підвищенню, яке ми запланували для вас. Нашій команді потрібен такий гравець, який демонстрував би справжню відданість цьому завданню; саме цю роль ви виконуєте. Але хай так буде. Проводьте більше часу в родинному колі, але подумайте про те, що, якщо це для вас важливіше, ніж робота, ми можемо переглянути свої плани щодо вас». Я почувала себе повністю знищеною. Тепер не знаю, що робити. КІМ.

Що відбувається? Чому деякі люди змушують нас думати: Я знову програв. Я постійно приймаю чийсь умови. Я не сказав того, що мав сказати. Чому я нікому нічого не можу довести? Як виходить, що мені не вдається постояти за себе? Ми знаємо, що нас обвели довкола пальця. Ми відчуваємо розчарування та обурення, розуміючи, що поступилися якійсь людині, аби її не образити. Однак ми не знаємо, як треба вчинити, щоб такого більше не було. Чому деяким людям вдається нав'язувати свою точку зору за допомогою емоцій і при цьому в нас залишається почуття поразки?

Люди, з якими ми стикаємося у безнадійних для нас ситуаціях, майстерно маніпулюють нашим емоційним станом. Вони закутують нас у втішну пелену любові, якщо отримують бажане, але коли ж не домагаються свого, то часто починають погрожувати, залишаючи почуття провини та самознищення. Може здатися, що вони, самі того не розуміючи, користуються певними методами. До речі, багато хто з них може представлятися добрими, багатостраждальними особами, які ні за яких умов не вдаються до погроз.

Зазвичай це одна людина – партнер, батько, друг, брат чи сестра, – який постійно маніпулює нами настільки, що ми забуваємо навіть те, що є самостійними, дорослими людьми. Хоча в інших областях нас може супроводжувати успіх, з цими людьми ми відчуваємо себе стиснутими та беззахисними. Вони легко обводять нас довкола пальця.

Наведу приклад моєї клієнтки Сари, судового репортера. Сара, життєрадісна брюнетка віком за 30, майже рік зустрічалася зі своїм ровесником, Френком. Все йшло добре, доки мова не зайшла про весілля. За словами Сари, ставлення Френка до неї різко змінилося, наче він хотів випробувати її. Це стало очевидним, коли Френк запросив Сару провести з ним вихідні у його котеджі у горах.

«Коли ми приїхали, виявилось, що весь котедж застелений брезентом, скрізь стояли банки з фарбою. Він вручив мені пензель. Я не знала, що робити, тому почала фарбувати». Вони працювали, майже не розмовляючи, весь день, а коли нарешті присіли відпочити, Френк вийняв обручку з величезним діамантом. Сара запитала в нього, що це означає, а він відповів, що хотів випробувати її та переконатися, що після весілля не доведеться все робити самому. Зрозуміло, що цим все не закінчилося.

Ми призначили дату весілля, про все домовилися, але наші стосунки впадали з крайнощів у крайність. Френк продовжував робити подарунки, але випробування не припинилися. Одного разу я не погодилася посидіти з дітьми його сестри у вихідні дні, і Френк сказав, що в мене немає почуття сім'ї і тому йому, можливо, слід скасувати весілля. А коли я говорила про розширення свого бізнесу, це означало, що я йому недостатньо віддана. Звичайно, я перестала про це говорити. Все це тяглося нескінченно, а я постійно поступалася Френку. Але продовжувала твердити собі, який він добрий хлопець і, можливо, справа в тому, що він просто боїться весілля і хоче відчутти себе впевненіше.

Погрози Френка звучали спокійно і були надзвичайно ефективними, оскільки чергувалися з періодами близькості, досить привабливою, щоб приховати те, чого він домагався насправді. І як і багато хто з нас, Сара раз по раз поверталася до нього.

Вона піддавалася маніпуляціям Френка, тому що їй було важливо не допустити сварки, адже на коні стояло дуже багато. Як і більшість із нас, Сара відчувала образу та роздратування, виправдовуючи свою капітуляцію бажанням зберегти добрі стосунки.

У подібних ситуаціях ми концентруємося на потребах інших людей на шкоду власним та заспокоюємося, відчуваючи тимчасову ілюзію безпеки, створену нашими поступками. Ми уникли конфлікту, конфронтації та набули можливості налагодити здорові стосунки.

Такі неприємні непорозуміння – найпоширеніша причина розбіжностей майже в усіх типах відносин, проте їх рідко розпізнають і майже неправильно тлумачать. Часто ці маніпуляції називають непорозумінням. Ми говоримо собі: "Я оперую почуттями, а він розумом" або "У неї зовсім інший склад розуму". Але насправді джерело розбіжностей лежить не в різних типах

спілкування, а в тому, що людина домагається свого з допомогою іншого. Це більше, ніж просте непорозуміння – це боротьба.

Протягом багатьох років я шукала спосіб описати цю боротьбу та хворобливий взаємозв'язок, до якого вона призводить. Я виявила, що майже всі з розумінням сприймають мої слова, коли я кажу, що ми маємо справу зі звичайним шантажем у його чистому вигляді – шантажем за допомогою суб'єктивних переживань, або емоційним шантажем.

Розумію, що слово «шантаж» відразу ж викликає в думці зловісний образ злочинів, жахів та здирництва. Зрозуміло, важко думати про чоловіка, батьків, начальника, родичів чи дітей як про злочинців. Проте я дійшла висновку, що шантаж – це єдиний термін, який точно описує те, що відбувається. Однак сама різкість цього слова допоможе відкинути плутанину і непорозуміння, присутні у багатьох відношеннях, а це, своєю чергою, приведе нас до ясності.

Дозвольте запевнити вас: сам по собі емоційний шантаж у близьких відносинах не означає, що вони приречені на руйнацію. Це лише дає зрозуміти, що нам потрібно чесно визнати та скоригувати

поведінку, яка приносить нам біль, підвівши міцнішу основу під ці відносини.

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІОНАЛЬНИЙ ШАНТАЖ

Емоційний шантаж - це потужна форма маніпулювання, в якій близькі люди прямо чи опосередковано погрожують нам неприємностями, якщо ми не зробимо того, що їм потрібно. Суттю будь-якого виду шантажу є одна стрижнева погроза, яку шантажисти виражають різними способами і яка звучить таким чином: *якщо ти не поводитимешся так, як я хочу, ти про це пошкодуєш*. Шантажист-злочинець може вимагати з нас гроші, інакше він погрожує тим, що використовує певні відомості, щоб зруйнувати нашу репутацію. Емоційний шантажист знає, наскільки ми цінуємо стосунки з ним. Він бачить наші слабкі сторони та таємниці. І незалежно від того, наскільки він нас любить, емоційний шантажист використовує ці знання, щоб досягти того, що йому потрібно: нашого підпорядкування.

Знаючи, що нам потрібна його любов і схвалення наших дій, шантажист погрожує позбавити нас і того й іншого або змушує їх заслужити. Наприклад, якщо ви вважаєте себе доброю і турботливою людиною, шантажист називає вас егоїстичним і неуважним до оточуючих, оскільки ви байдужі до

його бажань. Якщо вам дорогі добробут і впевненість у завтрашньому дні, шантажист може вам обіцяти їх або загрожувати позбавити цих факторів. Однак якщо постійно підкорятися йому, то маніпулювання вашою поведінкою та нав'язування рішень можуть увійти до системи.

Ви вступаєте у гру з шантажистом, правила якої визначає лише він.

ТІ, ЩО ЗАБЛУКАЛИ В «ТУМАНІ»

Чому так багато розважливих, здібних людей губляться, коли стикаються з поведінкою, яка здається такою очевидною? Одна з основних причин – шантажист робить усе, щоб ми не зрозуміли, що він маніпулює нами. Він обволікає нас густою пеленою «туману», що приховує його дії. Ми б чинили опір, якби могли бачити, що з нами відбувається. Я використовую слово «туман» як метафору для опису почуття сум'яття, яке викликають у нас дії шантажиста, та як засіб, який допоможе його розігнати. Це акронім для страху, зобов'язання та почуття провини – інструментів шантажиста, за допомогою яких він домагається того, що ми боїмося його образити, відчуваємо до нього почуття зобов'язання і тому підкоряємося і відчуваємо себе винними, якщо не поступаємося.

Оскільки крізь такий «туман» дуже складно розпізнати емоційний шантаж, я розробила спеціальний опитувальник, який допоможе визначити, чи ви є жертвою шантажу.

Чи роблять близькі вам люди таке:

- Чи обіцяють ускладнити ваше життя, якщо ви не будете виконувати їхні вимоги?
- Постійно погрожують розірвати стосунки, якщо ви не будете робити того, що їм потрібно?
- Говорять чи натякають, що байдуже ставляться до свого здоров'я або накладуть на себе руки. Вони виглядають пригніченими, коли ви не робите того, що їм потрібне?
- Чи хочуть завжди отримати більше незалежно від того, скільки ви віддаєте?
- Чи весь час чекають, що ви їм поступитеся?
- Постійно ігнорують чи не враховують ваші потреби та бажання?
- Чи роздають щедрі обіцянки, пов'язуючи це з вашою поведінкою, але рідко їх виконують?
- Звинувачують вас у егоїзмі, неувважності, жадібності, байдужості, відсутності турботи, якщо ви не робите того, що їм потрібно?

- Чи обсипають вас похвалами, коли ви поступаєтеся, і ображаються, якщо робите по-своєму?
- Чи використовують гроші як засіб досягнення своїх цілей?

Якщо ви позитивно відповіли хоча б на одне запитання, вас шантажують за допомогою суб'єктивних переживань. Але хочу вас запевнити, що існує багато способів, якими можна скористатися негайно, щоб покращити своє становище та настрій.

РОЗ'ЯСНЕННЯ

Перш ніж розпочати зміни відносин, слід зрозуміти, як діє шантажист. Потрібно увімкнути освітлення. Це дуже важливий крок для припинення шантажу, тому що, незважаючи на наші спроби розігнати «туман», шантажист докладає зусиль до того, щоб він ставав дедалі густішим. Коли ми маємо справу з «туманом», наші почуття притуплюються, а тонко налаштовані сенсори, які служать орієнтирами при взаєминах з оточуючими, наповнюються перешкодами. Шантажисти вміють добре маскувати психологічний тиск, і часто ми відчуваємо його так, що згодом сумніваємося у здоровому сприйнятті того, що відбувається. Крім того, існує значна

відмінність між діями шантажиста та його добрим і навіть люблячим ставленням до нас, яким він виправдовує свої вчинки. Ми відчуваємо, що заплуталися, дезорієнтовані та обурені. І не лише ми. Подібний емоційний шантаж застосовується до мільйонів людей.

Читаючи драматичні історії реальних людей із реальними почуттями та конфліктами, взяті з життя, ви познайомитеся з людьми, які борються з емоційним шантажем і знаходять способи покінчити з ним. Це люди, схожі на вас, – чоловіки та жінки, вони впевнено почуваються в багатьох сферах життя, але потрапили у пастку шантажу. Якщо ви відкриєте їм своє серце, багато дізнаєтеся від них. Їхні розповіді – це сучасні казки, повчальні історії, які можуть бути дороговказом і маяком на вашому життєвому шляху.

У ШАНТАЖІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ ДВОЄ

У першій половині цієї книги я покажу, як працює емоційний шантаж і чому деякі з нас є особливо вразливими для нього. Докладно поясню принцип дії шантажу, розповім, чого хоче кожна сторона, що вона отримує і як. Я досліджую психологію шантажиста – це завдання спочатку здається нездійсненним, оскільки не всі шантажисти діють в одному стилі. Одні з них є

пасивними, а інші агресивними. Деякі діють безпосередньо, деякі поступово. Одні шантажисти відверто дають зрозуміти, які наслідки на нас чекають, якщо ми обдуримо їхні очікування, а інші підкреслюють страждання, які ми їм завдаємо. Але не важливо, якими вони здаються з першого погляду: у всіх шантажистів є спільні риси та характеристики, які підживлюють їхню маніпулятивну поведінку. Я покажу, як вони використовують наш страх, наші почуття обов'язку та провини, а також розповім про інші інструменти шантажу. Я допоможу вам зрозуміти, що рухає емоційними шантажистами.

Я покажу, що страх – страх втрат, змін, страх бути знехтуваним чи втратити владу – є загальною рисою тих, хто стає шантажистом. Для деяких із них причина цих страхів криється у тривалому почутті тривоги та власної неадекватності. Для інших це може бути реакція на стрес і невизначеність, які підірвали їхню впевненість у своїх силах та компетентності. Я продемонструю, як потяг до шантажу зростає стократ у міру того, як множаться ці страхи. Я також покажу, що важливі події: розрив з коханою людиною, розлучення, втрата роботи, відхід на пенсію чи хворобу – легко можуть перетворити близьку вам людину на шантажиста.

Близькі нам люди, які використовують емоційний шантаж, рідко є тими, хто, прокидаючись вранці, насамперед думає: «Як мені швидше розправитися з жертвою?» Скоріше, це люди, для яких шантаж – засіб контролювати ситуацію і тому почуватися впевнено. Не важливо, наскільки самовпевненим видається шантажист, він все одно відчуває високий рівень тривоги.

Але коли він починає діяти і ми підкоряємось йому, на якийсь момент шантажист відчуває свою силу. Емоційний шантаж стає його засобом проти невпевненості та страху.

РОЛЬ, ЯКУ ГРАЄМО МИ

Однак без нашої допомоги шантажист не міг би стати тим, ким стає. Не забувайте: у шантажі беруть участь двоє – це трансакція, – і зараз ми подивимося, яку роль ми граємо, об'єкти шантажу.

Кожен із нас вносить у будь-які відносини щось особисте: накопичені образи, жаль, невпевненість, страхи, ворожість. Це наші вразливі точки, і якщо до них торкнутися, ми відчуємо біль. Емоційний шантаж ефективний тільки в тому випадку, якщо ми дозволяємо оточуючим дізнатися, де знаходиться наше вразливе місце, і болісно реагуємо, коли до нього торкаються. Протягом цієї

книжки ми побачимо, як життєвий досвід формує емоційні реакції на вплив на вразливі точки.

Для мене було дуже цікаво спостерігати, як розвивалася модель поведінки – від погляду на людину як на жертву до заклику до неї взяти на себе відповідальність за своє життя та свої проблеми. Особливо важливо це спостереження визначення області емоційного шантажу. Дуже легко сконцентруватися на поведінці інших людей і подумати, що якщо **вони** зміняться, все буде чудово. Але те, що нам дійсно потрібно, – це знайти в собі сміливість зрозуміти *самих себе* та змінити свої стосунки з потенційними шантажистами. Важко зізнатися собі, що поступаючись шантажисту, ми насправді навчаємо його шантажувати нас. Однак неприємна істина полягає в тому, що підпорядкування вимогам шантажиста заохочує його, і кожного разу, коли – свідомо чи несвідомо – ми поступками допомагаємо людині вчинити якусь дію, ми певним чином даємо їй зрозуміти, що вона може вчиняти ті ж дії і надалі.

ЦІНА, ЯКУ МИ ПЛАТИМО

Емоційний шантаж поширюється, як лісова пожежа, його чіпкі щупальця можуть дотягнутися до всіх аспектів нашого життя. Якщо ми піддаємося йому на роботі, то прийшовши додому, можемо

зіткнутися з успішними шантажистами в особі дітей. Якщо у нас погані стосунки з батьками, ми можемо виплеснути негативні емоції на чоловіка. Конфлікт не можна запакувати в коробку, написати на ній «чоловік» або «начальник» і прибрати її з очей геть. Ми навіть можемо скопіювати стереотип поведінки, який змушує нас страждати, і самі перетворитися на шантажиста, виливаючи розчарування та почуття незадоволеності на людину слабшу чи вразливішу, ніж ми.

Багато людей, які використовують емоційний шантаж, є нашими друзями, колегами та членами сім'ї, близькі зв'язки з якими хочемо зберегти та зміцнити. Це можуть бути люди, з якими ми багато що пережили і до яких досі іноді відчуваємо теплі почуття. Ми можемо вважати свої відносини з ними здебільшого добрими, але зіпсованими емоційним шантажем. Важливо не дати йому засмоктати нас і тих, хто оточує нас.

Ціна, яку потрібно сплатити за капітуляцію перед шантажистом, є величезною. Його репліки та поведінка позбавляють нас рівноваги, залишають почуття сорому та провини. Ми розуміємо, що потрібно змінити ситуацію, і постійно присягаємося це зробити, але в черговий раз трапляємось на хитрість, обман чи пастку. Ми починаємо сумніватися у своїй здатності

виконувати обіцянки, втрачаємо впевненість. У цьому занижується самооцінка. Але, мабуть, найгірше те, що кожна капітуляція перед емоційним шантажем руйнує нашу цілісність – внутрішній компас, який допомагає визначати наші цінності та поведінку. Хоча емоційний шантаж – не тяжкий злочин, ні на хвилину не забувайте, що ставки у ньому високі. Якщо ми миримось з емоційним шантажем, він роз'їдає нас зсередини і ставить під загрозу найважливіші стосунки та почуття самоповаги.

ЗМІНИ: ПЕРЕХІД ВІД РОЗУМІННЯ ДО ДІЇ

Я працюю психотерапевтом понад 25 років. За цей час я лікувала тисячі людей у різних оточеннях, і якщо я можу зробити узагальнення, не боячись перебільшень та протиріч, то воно полягає в наступному: одне з найнеприємніших слів в англійській мові – це «зміни». Зміни не подобаються нікому, всі їх лякаються, а більшість людей, включаючи мене, намагаються всіляко уникати. Необхідність діяти може не подобатися, але сама думка про те, що треба діяти по-іншому, жахає.

Проте, виходячи як з особистого досвіду, так і з професійного, я знаю одне: ніщо не може змінитися в нашому житті, поки ми не змінимо свою

поведінку. Інтуїція тут безсила. Розуміння причин нашого самоприниження не зупинить цей процес. Благання та заклики до іншої людини змінити свою поведінку не допоможуть. Ми повинні діяти самі, зробивши перший крок у новому напрямку.

МНОЖИНА ВАРІАНТІВ ВИБОРУ

Всі мої книги присвячені прийняттю рішень, тому в другій частині я проведу вас крок за кроком через безліч варіантів вибору, які є у вашому розпорядженні, якщо хтось використовує вас як об'єкт емоційного шантажу. Хоча ми часто оперуємо обмеженою кількістю можливостей, їх зазвичай набагато більше, ніж нам здається. А вибір надає нам сили. Я покажу методи, спрямовані на те, щоб не піддаватися шантажу, навіть якщо ви налякані або боїтеся наслідків, вони допоможуть не втрачати самовладання і не відчувати провини. Я дам опитувальники, поясню прості вправи, надам сценарії для практикуму та конкретні необоронні стратегічні методи. Ці методи я вдосконалювала впродовж останніх 25 років – і вони працюють!

З моєю допомогою ви зможете дати відповідь на життєво важливі етичні, моральні та психологічні питання, з якими стикаєтеся перед емоційним шантажом. Ці питання такі:

- Коли я егоїстичний, а коли дотримуюсь власних інтересів та пріоритетів?

- Скільки я можу зробити чи віддати, щоб не відчувати образи чи пригніченості?

- Якщо я піддаюся шантажу, чи не порушую своєї цілісності?

Я надам вам інструменти для визначення, де починається і де закінчується ваша відповідальність перед іншими людьми. Це один із найважливіших інструментів для того, щоб покінчити з маніпулюванням.

Одним із найбільших подарунків цієї книги буде допомога у зменшенні та управлінні почуттям провини, яку вселяє шантажист. Я розповім, як упоратися з неминучим дискомфортом, який виникне, коли ви почнете змінювати свою поведінку. Покажу, як зменшується незаслужене почуття провини в міру того, як ви починаєте самостверджуватись, а також доведу: якщо у вас відсутнє почуття провини, шантажист безсилий.

Я супроводжуватиму вас протягом усього процесу основних внутрішніх зрушень, який допоможе звільнитися від автоматичних реакцій на емоційний шантаж та замінить їх свідомим позитивним вибором, що дозволяє визначити,

наскільки далеко ви готові зайти, щоб задовольнити чийсь бажання за рахунок свого благополуччя.

Я не тільки підкажу, як протидіяти шантажу, але й допоможу встановити, в якому разі поступки шантажисту можуть піти на користь. У деяких надзвичайних обставин єдиним здоровим рішенням є повний розрив із шантажистом, і я поясню, чому це необхідно, а також як це зробити, якщо всі інші методи не дали результатів.

Коли ви нарешті знайдете поведінкові навички, які звільнять вас від хибного кола емоційного шантажу, ви відчуєте незвичайний приплив енергії та радості.

«Я змогла сказати «ні» своєму приятелю та зрозуміти, що його вимоги були абсурдні, – писала моя пацієнтка Меггі. – Я не робила нічого, що могло б його образити, навіть незважаючи на те, що він доводив протилежне. Вперше я не докоряла себе і не кинулася дзвонити через 10 хвилин, щоб перепросити і підкоритися його вимогам».

Я написала цю книгу для всіх, хто хотів би залишитися поряд із коханцем, батьками, колегою чи другом, з якими склалися добрі, але зіпсовані маніпулюванням стосунки.

Зрозумійте, що я не зможу бути поряд з вами, коли йде цей важкий процес змін, але забезпечу

моральну підтримку на кожному його етапі. Я допоможу вам за допомогою створення нових, здорових стосунків, і не лише з шантажистом, а й із самим собою.

Щоб кинути виклик емоційному шантажу, потрібна справжня сміливість. Ця книга додасть вам сили зробити це.

Частина I. Розуміння суті явища

Глава перша. Діагноз: емоційний шантаж

Світ емоційного шантажу складний і заплутаний. Деякі шантажисти, використовуючи ваші емоційні переживання, погрожують постійно і відверто, тоді як інші, зберігаючи добрі стосунки, вдаються час від часу до погроз. Тому часто важко визначити, з якого моменту у відносинах починає розвиватись стереотип маніпулювання.

Зрозуміло, є агресивні, відверті шантажисти, які постійно вдаються до прямих погроз щодо того, що трапиться з вами, якщо ви не виконаєте їх умов. 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 явні погрози без будь-яких натяків.

Однак частіше емоційний шантаж набагато витонченіший, він відбувається в контексті відносин здебільшого нормальних та позитивних. Ми знаємо людину з хорошого боку, і наші спогади позитивного досвіду затуляють неспокійні відчуття, що у відносинах щось складається не так, як слід. Емоційний шантаж підкрадається, тихо перетинає кордон прийнятних відносин і переходить на рівень угод, який спочатку трохи забарвлюється, а потім просочується елементами, що погрожують нашому благополуччю.

Перш ніж назвати чийсь поведінку емоційним шантажем, потрібно визначити деякі компоненти. Ми можемо поставити діагноз так само, як це робить терапевт чи хірург, – визначити симптоми. У наведених нижче прикладах ви познайомитеся з випадком любовних стосунків, проте симптоми будуть однаковими у стосунках з другом, колегами чи членами сім'ї. Деякі аспекти відносин можуть відрізнятися, але тактика та дії будуть ідентичними та легко пізнаваними.

ШІСТЬ СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИХ СИМПТОМІВ

Мої знайомі – молода пара, Джим та Хелен – зустрічалися більше року. У Хелен, викладачки літератури в місцевому коледжі, величезні карі очі

та чудова посмішка. Вона познайомилася з Джимом на вечірці і одразу прийшла від нього в захват. Джим – успішний поет-пісняр, високий, із приємними манерами. Вони покохали одне одного, проте для Хелен радість спілкування з Джимом згодом почала слабшати. До речі, їхні стосунки пройшли через шість етапів емоційного шантажу.

Щоб ви могли чітко зрозуміти шість симптомів емоційного шантажу, розглянемо спрощену версію конфлікту між Хелен і Джимом. Ви помітите, що одні симптоми описують поведінку Джима, інші – Хелен.

1.Вимоги. Джим хоче щось отримати від Хелен. Він каже, що вони проводять стільки часу, що цілком могли б жити разом. «Я практично живу в тебе, – каже він. – Давай оформимо наші стосунки». Хелен має величезну квартиру, половина його речей уже тут, додає він, тому йдеться про простий переїзд. Іноді шантажисти відкрито не кажуть, чого вони хочуть, як це зробив Джим. Вони змушують нас здогадуватись. Джим міг висловити своє бажання побічно, наприклад перебувати в похмурому настрої після весілля друга, а на запитання Хелен відповісти: «Мені хотілося б, щоб ми були ближчими один до одного. Іноді мені так самотньо». І зрештою сказати, що йому хочеться переїхати до неї.

З першого погляду здається, що пропозиція Джима продиктована любов'ю і не є вимогою, але незабаром стає ясно, що він налаштований рішуче і не бажає ні обговорювати, ні змінювати його.

2. Опір. Хелен не сподобалася пропозиція Джима, вона відповіла, що не готова до таких змін у їхніх стосунках. Звісно, вона його любить, але хоче, щоб він мав свою квартиру.

Якби вона не була прямою людиною, то могла б чинити опір іншим способом, наприклад замкнутися і менше показувати 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. Пресинг. Коли Джим зрозумів, що Хелен не дасть позитивної відповіді, він навіть не намагався зрозуміти її почуття. Натомість він почав підштовхувати її до того, щоб вона змінила своє рішення. Спочатку він діє так, ніби готовий обговорити з нею це питання, але обговорення стає одностороннім і перетворюється на лекцію. Джим трансформує незгоду Хелен на її недолік і висловлює свої бажання та вимоги у найпозитивніших термінах: «Я лише хочу, щоб нам було краще. Якщо дві людини люблять одна одну, вони...»

Потім він підключає свою чарівність і запитує: "Хіба ти не любиш мене і не хочеш, щоб я весь час був тут?" Інший шантажист міг категорично наполягати, що його переїзд покращив би існуючі стосунки та ще більше зблизив їх. Незалежно від стилю шантажиста він застосовує пресинг, хай і прихований під доброзичливими мотивами; наприклад, Джим міг сказати Хелен, що йому боляче чути її відмову.

4. Погрози. У міру того, як Джим продовжує наштотуватися на опір, він дає Хелен зрозуміти, що її небажання надати йому те, чого він досягає, матиме негативні наслідки. Шантажисти, як правило, погрожують завдати болю чи неприємностей. Вони можуть стверджувати, що відмова заподіює їм страждання, можуть також засипати нас обіцянками того, як багато ми отримаємо або як міцно вони любитимуть нас, якщо ми піддамося на їхні вмовляння. Джим застосовує до Хелен завуальовані погрози: «Якщо ти мене не дуже любиш, можливо, нам варто спробувати зустрічатися з іншими людьми». Він відкрито не погрожує розірвати стосунки, але натяк досить прозорий.

5. Згода. Хелен не хоче втрачати Джима, тому, незважаючи на неспокійне почуття, каже собі, що, мабуть, була не права, коли не дозволяла йому

переїхати до неї. Вони з Джимом майже не згадують про її тривоги, і Джим жодного разу не спробував їх розвіяти. Через кілька місяців Хелен перестає чинити опір, і Джим переїжджає до неї.

6. Повторення. Після перемоги Джима слідує період затишшя. Тепер, домігшись свого, він знімає пресинг, і стосунки на перший погляд стабілізуються. Хелен все ще не по собі, але вона рада відсутності психологічного тиску і тому, що знову набула любов і схвалення Джима. Джим зрозумів, що шляхом тиску на Хелен і навіювання їй почуття провини він завжди зможе отримати те, що йому потрібне. А Хелен зрозуміла, що найпростіший спосіб позбутися пресингу – поступитися йому. Таким чином, закладено фундамент моделі поведінки: вимоги, погрози, підпорядкування.

Ці шість симптомів лежать в основі синдрому емоційного шантажу. Ми будемо до них повертатись і досліджувати їх протягом усієї книги.

ЯКЩО ВСЕ ТАК ЯСНО, ЧОМУ МИ ЦЬОГО НЕ БАЧИМО?

Ці симптоми здаються настільки ясними і настільки тривожними, що ми сподіваємося при появі чинити опір. Але часом ми вже залучені до емоційного шантажу, перш ніж усвідомили

ситуацію. Почасти це пояснюється тим, що емоційний шантаж вдається до екстремальної поведінки, яку ми весь час використовуємо та зустрічаємо – до маніпулювання.

Багато форм маніпулювання аж ніяк не викликають тривоги. Ми всі постійно маніпулюємо одне одним. Ми навчилися виконувати багато ролей, щоб спонукати оточуючих зробити те, що нам потрібно. Одна з моїх улюблених форм маніпуляції - "Невже ніхто не може відчинити вікно?" замість: "Відкрийте, будь ласка, вікно".

Дивно, наскільки багатьом із нас важко бути прямими навіть у малому, не кажучи вже про ситуації, коли ми хочемо досягти чогось значного. Чому не можна просто попросити? Тому що пряме прохання пов'язане із ризиком. Мало хто з нас висловлює свої бажання чітко та ясно. Ми боїмося відкрито говорити про свої бажання чи висловлювати свої почуття. Що, якщо на нас розгніваються чи гірше того – відмовлять? Якщо ми не просимо прямо та інша сторона каже «ні», то це насправді не відмова, і в цьому випадку ми можемо пояснити собі будь-який дискомфорт у почуттях.

Крім того, якщо ми не просимо прямо, то не здаємося надто агресивними чи нужденними. Легше знайти непрямий підхід, сподіваючись, що

оточуючі прочитають послання між рядками і зрозуміють, чого ми хочемо: «Здається, собачка хоче погуляти [натяк, натяк і ще раз натяк]».

Іноді ми побічно просимо навіть без слів, часто використовуючи явні чи приховані натяки: важке зітхання, невдоволена гримаса чи пильний погляд. Ми користуємося цими сигналами і отримуємо їх навіть у найкращих відносинах. Однак існує межа, при якій повсякденне маніпулювання перетворюється на щось набагато небезпечніше. Маніпулювання стає емоційним шантажем, якщо воно використовується постійно, щоб змусити нас поступитись вимогам шантажиста за рахунок наших власних бажань та благополуччя.

ПРАВО ВСТАНОВИТИ КОРДОНИ

Коли ми пояснюємо суть емоційного шантажу, то автоматично говоримо про конфлікти, силу та права. Якщо одна людина чогось хоче, а друга ні, як далеко можуть зайти обидва, не порушуючи загальноприйнятих правил? У якому разі пресинг заходить надто далеко? Це мало досліджена територія, оскільки зараз основний наголос ми робимо на вираження почуттів та встановлення кордонів. Не забувайте, що не можна називати емоційним шантажем усі конфлікти чи вираження

сильних почуттів, особливо випадки здорового самообмеження.

Щоб допомогти вам точніше визначити особливості емоційного шантажу, мені хотілося б навести кілька ситуацій із відповідним встановленням кордонів, а потім показати, що відбувається, якщо ці ситуації переростають в емоційний шантаж.

Тут шантажу немає

Моя подруга Деніз після видання фотоальбому, над яким вона працювала більше року, розповіла історію про себе та подругу Емі, з якою навчалася разом у школі, а потім працювала. Деніз було цікаво дізнатися, чи не шантажувала її Емі, використовуючи суб'єктивні переживання. Ось що вона розповіла.

Спочатку ми могли говорити про все. Ми годинами обговорювали майбутнє самотійне життя – обидві розпочинали роботу у великих компаніях і обидві іноді нудьгували за шкільними роками. Ми багато говорили про те, як нелегко самим заробляти на життя і підтримували одне одного. Ми були по-справжньому близькими людьми, поки я не розповіла Емі про цю книгу.

Здавалося, що вона рада за мене, але незабаром вона зателефонувала і сказала: «Знаєш, я трохи

заздрю. Я так багато працюю і майже нічого не досягла. Мені буде спокійніше, якби ти поки що не говорила про свою роботу і як вона тобі подобається. У мене це найболючіше місце». Я сказала: гаразд, не буду. Ми змінили тему і потім, як ні в чому не бувало, почали обговорювати її роботу.

Тепер, якщо я замовляю про свою книгу, вона мене перериває і каже, що її подібні розповіді не цікавлять. Це стає чимось подібним до закритої теми, але мені Емі подобається, і я намагаюся грати за її правилами.

На перший погляд може здатися, що Емі тисне на Деніз, щоб контролювати взаємне спілкування та вирішувати, про що можна говорити, а про що не можна. Але це не так. Емі чесно зізналася у своїх почуттях і піклується про себе, встановивши межі розповідям Деніз про свої успіхи. Емі має на це право. Це по-людськи – заздрити тому, що хтось отримує те, про що мріяли ми, особливо, якщо у нас йде чорна смуга. Іноді нам хочеться уникнути розмов на певну тему, і, як Емі, ми маємо право встановити межі. Деніз має право вирішити, що їй не подобаються встановлені кордони, або висловлювати своє незадоволення, або проводити з Емі менше часу.

У цій ситуації Емі нічим не погрожувала – ні прямо, ні побічно – і не говорила, що станеться, якщо Деніз не виконає її вимог. Тут також немає жодного тиску, лише заява про вимоги та свої почуття. Так, існує конфлікт. Так, Деніз неприємні зміни у їхніх стосунках. Так, тут замішані деякі сильні почуття. Але немає емоційного шантажу.

Перетин кордону

Тепер давайте подивимося на ту саму ситуацію, додавши до неї компонент емоційного шантажу. Думаю, ви побачите, як зміниться атмосфера та сценарій ситуації. Припустимо, що Емі, почувши новини про книгу Деніз, сказала б щось на зразок цього: «Я така рада за тебе! Знаю, що маєш багато турбот. Давай разом працювати над книгою. Я тобі допомагатиму».

Коли Деніз каже, що їй не потрібна допомога, Емі вигукує: «Я думала, що ми подруги! Ти знаєш, що в мене зараз тяжке становище після розлучення з Роджером і погано з грошима. У мене така депресія, що я ледве можу працювати. Я думала, що ти така людина, яка допоможе у біді».

Оскільки Емі зустрічає відмову, вона переходить до пресингу, закликаючи до великодушності Деніз. «Не можу уявити, що ти не можеш поділитися зі мною своїм успіхом, – каже вона. - Ти ж знаєш, що

я тобі нічого не пошкодувала б». Вона називає Деніз егоїстичною і жадібною і підкреслює безвихідь своєї ситуації, водночас погрожуючи порвати відносини, якщо стане помічницею Деніз. Нарешті Деніз поступається їй.

Цей сценарій містить всі елементи емоційного шантажу: вимога, опір, пресинг, погрози та поступки. І цей сценарій чекає на своє повторення.

ОДИН КОНФЛІКТ, ДВА РІШЕННЯ

Прохання не торкатися у розмові будь-якої певної теми досить нешкідливе. Але що, якщо конфлікт виник на більш серйозному ґрунті: любовний зв'язок партнера, непомірне вживання спиртного, нечесність колеги? У таких випадках люди можуть говорити один одному жахливі речі, і встановлення кордонів може здатися емоційним шантажем, тому що почуття при цьому дуже напружені. І навіть тут існує чітка різниця між встановленням кордонів та емоційним шантажем. Порівняємо дві схожі ситуації.

Любовний зв'язок

Будучи багато років знайомою з моїм другом Джеком та його дружиною Мішель, я не переставала захоплюватися гармонійністю їхнього шлюбу. У них велика різниця в роках – Джек на 15 років старший, – але між ними (обидва грають у

симфонічному оркестрі) існує дивовижна та рідкісна відданість один одному. Якось Джек запропонував підвезти мене на збори музичного товариства, і дорогою ми розмовляли. «Де Ви взяли секрет ідеального шлюбу?» – спитала я. Відповідь Джека пролунала зовсім не так, як я очікувала.

Сказати правду, справи не завжди йшли так добре. Принаймні в мене. Я розповім дещо, про що знають мало хто. Три роки тому я зробив дурний вчинок – почав зустрічатися з молодою жінкою, яка грала в оркестрі як запрошена. Зв'язок тривав недовго, але я відчував себе винним як ніколи. Це було безглуздо, навіть безрозсудно. Я не міг винести цього і знав, що якщо не зізнаюся Мішель, ми ніколи не будемо по-справжньому близькими людьми. Тому вирішив розповісти їй все і прийняти те, що за цим піде.

Спочатку я думав, що вона мене вб'є. Кілька тижнів вона зі мною майже не розмовляла, і я перемістився в окрему кімнату на першому поверсі. Але потім вона мене здивувала. Мішель сказала, що довго думала і зрозуміла, що якщо ми збираємося бути разом усе життя, то нам потрібен план. Вона сказала, що божеволіє від злості, але хоче запропонувати мені угоду: вона забуде про мою помилку і не стане дорікати мені нею або використовувати її як засіб досягти свого.

Але якщо я не буду їй вірний, знову втечу наліво, а потім прибіжу каятися, нам разом уже не бути. А якщо я не в змозі бути відданим їй, то вона не зможе залишатися моєю дружиною, бо не хоче жити у сумніві, невизначеності та підозрі.

Я сказала Джеку, що йому пощастило з Мішель, тому що вона правильно розставила межі, про що я коротко розповім у першій частині книги і докладніше – у другій її частині. При вирішенні питання з Джеком Мішель зробила таке:

- визначила своє становище;
- заявила, чого вона хоче;
- сказала, що вона прийме, а що не прийме;
- дала Джеку можливість зробити вибір: погодитись на її умови чи ні. Вона наполягла також на курсі психотерапії для обох.

Усі ми маємо право довести до оточуючих, що їхні дії для нас неприйнятні, як це зробила Мішель. Усі ми маємо право відмовитися від неприпустимих стосунків, якщо в них є брехня, згубні звички чи зловживання у будь-якій формі.

Якщо хтось відкрито дорікає нам у тому, що ми зробили, його слова та почуття дуже сильні, але немає погроз та немає пресингу, отже, немає й емоційного шантажу. Відповідна установка

кордонів не має відношення до примусу, психологічного тиску чи постійних звинувачень людини у неповноцінності. Ця заява про той тип поведінки, яку ми приймаємо чи не приймаємо у нашому житті.

Спосіб дії шантажиста

Порівняємо поведінку Мішель із поведінкою однієї пари, яку я консультувала кілька років тому. Шлюб Стефані та Боба перебував на межі розлучення, вони увійшли до мого офісу, майже не дивлячись один на одного. Вони складали приємну пару, обом було близько сорока років. Боб працював адвокатом із податкових справ, займався пристойною практикою, а Стефані була агентом з нерухомості. Оскільки ідею прийти до мене висловив Боб, то я почала з нього.

Не знаю, як довго я зможу це виносити. Півтора роки тому я зробив дурну помилку, і вона досі нас переслідує. У мене був короткий зв'язок із жінкою, з якою я познайомився у відрядженні. У всьому винен лише я. Цього не мало статися, але сталося. І я намагаюся заглибити свою провину, бо люблю Стефані та хочу залишитися з нею. У нас хороше становище в суспільстві, прекрасні діти, але дружина поводить тепер зі мною, як із серійним

убивцею. Вона ні на хвилину не забуває про мою провину.

Вона говорить про це щоразу, коли чогось хоче. Не питаючи моєї згоди, дружина оголошує час, коли приїдуть погостювати її батьки; доходить до того, що диктує, яке кіно ми дивитимемося і що їй потрібно купити, щоб вона була щаслива. Зараз Стефані хоче, щоб ми поїхали до Європи, і це в той час, коли у мене намічається велика справа, і мені ніяк не можна їхати. Я був би радий відправити її з подругою, але якщо вона чогось хоче, то від свого не відступить. Я маю кинути все і їхати з нею. Начебто зобов'язаний, тому що зрадив її. Вона каже: «Ти переді мною у боргу. Доживи ти хоч до тисячі років, але й тоді не викупиш своєї провини». Якщо я не поступаюся, Стефані нагадує мені, яким негідником я був до неї. Вона навіть приклеїла до аптечної полицки папірець із написом «Зрадник». Як я можу не поступитися їй? Я боюся, що інакше вона піде. Це правда. Я обдурих її, і зараз мені боляче про це згадувати. Але так більше не може тривати. Як нам покінчити з цим?

Стефані, як і Мішель, мала право сердитися. Але вона відповіла на вчинок Боба каральними, маніпулятивними діями. Відчуваючи страх і невпевненість після того, як вона дізналася про любовний зв'язок Боба, Стефані помилково

припустила, що зможе прив'язати чоловіка до себе, викликаючи у того почуття провини - настільки сильне, що він виконуватиме все, що їй заманеться. Використовуючи провину як інструмент, вона постійно характеризувала його як негідну, морально ущербну людину. Її загроза була ясною та постійною: «Якщо я не отримаю того, що мені хочеться, то я примушу тебе страждати». Цим вона повідомляла Бобу: «Тепер я господарка становища».

Такий конфлікт, як любовний зв'язок, є досвідом, з якого можна зробити як негативні, так і позитивні висновки. Він також є однією з тих життєвих ситуацій, у яких закладено потенціал шантажу. Мішель використовувала таку ситуацію як можливість переорієнтувати свої відносини з Джеком і визначити, чого вона чекає від нього, себе та їхнього шлюбу. А Стефані здолав гнів, і з'явилася жага помсти.

Можливості ускладнення чи виправлення існують у будь-якій ситуації, в якій ми вибираємо продовження стосунків після серйозної провини: зради колеги, розладу в сім'ї, обману з боку друга. Але якщо обидві сторони дотримуються позицій доброзичливості та щирого бажання дозволити кризу, що загрожує відносинам, то в таких

відносинах не повинно бути місця емоційному шантажу.

РЕАЛЬНИЙ МОТИВ

Як дізнатися, чи зацікавлений наш опонент у вирішенні проблеми чи перемозі над нами? Він не скаже нічого і напевно не збирається заявляти: «Мені байдуже, чого ти хочеш. Я лише намагаюся досягти свого». В емоційно напруженій ситуації наше сприйняття загальмовується, і цей стан лише погіршується, якщо ми відчуваємо тиск. Наступний список допоможе зрозуміти, чи є у відносинах емоційний шантаж, дозволяючи визначити наміри та цілі, що стоять за поведінкою людини.

Якщо люди щиро хочуть вирішити конфлікт доброзичливо, з вигодою для обох сторін, вони роблять таке:

- відверто розмовляють із вами про конфлікт;
- цікавляться вашим настроєм та турботами;
- цікавляться, чому ви відмовляєтеся дати те, що їм потрібно;
- беруть відповідальність за свою частину конфлікту.

Як ми переконалися у випадку з Мішель та Джеком, можна на когось розсердитися і при цьому

не ображати його емоційно. Розбіжності, навіть серйозні, не обов'язково поєднувати з негативними судженнями.

Якщо першочергова мета людини – перемога над вами, вона чинить так:

- намагається контролювати вас;
- ігнорує ваші протести;
- наполягає, що його поведінка та мотиви вищі за ваші;
- уникає розмов про власну відповідальність щодо проблеми.

Якщо ви бачите, що хтось намагається досягти своєї мети незалежно від ціни, яку вам доведеться платити, то перед вами емоційний шантаж у його чистому вигляді.

ВІД ПОСТУПЛИВОСТІ ДО ЗАСТИГАННЯ

Розглядаючи ситуації, які можуть переходити в емоційний шантаж, а також визначаючи його симптоми та мотиви, я ставлю клієнтам питання: яку міру поступливості можна мати у конкретних відносинах?

Коли в стосунки починає вкрадатися емоційний шантаж, ми відчуваємо значні зміни. Як ми бачили у випадку зі Стефані та Бобом, їхні стосунки

перестають розвиватися. Звичайною складовою повсякденної взаємодії подружжя стають погрози та психологічний тиск. Відносини охолоджуються і втрачають більшу частину гнучкості та поступливості, яка дозволяла плавно долати життєві негаразди.

Якщо у відносинах присутня поступливість, ми сприймаємо її за щось зрозуміле. Щодня без проблем і труднощів ми домовляємося про безліч деталей: в який ресторан чи кінотеатр піти, в який колір пофарбувати вітальню, де влаштувати пікнік. Насправді ж у багатьох випадках результат не має великого значення, і, як правило, вирішальною стає думка людини з найсильнішими уподобаннями. Але незалежно від звичайних розбіжностей та маніпулювання існує ритм взаємних поступок, почуття балансу та справедливості. Ми можемо значною мірою поступатися без істотного негативного ефекту і швидко відновлювати відчуття самості та енергію. У той же час ми очікуємо на подібні поступки від оточуючих.

Коли бажання знайти компроміс починає слабшати, моделлю майбутніх стосунків стає статус-кво. Начебто нам забороняють змінюватися або змінювати роль, яка нам не завжди підходить. Ми застигаємо.

У дитинстві ми грали в гру під назвою «Замри», у якій ведучий повинен був наздогнати гравців і торкнутися кожного. Якщо вас торкалися, ви повинні були завмерти на місці і не рухатися до кінця гри. Газон, на якому йшла гра, до кінця її нагадував скульптурну групу, в якій діти застигали у найнесподіваніших позах. Емоційний шантаж дуже схожий на торкання у цій грі, проте він – не гра. Щойно емоційний шантаж стосується відносин, вони застигають лише на рівні вимог і поступок. З цієї миті нам не дозволено змінювати ні поведінки, ні ситуації.

Аллен – розумна, весела людина, хазяїн невеликої меблевої фірми. Але він виглядав похмурим, коли вперше прийшов до мене на прийом, щоб розповісти про свої проблеми з новою дружиною Джоанною.

"Я думав, що Джоанна - це те, що мені потрібно: вона ефектна, розумна жінка з чудовим почуттям гумору", - почав він.

"Початок добрий, - сказала я, - чому ж ви такий похмурий?"

Я знаю, що вона любить мене, але мені не подобається, що з нами відбувається. Якщо я хочу побути з друзями, а вони завжди пропонують разом сходити в кіно чи посидіти після роботи, то

вона справді ображається. Дивиться на мене своїми величезними очима і питає: «У чому річ? Я тобі набридла? Ти не хочеш провести час зі мною? Я думала, ти від мене божеволієш». Якщо я починаю будувати плани, що стосуються тільки мене, вона надує губи, починає мене звинувачувати і прямо дає зрозуміти, що я змушую її страждати. Не думав, що вона така залежна. Я не заперечую, коли вона проводить час з подругами, але це відбувається все рідше. Схоже, що вона хоче весь час бути зі мною. Одного разу я набрався сміливості і провів вечір із друзями, так вона не розмовляла зі мною цілий тиждень. Я вважав, що Джоанна – мій ідеал, але тепер у мене з'являється агресивність. У нас багато в чому добрі стосунки, але, чорт забирай, вона любить домагатися свого.

Дуже часто залежні люди у відносинах із близькими починають панікувати, якщо дізнаються, що їхній партнер хоче проводити час окремо. У них виникає тривожний стан, з'являється страх залишитись одному, але замість того, щоб говорити про свої страхи, такі люди їх приховують. На їхню думку, вони дорослі, «незалежні» особистості, а не маленькі перелякані діти. Коли Джоанна зрозуміла, що Аллену потрібний великий ступінь свободи, вона замість поговорити про свої почуття висловила їх побічно. Вона змусила його

відчувати провину, хоча він прагнув цілком звичайних дій. Аллен щосили намагався її зрозуміти.

У дитинстві їй довелося чимало пережити, тому я розумію, чому вона така залежна та невпевнена у собі. Іноді відчуваєш, що бути поряд із жінкою, яка не хоче відпустити тебе ні на хвилину – це чудово. Але, правду кажучи, це починає мене дратувати. Вона досягає свого, змушуючи мене постійно відчувати власну провину. А я, поступаючись їй весь час, почуваюся ганчіркою.

Хоча Аллен не хотів признаватись собі в цьому, він зрозумів, що за благаючими поглядами та люблячими заявами Джоанни стоять вимоги, підкріплені пресингом. Джоанна хотіла, щоб він проводив з нею весь вільний час, і це була єдина роль, яку вона дозволяла виконувати Аллену. Йому не дозволялося мати власні інтереси та діяти окремо від неї. І Аллен зробив те, що робить більшість об'єктів емоційного шантажу, особливо спочатку: він пожалів дружину, прийняв її бік і відніс небажання залишатися однією на рахунок важкого дитинства та прихильності до нього.

Він також зробив те, що роблять багато людей, коли стикаються із залежністю та власницьким інстинктом: помилково прийняв їх за вираження

любові. Як ми побачимо нижче, розуміння та співчуття не приведуть ні до чого доброго, якщо ви зіткнулися з емоційним шантажем. Насправді ці почуття лише підштовхують шантажиста до рішучіших дій.

Якщо в будь-яких відносинах ви розпізнали емоційний шантаж, то можете відчувати себе так, наче з-під ніг пішла земля. Несподівано ви розумієте, що зовсім не знаєте партнера, одного з батьків, родича, начальника чи друга. У стосунках щось губиться. Їм не вистачає гнучкості та взаємного бажання піти на компроміс. Немає ні балансу сил, ні впевненості, що сьогодні поступитеся ви, а завтра – ваш опонент. Якщо раніше за кохання і повагу не треба було чимось платити, то зараз життя в умовах емоційного шантажу вимагає дедалі більших поступок.

Розділ другий. Чотири лики шантажу

«Якби ти насправді мене любив...»

«Не покидай мене, чи я...»

«Ти єдиний, хто може мені допомогти...»

«Я можу полегшити тобі життя, якщо ти ... »

У контексті шантажу всі подібні твердження є способами заявити свої вимоги, які завжди дуже різні, тому що кожне відображає певний вид

шантажу. Якщо уважно подивитися на емоційний шантаж, він поділяється на чотири типи поведінки, такі ж різні, як святкові стрічки на флагштоку.

Найяскравіші представники шантажу – це *«карателі»*, які прямо дають зрозуміти, чого вони хочуть і що на нас чекає, якщо ми не виконаємо їхніх вимог. Вони можуть поводитися агресивно або бути зануреними в мовчання, але в будь-якому разі, якщо ми спробуємо суперечити, їхній гнів виплескується безпосередньо на нас. Друга категорія – *«самопожертвувачі»*; вони повертають погрози на себе, кажучи те, що зроблять із собою щось, якщо не отримають те, чого домагаються. *«Мученики»* – це люди, які майстерно перекладають провину, які змушують здогадуватися, чого вони хочуть, і завжди стверджують, що тільки вони можуть це дати. *«Спокусники»* влаштовують перевірки і обіцяють щось чудове, якщо ми їм поступимося.

У кожного типу шантажистів є свій лексикон та свої методи висування вимог, погроз, психологічного тиску та надання негативних характеристик. Така відмінність може утруднити розпізнавання емоційного шантажу, навіть якщо хтось думає, що може визначити його. Якщо ви вважаєте, що всі птахи схожі на орлів, то, ймовірно, шокуєтесь, якщо хтось скаже, що горобець, який

щойно пролетів, - теж птах. Той же тип когнітивного дисонансу може чекати на вас при зустрічі з невідомою формою емоційного шантажу.

Але якщо ви познайомилися з чотирма його ликами, то зможете побачити в діях іншої людини ознаки небезпеки і розробити систему раннього оповіщення, яка допоможе вам передбачити, підготуватися і навіть уникнути емоційного шантажу.

«КАРАТЕЛЬ»

Я почала цей огляд чотирьох типів шантажистів із самого вульгарного типу – «карателя» – не тому, що він найпоширеніший, а тому, що він найочевидніший. Якщо ви образили «карателя», цього неможливо не впізнати, оскільки за будь-яким можливим опором негайно слідує гнів. Він може виражатися агресивно, із застосуванням прямих погроз (я називаю такий тип шантажистів активними «карателями»), або приховано (пасивні шантажисти). Яким би не був їхній метод, «карателям» потрібні відносини, за яких баланс сил є виключно одностороннім. Їхнє гасло: «Ось бог (тобто сам шантажист), а ось поріг». Для нього не важливо, що ви відчуваєте, чого потребуєте, – «карателю» все одно. Ви, як особистість, для нього не існуєте.

Активні «карателі»

"Якщо ти підеш працювати, я від тебе піду".
"Якщо ти не очолиш сімейний бізнес, я викреслю тебе зі свого заповіту".

«Якщо розлучишся зі мною, дітей більше не побачиш». «Якщо не станете працювати понаднормово, забудьте про підвищення».

Це сильні заяви, які лякають. Крім того, вони надзвичайно ефективні, оскільки дають чітку картину того, що станеться, якщо ми не поступимося активному «карателю». Він може зробити наше життя нестерпним або принаймні завдати неприємностей. Шантажисти не завжди повністю розуміють вплив своїх слів або зауважують, як часто погрожують змінити свою сприятливу думку про нас, повідомити оточуючих про наші недоліки або позбавити чогось важливого. "Каратель" може не виконувати погрози дев'ятнадцять разів з двадцяти, він, цілком можливо, дуже приємна людина в період спокою, але оскільки наслідки погрози можуть бути серйозними, ми живемо в постійному страху, що одного разу він зробить те, чим погрожує.

Ліз, тонка темноока жінка з м'яким, спокійним голосом, прийшла до мене на прийом по допомогу. Вона хотіла дізнатися, чи можна врятувати

романтичні стосунки, які перетворилися на холодний, емоційно-жорсткий шлюб. Вона познайомилася з Майклом на курсах продавців комп'ютерів за кілька років після закінчення школи. Потім вони разом працювали в одному проекті, і на неї справили враження його рішучий, владний метод спілкування з оточуючими та здатність одразу ж вникнути у суть проблеми. Приємний зовнішній вигляд лише посилював враження.

Спочатку Майкл здавався прекрасною людиною - люблячою і відповідальною, ми з ним і зараз часто ладнаємо. Мені знадобилося багато часу, щоб зрозуміти, що він сімейний деспот. Через рік після весілля я народила двійню і поринула у домашні та материнські турботи. Коли близнюки пішли до школи, я подумала, що мені самій не заважає підучитися, бо в нашій роботі треба або йти в ногу з часом, або йти взагалі. Але Майкл вважає, що місце матері двох дітей вдома, і крапка. Він багато разів обривав мене, коли я питала його думку про допомогу по господарству та про навчання дітей.

Якось мені набридло це так, що я заявила, що не впевнена, чи варто нам продовжувати жити разом. І ось тоді він ніби зірвався з ланцюга. Сказав, що, якщо я піду, він забере всі гроші і залишить мене у злиднях. Наче я розмовляла з

незнайомою людиною. Тобі подобається жити в хорошому будинку? Подобається твій спосіб життя? Тільки подумай подати на розлучення, і я викину тебе на вулицю. А коли з тобою розберуться мої адвокати, ти близько не підійдеши до дітей. Тому викинь з голови думку про розлучення і поведься добре». Не розумію: чи це порожні погрози, чи він справді готовий зайти так далеко, щоб завдати мені болю. Тому я сказала своєму адвокату, щоб він припинив справу про розлучення. Зараз я просто ненавиджу чоловіка і не знаю, що робити.

Як переконалася Ліз, у «карателів» немає благодатнішого ґрунту, ніж сімейні труднощі, розрив любовних стосунків чи розлучення. Ймовірно, найжорстокіші шантажисти – це особи на зразок Майкла, які в хвилини непомірного стресу та страждання погрожують своїм жертвам зробити життя нестерпним, відрізати їх від фінансових джерел та дітей. Такі люди готові виконати будь-яке покарання, яке лише можуть вигадати.

Люди, які взаємодіють із «карателями», перебувають між молотом і ковадлом. Якщо вони наполягатимуть і наполягатимуть на своєму, то ризикують тим, що шантажист справді виконає свою погрозу. Якщо капітулюють або принаймні

виграють деякий час, то переповняться ворожнечею до шантажиста, який створив таку важку, гнітючу ситуацію і гнівом на себе за те, що не вистачило сміливості протистояти йому.

Діти – це ми

Не дивно, що люди, яким найчастіше вдається перетворювати дорослих, компетентних чоловіків і жінок на дітей, – це їхні батьки. Їм часто слід зберегти над нами контроль навіть після того, як ми покинули сімейне гніздо. Вони, як і раніше, хочуть вирішувати, з ким треба одружуватися, як виховувати дітей, де і яким чином жити. Батьки можуть мати величезну владу, тому що ми їм віддані все життя і все життя боїмося їх осуду. Цей страх збільшується стократ, коли вони починають чинити тиск, використовуючи заповіти чи фінансову підтримку, щоб закріпити свою владу та підкорити нас собі.

Мій клієнт Джош, тридцятидворічний дизайнер меблів, зустрів свою половинку, енергійну підприємницю на ім'я Бет. Він дуже щасливий, але має одну проблему: його батько Пол.

Мій батько – ревний прихожанин (ми католики), і всі члени нашої сім'ї завжди одружувалися з одновірцями. А мені пощастило полюбити єврейку, з якою я познайомився у спортивному клубі. Я

спробував поговорити про це з татом, але він ніби збожеволів. Погрожував, що якщо я одружуся з Бетом, то він не підпише поруку на кредит для мого бізнесу, на якому я будую всі плани на майбутнє, і викреслить мене зі свого заповіту. І знаєте, що? Він здатний це зробити. Я не можу привести Бет додому або навіть про неї заговорити, і це смішно. З батьком марно про це розмовляти, я вже намагався. Він заявляє, що не хоче обговорювати цю тему, і йде. Я весь час питаю себе: чи я не продаюся? Скільки коштує моя душа? Чи потрібно мені порвати з сім'єю чи краще продовжувати брехати їм і вдавати, що Бет не існує? Це мене вбиває. Питання не тільки в грошах - я завжди був прив'язаний до сім'ї, а зараз не можу повернутися додому і не брехати.

Батьки-«карателі» часто змушують дітей вибирати між ними та іншими людьми, яких вони люблять, створюючи тим самим ситуацію, де будь-який вибір є зрадою. А діти, що піддаються шантажу, плекають мрію, що якщо цього разу віддадуть перевагу батькам, а не партнеру з «недоліками» заради спокою в сім'ї, то наступного разу обов'язково догодять батькам. Зрозуміло, це лише мрії. Батьки, які використовують цей тип шантажу, неодмінно знайдуть ваду в наступному партнері, а потім і в наступному теж, коротше, в

будь-якому з партнерів, тому що кожен потенційно загрожуватиме їх контролю.

Джош зробив усе можливе і неможливе, щоб заспокоїти батька, водночас утримуючи те, що він хотів би лишити собі. Будь-який вибір загрожувє його цілісності. Він може поступитися батькові, що є для нього неприйнятним рішенням, тому що не збирається кидати Бет, або може вдати, що погодився з його думкою, і почати жити в брехні.

У міру того, як ми уникаємо гніву «карателів» та агресивного методу маніпулювання, ми виявляємо, що робимо невластиві нам вчинки, щоб зберегти ілюзію підпорядкування, – брешемо, щось приховуємо, щось робимо потай. Така поведінка, характерна швидше для бунтівних підлітків, і порушення власних етичних норм накладаються на тягар моральних страждань, викликаних нездатністю протистояти шантажу.

Мовчазна кара

«Карателям», щоб донести свої вимоги, не обов'язково потрібно бути багатослівними чи розмовляти взагалі. Такого ж ефекту шантажисти домагаються, ховаючись за невербальною ворожістю.

Джим, поет-пісняр, з яким ми познайомилися у попередньому розділі, показав себе мовчазним

«карателем» невдовзі після того, як переїхав до Хелен. Опис пресингу, яке він надавав, є чудовим прикладом цього типу шантажу.

Не знаю, що робити з Джимом. Коли він мене ображається, то повністю замикається у собі. Я знаю, що він сердиться, але Джим відмовляється говорити про це. Якось увечері я пізно повернулася додому з жахливим головним болем. Заняття пройшли напружено, а завідувач кафедри наказав підготувати фінансовий звіт з кадрів – немає відпочинку змученій душі. Джим приготував вечерю, запалив свічки та влаштував казковий прийом. Я була по-справжньому зворушена. Коли він згорнувся калачиком на тахті, я знала, чого він хоче – зайнятися коханням. Зазвичай я не відмовляюся, але того вечора голова все ще нила, мене займали думки про те, що мені потрібно зробити, і я відчувала себе приблизно так само, як вичавлена ганчірка. Постаравшись якомога ніжніше пояснити Джиму, що зараз мені не до цього, пообіцяла виправдати його очікування іншим разом. Але він мене не зрозумів. Джим не кричав і навіть не сказав жодного слова. Тільки-но заграв жовнами, похмуро глянув на мене і вийшов. За секунду голосно грюкнули двері його кімнати і загриміла музика.

Важко винести жорстке, холодне мовчання таких «карателів», іноді хочеться продати душу, щоб не жити з ними. «Ну скажи хоч щось, – благаємо ми. - Закричи, зроби що хочеш, тільки не мовчи». Як правило, чим більше ми намагаємося розговорити похмурих мовчунів, тим більше вони замикаються, боячись глянути в обличчя нам та власному гніву.

Я не знала, що робити, відчувала себе страшенно винною. Він поводився так романтично, а я відповіла холодністю. Я увійшла до його кімнати, а він сидів і дивився крізь мене, потім сказав: "Не намагайся зі мною розмовляти". Потрібно було загладити свою провину, тому я вдягла білу нічну сорочку, повернулася до його кімнати, обняла і сказала, що дуже шкодую про зроблене. Ми зайнялися коханням прямо там. У мене все ще боліла голова, я відчувала таку напругу, що було погано. Але мені треба було, щоб він зі мною розмовляв. Я не могла довше виносити покарання мовчанням.

Мовчазні «карателі» барикадуються за непроникним фасадом і переносять усю відповідальність за свою поведінку на нас. Як і Хелен, ми приходимо в замішання від такого звернення. Ми відчуваємо, як у шантажиста накопичується ворожість, і знаємо, що вона буде виплеснута на нас. Він чинить психологічний тиск

шляхом стресу та емоційного напруження, і ми, як і Хелен, швидко поступаємося, тому що це – найкоротший шлях до спокою та полегшення.

Подвійне покарання

Коли ми вступаємо в подвійні відносини: начальник виявляється коханцем або найкращим другом діловим партнером, то ймовірність покарання зростає в геометричній прогресії. "Каратель" може перенести розбіжності з одних відносин до інших і часто робить це із задоволенням.

Моя клієнтка Шеррі, честолюбна двадцятивосьмирічна жінка із зовнішністю фотомоделі, була вкрай збуджена, коли вперше увійшла до мене до приймальні. Вона хотіла розірвати любовний зв'язок із людиною, на яку працювала. Шеррі вирішила влаштуватися на роботу секретарем, щоб зсередини поглянути на індустрію кінематографа, і незабаром стала помічником глави компанії, що спеціалізується на спецефектах. Її начальником був п'ятдесятидворічний кінопродюсер на ім'я Чарльз. Він, як і Шеррі, був випускником престижного інституту, як і вона, любив старі німі фільми та сучасне мистецтво. Вона відразу прив'язалася до людини, яка ставилася до неї серйозно. Чарльз

розмовляв із нею відверто, і завдяки своєму становищу вона близько познайомилася із внутрішнім механізмом кінобізнесу. Кілька місяців він готував її на посаду менеджера з виробництва – посаду, яка б дозволила їй брати участь у нарадах з клієнтами та безпосередньо впливати на бізнес.

Друзі попереджали Шеррі, щоб вона не думала заводити роман з босом, особливо з огляду на те, що він одружений, але Чарльз, здавалося, був зацікавлений більше її здібностями, ніж віком та зовнішністю. Хоча спочатку він не надто подобався Шеррі, довгі години, проведені разом, і напружена робота зблизила їх. Сексуальна напруга, що поступово накопичувалася, вилилася в палкий любовний зв'язок.

Знаю, знаю: ніколи не лягай спати зі своїм начальником, але Чарльз – така чудова людина. Ніхто ще не поведився зі мною так, як він. Я любила спостерігати, як він працює, мені подобалася його захопленість роботою. У нього багато чого можна було навчитися, і я відчувала, що була його найкращою ученицею. Мені так подобалося відчуття близькості, я розуміла, як багато у нас спільного. Знала, що маємо спільне бачення майбутнього компанії. Він не міг обговорювати роботу зі своєю дружиною: вона алкоголичка і постійно витала десь у хмарах. Ще

перед тим, як ми стали коханнями, він казав, що якщо тільки поставить її на ноги, то одразу подасть на розлучення. І я не втрималася.

Любовні стосунки розвивалися, секс задовольняв обох, робота була цікавою. Минуло два роки, але Чарльз і не думав подавати на розлучення. Шеррі все більше зміцнювалася на думці, що в найближчому майбутньому його шлюб не розпадеться.

Через два роки я переконалася, що Чарльз цілком задоволений тим, що має дружину та коханку, але мені ця роль перестала підходити. Мені захотілося завести справжню родину. Якось за обідом він почав розповідати, як збирається провести відпустку в Парижі разом із дружиною та донькою. Він знав, як я люблю Париж і що ми домовлялися відсвяткувати весілля саме там. У цей момент я зрозуміла, що я живу фантазіями. Це приголомшило мене настільки, що зрештою я сказала Чарльзу, що хотіла б змінити стосунки на ті, які були у нас до ліжка. Це прозвучало сумно, але, на мою думку, нам обом стало б легше справлятися з реальностями життя.

До цього Чарльз повадився великодушно і благородно, але реакцією, що пішла за моєю пропозицією, я була шокована. Він відповів, що,

якщо ми не зустрічатимемося, я можу попрощатися з ним і з роботою. Не знаю, чи зможу впоратися з розривом стосунків та водночас із пошуками роботи. Я люблю свою роботу, але боюсь, що він мене вижене. Але, залишившись з ним, я швидко перетворюся на звичайну повію і тоді не поважатиму себе. Я не можу повірити, що навіть не замислювалася раніше про це.

Чарльзу загрожувала втрата палких любовних відносин, які, ймовірно, робили його молодшим і енергійнішим. У цій ситуації він як остання надія висунув свою погрозу. Така відповідь шокувала Шеррі, але, враховуючи гіркоту розриву любовного зв'язку для Чарльза, не стала несподіваною.

Шеррі опинилася перед вибором, з яким люди, особливо жінки стикаються все життя. Завжди небезпечно вступати в інтимний зв'язок із людиною, яка має над вами владу. Якщо у відносинах виникає тріщина, ви можете виявити, як трапилося з Шеррі, що стрес і ошукані надії можуть викликати каральну реакцію з боку того, хто нещодавно становив невід'ємну частину вашого життя. Але, як ми побачимо нижче, Шеррі виявилася не в безвихідному становищі. Перед нею відкривалося кілька можливостей, які ми обговоримо далі.

Їхні вразливі місця – і наші теж

Чим тісніше стосунки, тим більше буде поставлено на карту і тим уразливіше ми потім стаємо для шантажиста. Нам не хочеться кидати людей, яких ми любимо і з якими пробули довгий час чи навіть все життя – або, як у випадку з Шеррі, тих, від кого отримуємо зарплату. Ми готові багато на що, щоб уникнути конфронтації з ними. Ми дозволяємо собі вірити шантажистам, ігноруючи інтуїцію та розум. Джош, наприклад, просто не розумів, що, хоча його батько бажав йому добра, він висував вимоги, які були абсолютно егоїстичними і не брали до уваги почуття сина. «Карателі» рідко зважають на наші почуття.

Коли вимоги шантажиста зростають, наслідки, якими він погрожує, можуть викликати тривогу у будь-якої людини: розрив стосунків чи емоційний розрив, відмова від надання матеріальної допомоги чи інших ресурсів, гнів, спрямований на нас, чи, найжахливіше, погрози фізичної розправи. Найжорстокіші погрози, зрозуміло, перетворюються на емоційне зловживання, оскільки вони призводять до залякування, щоб шантажист отримав повний контроль над ситуацією.

Очевидно, що, перебуваючи в центрі емоційного шантажу, засліплені силою своїх бажань, «карателі» ігнорують наші почуття та абсолютно не звертають уваги на свою поведінку. Вони щиро вірять у правильність своїх вчинків та справедливість своїх вимог. Щоб протистояти «карателю», потрібні величезні внутрішні ресурси, але їх можна знайти. За допомогою деяких методів, керуючись певними правилами, всі об'єкти емоційного шантажу, з якими ми познайомилися в цій книзі, змогли повернути впевненість у собі та сказати – і продемонструвати також – що шантаж більше їм не страшний.

«САМОПОЖЕРТВУВАЧІ»

Ми всі зустрічалися з шестирічними «жахливими дітьми», які починають скандалити, голосно заявляючи: «Якщо не дозволиш мені залишитися дивитись телевизор, я не дихатиму і задихнуся до смерті!» Поведінка дорослих «самопожертвувачів» трохи складніша, але принцип залишається тим самим. Вони доводять до нашого відома, що якщо ми не зробимо того, що їм потрібно, вони дуже засмутяться. «Самопожертвувачі» можуть присягати зробити якийсь вчинок, який розіб'є їм життя, або навіть зробити щось із собою, бо це найуспішніший спосіб маніпулювати нами. «Не сперечайся зі

мною, інакше я захворію або впаду в депресію», «Поступися мені, або я звільню з роботи», «Якщо ти не зробиш того-то і того-то, я не буду їсти/спати/пити/приймати ліки », «Якщо ти від мене підеш, я накладу на себе руки». Все це погрози «самопожертвувачів».

Аллен, бізнесмен, з яким ви познайомилися в першому розділі, поступово почав розуміти, що його нова дружина Джоанна шантажує його, малюючи, що з нею станеться, якщо він не зробить, як хочеться їй. Згодом безперервні вимоги приділяти їй весь вільний час і її небажання знайти незалежні від чоловіка заняття почали здаватися Аллену дедалі більшими.

Не впевнений, що я готовий до рішучих дій, але нічого не можу домогтися від неї. Я намагався переконати її, що так не піде, але вона відмовлялася розмовляти. Джоанна стає мовчазною, і іноді я бачу, як її очі наповнюються сльозами. Потім вона йде до спальні і там замикається. Я благаю відчинити двері, і через деякий час вона виходить і починає говорити – чи, краще сказати, перетворюється на безжального обвинувача.

Останній раз я лише хотів поїхати в гості до сестри, в її будиночок на природі, і провести там

кілька днів. Можна подумати, що я вилітав на невідому планету. «Ти знаєш, що я без тебе не засну і не зможу працювати, – сказала вона. - Мені потрібно, щоб ти був поряд. Тим більше, що для мене це справді напружений час. Ти знаєш, що я розраховувала, що ти допоможеш мені організувати великий сезонний розпродаж. Без тебе у мене все розвалиться. Я не зможу нічого робити, якщо тебе не буде поряд. Хіба тобі байдуже, що ти мені потрібний? Заради того щоб поїхати на тиждень, ти готовий зруйнувати моє життя?»

Я сказав їй: «Заради бога, це не кінець світу. Я просто хочу провести деякий час із сестрою», – але, на думку Джоанни, я кидав її. Я скасував подорож. Вдаю, що ніколи не хотів їхати до сестри. Все не так уже й погано. Вона стала така мила, коли я оголосив, що нікуди не поїду, ніби у нас другий медовий місяць. Але іноді я почуваюся так, ніби мені нема чим дихати.

«Самопожертвувачів» оточує атмосфера драми, істерії та кризи (зрозуміло, для вас). Вони прагнуть втертися в життя оточуючих, але часто їм дуже важко взяти на себе відповідальність за власне життя. Якщо вони звертаються до шантажу, то виправдовують свої вимоги тим, що перекладають на вас провину за будь-які труднощі – реальні або

уявні. До речі, у таких шантажистів справжній талант робити вас цілком відповідальним за те, що з ними трапляється. Там, де «каратель» перетворює свою жертву на дитину, «самопожертвувачі» змушують об'єкти шантажу відігравати роль дорослих – єдиних дорослих людей у стосунках. Ми повинні бігти до них, коли вони заплачуть, втішати, коли вони засмучені, здогадуватися, чому їм незатишно, і відразу все виправляти і поправляти. Єдині відповідальні, дієздатні люди, які можуть врятувати «самопожертвувачів» від самих себе, компенсувати їхню безпорадність, захистити їхні тендітні душі, – це ми.

«Ти заважаєш моєму одужанню»

Одного разу на радіопередачу, яку я веду, зателефонували батьки дорослої дитини, яка зловживала наркотиками, відмовлялася йти працювати чи вчитися та тягла гроші з сімейного бюджету. Коли батьки спробували змінити ситуацію, то відразу отримали у відповідь погрози: «Добре, я піду і житиму на вулиці. Ви все одно мене ніколи не любили», «Я стану повією, і ви будете щасливі». Налякані батьки погодилися на збереження статус-кво, навіть якщо він руйнівно діяв на сім'ю.

Моя клієнтка Карен, медсестра на пенсії віком близько шістдесяти років, постійно ходила на сеанси психотерапії, намагаючись налагодити стосунки зі своєю дочкою Мелані. Щоб допомогти Мелані звільнитися від серйозної наркотичної залежності, вона оплачувала дорогу програму реабілітації та консультувалася з психотерапевтом. Вона також вступила до членів організації «Анонімні алкоголіки» та заохочувала доньку відвідувати навчальну програму у лікарні, де працювала. Карен не чекала подяки від Мелані, але вона не чекала і шантажу.

Мелані – хороша дитина, я пишаюся тим, що вона зробила, щоб розпочати нове життя. Але ми постійно сваримося через гроші. Коли вона вийшла заміж за Піта, молоді захотіли купити будинок і попросили мене позичити гроші на перший внесок. Ви знаєте, скільки складає пенсія медсестри. Я була б рада допомогти їм, але в цьому випадку мені довелося б зняти всі гроші з рахунку, а я не могла собі цього дозволити. Це все, що в мене залишалось на майбутнє. Але Мелані вважала так: раз у мене є гроші, я маю їх позичити їм. Їй був потрібний будинок.

Я турбуюся, бо думаю, що період повного одужання ще не настав. Знаєте, як вони вважають: «Якщо ти не виконуватимеш мої

бажання, я знову питиму і вживатиму наркотики». У мене немає вибору, я маю допомогти їм купити цей будинок.

Твердження Карен, що вона не має вибору, мені знайоме, оскільки я часто чую подібне від об'єктів шантажу, воно відображає почуття жертвності, яке вони відчують. Насправді Карен має кілька варіантів вибору, але, щоб побачити їх і скористатися ними, знадобиться робота. Погроза Мелані взятися за старе направлена прямо в серце Карен. Як я сказала Карен, це тактика впливу з позиції сили, і вона жодною мірою не відповідає опису Мелані як слабкої особистості. "Самопожертвувачі" часто використовують такий метод для маскування.

Найстрашніша погроза

Найстрашніша погроза «самопожертвувачів» лякає по-справжньому: це заява про самогубство. Подібна погроза, яку в жодному разі не можна ігнорувати, майже за звичкою використовується «самопожертвувачем», який виявив її ефективність. Наша глибоко прихована тривога полягає в тому, що після кількох років порожніх погроз ми можемо повернутися додому і побачити, що загроза зрештою виконана.

Ів – молода, приваблива художниця, яка мешкає разом із Еліотом, відомим художником середніх років. Їхні стосунки спочатку відрізнялися тісною прихильністю, але після того, як вона переїхала до Еліота, романтична відданість перетворилася на задушливу залежність. Коли вони тільки починали зустрічатися, Ів бачила, як різко змінюється настрій Еліота, але відносила це щодо його «тонкої артистичної натури». Вона була готова зіткнутися з частими депресіями і тим, що спочатку здавалося залежністю від снодійних таблеток. Вони поступово віддалялися один від одного. Сексу та емоційної близькості більше немає. Ів працює помічницею Еліота, він матеріально підтримує її, проте припиняє її спроби побудувати власну кар'єру. Він навіть наполягає на тому, щоб вона виставляла свої роботи лише разом із його картинами.

Я нарешті зрозуміла, що для того, щоб мати власне життя, мені потрібно піти від нього, але щоразу, коли я намагаюся це зробити, він загрожує прийняти смертельну дозу снодійного. Вперше я мало не розсміялася. Сказала, що хочу піти на курси графіки, а він відповів, що йому краще померти. Він дуже любить все драматизувати, і я подумала, що він мене просто дразнить. Але Еліот продовжував повторювати: "Без тебе мені

не жити" і "Якщо підеш, я не можу обіцяти, що довго протягну". Це більше не смішно, бо стало страшно. Я люблю Еліота і співчуюю йому, але в той же час відчую гнів. З якого дива він ставить мене в таке становище? Все, чого я хочу – це вчитися.

Для цієї форми шантажу поведінка характерна: погрози Еліота розраховані на сильне почуття відповідальності Ів. «Він був такий добрий до мене. У мене не вистачає сили його покинути. Якщо він щось із собою зробить, я собі ніколи цього не пробачу, – сказала Ів. А потім переконано додала: - Я не змогла б пережити свою провину».

Більшість «самопожертвувачів» не йдуть так далеко, як Еліот, хоча їхні погрози можуть зростати до такого рівня. Як я наголошувала Ів, якщо вона поступиться і залишиться з Еліотом, то це ще не означає, що його можна буде врятувати. Зрештою, рішення, спрямоване на саморуйнування, приймають шантажисти. Зрозуміло, «самопожертвувачу» можна надати моральну та матеріальну підтримку. Але якщо ви залишаєтеся з ним, то усвідомлюєте, що ваш обов'язок – захистити шантажиста від самого себе, і цим гарантуєте, що коли «самопожертвувач» захоче зміцнити свій контроль, він обов'язково вдасться до цієї жакливої форми емоційного шантажу.

«МУЧЕНИКИ»

Образ мученика асоціюється в нашій культурі з відомим фільмом: у напівтемній квартирі сидить похмура жінка і чекає на дзвінок від дітей. Коли нарешті лунає дзвінок, вона відповідає: «Як я почуваюся? Ти питаєш, як почуваюся? Ти не заходиш і не дзвониш. Ти забув свою власну матір. Я можу засунути голову в духовку, і ти про це ніколи не дізнаєшся».

«Мученик» вважає, що, якщо він почувається нещасним, хворим чи йому просто не щастить, існує лише один вихід: ми маємо дати йому те, що він хоче, навіть якщо не почули від нього, що йому потрібне. Мученик не погрожує завдати шкоди ні нам, ні собі. Натомість він ясно дає зрозуміти: «Якщо не зробиш, чого хочеться мені, я страждатиму, і це буде твоя провина». Остання частина заяви – «це буде твоя провина» – часто не вимовляється вголос, але, як ми переконуємося, творить чудеса у свідомості об'єкта шантажу.

Вистава, гідна премії

«Мученик» стурбований своїм самопочуттям і часто інтерпретує вашу нездатність прочитати його думки як доказ того, що ви про нього недостатньо турбуєтеся. Якби ви справді любили його, то без слів здогадалися б, що йому потрібне.

Пригнічені, глухі до зовнішнього світу і часто сльозливі, багато «мучеників» замикаються, коли не домагаються свого, але не кажуть чому. Вони скажуть, чого хочуть, на власний розсуд, після того як ви багато годин або навіть днів мучитиметеся тривогою і турботою.

Моя клієнтка Петті, 43-річна урядова чиновниця, розповіла, що її чоловік Джо за будь-якої незгоди з нею негайно ретирується в ліжко і не каже, чого він хоче. А в окремих випадках, коли говорить, а вона не погоджується, він стає сумним, пригніченим і йде погуляти.

У нього найсумніші очі у світі. У нас таке відбувалося, як правило, коли до нас хотіла приїхати його мати – зазвичай у самий невідповідний час. Я поступаюся, бо почуваюся винною, коли бачу сумні очі Джо.

Це звичайна історія. Джо тяжко зітхає, і коли я питаю, що трапилося, він дивиться на мене скривдженими очима й відповідає: «Нічого». Тоді мені доводиться здогадуватися, який злочин я скоїла цього разу. Сідаю на ліжко і кажу, що жалкую, що ненароком його образила, і питаю, чи не може він хоча б пояснити, в чому річ. Приблизно за годину отримую відповідь. Виявляється, я сказала, що ми не можемо собі дозволити купити

новий комп'ютер. Як я можу бути такою байдужою і жадібною? Звичайно ж, поступилася і – о радість! – він одразу ж розвеселився.

Якби Джо відкрито говорив із Петті про новий комп'ютер, то не відчував би впевненості. Тому він обрав інший спосіб - влаштував виставу, щоб дати дружині зрозуміти, що вона засмутила його, змусила страждати, і через неї навіть розболілася голова. Джо був розбитий депресією, тому що Петті поводитися «погано». Мученики дивляться в дзеркало і бачать жертву свавілля. Вони рідко можуть розрядити ситуацію та попросити те, чого домагаються.

«Мученики» можуть виглядати на вигляд слабкими, але насправді вони є тихими тиранами. Вони не кричать, не влаштовують сцени, проте їхня поведінка завдає нам болю, збентежує і викликає ворожість.

Жертва обставин

Не всі «мученики» страждають мовчки. Деякі охоче діляться подробицями своїх невдач і, подібно до мовчазних побратимів, очікують, що ми за них все виправимо. Якщо вони не можуть досягти успіху, значить, ми винні в тому, що не створюємо їм необхідних умов для щастя.

Моїй клієнтці Зу 57 років, вона помітна і впевнена в собі жінка, яка працює бухгалтером у великому рекламному агентстві. Вона прийшла до мене на прийом, щоби вирішити проблему з колегою.

Тесс – наймолодша в штаті, вона забуває, що ми пішли довгі роки, щоб навчитися працювати і досягти того, чого ми досягли. Вона вважає, що може так просто прийти і з досвідом роботи на 15 років менше, ніж у нас, зайняти тепле місце. Я намагалася це пояснити їй, але дівчинка нічого не хоче чути. Потім у неї почалися проблеми з босом, і вона почала панічно боятися втратити роботу. Щодня Тесс заходить до мене в кабінет і, практично ридаючи, перераховує свої неприємності: її не злюбив Дейл, партнер фірми, вона не може зв'язатися з одним із найцінніших клієнтів фірми і думає, що той її уникає, її комп'ютер не працює. Окрім іншого, собака зжував роботу, яку вона брала додому. Іноді Тесс розуміє, наскільки смішно це звучить, але постійно відчувається в чомусь невпевнено.

Тесс каже, що пригнічена настільки, що вранці ледве встає з ліжка. Вона почала багато курити, здається, навіть втрачає у вазі... Я намагалася переконати її і думала, що мені це вдалося, але потім сталося те, що справді поставило мене в

незручне становище. Тесс почала тиснути на мене, вимагаючи, щоб я взяла її до команди, яка починає працювати над новим великим проектом. «Якщо ти цього не зробиш, мене звільнять, – твердить вона. – Дейл мене ненавидить, але тобі він довіряє, і якщо ти допоможеш мені показати себе з хорошого боку, я знаю, що все одразу зміниться». Це повторюється щодня: «Мене звільнять, якщо ти не надаси цю маленьку послугу» або «Я так хвилююся, я так мучаюся. Ти мусиш мені допомогти».

Справа в тому, що я не була впевнена, що у Тесс достатньо досвіду, щоб працювати нарівні з нами, але все-таки взяла її в проект, тому що інакше вважала б себе егоїсткою. Вона майже переконала мене, що я зможу врятувати її від глибокої депресії. І ставлення Тесс до роботи не пов'язані з її проблемами. Тепер я турбуюся, що мені доведеться змушувати інших працювати більше, – на Тесс розраховувати не доводиться. Я почувала себе як вихователька, коли сказала їй, що включила її до проекту, але зрозуміла, що мене використали. Більше цього не повториться. Не повірите, але Тесс хоче, щоб їй дали ще більше роботи, хоча вона ледве справляється з тим, що вона має. Мені хочеться їй допомогти – іноді я бачу в ній себе, але ситуація вже виходить з-під контролю, і якщо я не

покладу на це кінець, то постраждає моя репутація.

«Мученики» типу Тесс люблять розмірковувати про те, що їх ніхто не любить, що доля постійно грає проти них. Хорошим прикладом їхньої улюбленої теми можуть бути слова старого блюзу: «Якби не було в мене щастя поганого – не було б ніякого». Все, що їм потрібно – це один маленький шанс, щоб доля повернулася до них обличчям. Деяка частина таких людей має певну чарівність вічного невдахи, яка може залучати до них оточуючих. Зрозуміло, «мученики» стверджують, що якщо не отримають жодної маленької можливості (це означає, що ви повинні надати можливість), то остаточно загинуть. А наслідки, які «мученики» докладно описують, лежатимуть на вашій совісті. Вони ефективно пробуджують ваш інстинкт турботи. Проблема полягає в тому, що, якщо ви дасте їм один маленький шанс, який їм потрібен, в майбутньому вони напевно попросять про більше. Якщо почати піклуватися про такого мученика, то може не залишитися ні часу, ні сил ні на що інше.

«СПОКУСНИКИ»

«Спокусники» – найпідступніші шантажисти. Вони підбадьорюють нас, обіцяють любов, гроші

чи просування по службі – ту саму морквину на кінці жердини, а потім пояснюють, що якщо поводитимемося погано, то не отримаємо обіцяне. Нагорода здається спокусливою, але вона перетворюється на ніщо щоразу, коли ми до неї наближаємося. Бажання отримати обіцяне настільки велике, що ми забуваємо про багато неотриманих нагород до тих пір, поки не усвідомлюємо, що є об'єктом емоційного шантажу.

Якось за обідом моя подруга Джулія розповіла про свій досвід знайомства зі «спокусником» – коханцем, про якого вона із захопленням говорила під час нашої останньої зустрічі. Алекс, забезпечений, двічі розлучений бізнесмен, зустрічався з нею протягом семи місяців. Коли вони познайомилися, Джулія керувала невеликим незалежним письменницьким бізнесом, а ночами писала сценарії для кінофільмів. «Твої сценарії чудові», – від початку говорив Алекс і, за словами Джулії, постійно підбадьорював її.

Він сказав, що має пару друзів-продюсерів, які шукали (як він висловився) інтелектуальні роботи – такі, як моя. На вихідні намічалася вечірка, і він обіцяв представити мене своїм друзям. Я багато працювала, бо такий шанс випадає рідко. Це була наживка, а потім підсікання. «Не запрошуй своїх

богемних друзів, – сказав він мені, – на мою думку, вони тільки заважають тобі».

Коли вона відмовилася це зробити, зустріч із впливовими друзями Алекса не відбулася, проте були інші спокусливі обіцянки. Він дарував їй дорогі подарунки: новий комп'ютер замість старенької машинки, допомагав платити няні для семирічного сина Тревора. Але кожен подарунок супроводжували нові обіцянки та умови. Він міг би відкрити їй нові можливості, якби вона допомогла організувати вечірку в його будинку. Запропонував кинути писати ночами, щоб бути присутнім на прийомах та вечірках – для її ж користі.

Прив'язана до Алекса і досить амбітна, щоб довіритись його обіцянкам, Джулія погоджувалася на всі його пропозиції. Потім була головна вимога.

Він сказав, що подумав, наскільки краще в мене склалися б справи, якби Тревор на якийсь час переїхав до батька. У мене було більше часу для роботи, і я змогла б сконцентруватися на своїй кар'єрі. "У будь-якому випадку це тільки тимчасово", - сказав він. А потім почав поширюватися на тему, що мені не личить займатися материнськими справами, коли переді мною відкриваються великі можливості.

Це змусило Джулію протверезіти, і незабаром вона порвала з Алексом свої стосунки, які нарешті побачила в істинному світлі - нескінченна низка вимог і випробувань. Алекс, типовий «спокусник», не скупився на подарунки та обіцянки, і все супроводжувалося умовами, як повинна поводитися Джулія: «Я допоможу, якщо ти...», «Я забезпечу твою кар'єру, якщо ти...». І врешті-решт Джулія зрозуміла, що випробування ніколи не закінчаться. Щоразу, коли вона наближалася до моркви, Алекс відводив її ще далі. «Спокусник» нічого не пропонує від щирого серця, кожна гарна обіцянка супроводжується умовами.

Ціна сім'ї

Іноді «спокусники» пропонують менш матеріальні нагороди, ніж ті, якими Алекс спокушав Джулію. Багато хто приваблює нас емоційними винагородами, наприклад, повітряними замками кохання, сімейної близькості або залікованими душевними ранами. Доступ до таких привабливих, непорочних фантазій вимагає лише одного: зробити те, що потрібно шантажисту.

Моя клієнтка Дженнет – приваблива 50-річна підприємниця – знаходилася у розлученні вісім років. Має двох дорослих синів. Вона створила успішний ювелірний бізнес і зараз насолоджується

плодами завзятої творчої праці. Однак її дуже турбують стосунки із сестрою.

Ми з моєю сестрою Керол змагаємось з дитячих років. Такими нас зробили батьки: ми були їх улюбленицями, тільки я була улюбленицею матері, а Керол – батька. Але гроші належали батькові. Зі мною він був скупим, а сестру балував. Керол добре знала, як із ним поводитися. Батько любив командувати і не терпів, коли йому суперечили. Він встановив дурні правила, коли треба з'являтися додому і коли з ким зустрічатися, але я його постійно обманювала, а Керол грала слухняну дочку і тому збирала всі нагороди. На шістнадцятиріччя вона отримала «ягуар», а після подорожувала Європою, ходила до кращих шкіл тощо. Але вона так і не стала самостійною, тоді як я з раннього дитинства зрозуміла, що якщо хочу щось отримати, то маю домагатися цього сама.

Коли батько помер, він навіть із могили став грати у улюбленців. Більшість грошей він залишив Керол, а мені – практично нічого. Я була скривджена і засмучена, коли сестра не виділила мені навіть невелику частку спадщини, тому наші стосунки майже повністю перервалися, хоч і до цього вони не були добрими. Наступні кілька років ми рідко бачилися або розмовляли і, зрештою,

взагалі припинили спілкуватися. Справа в тому, що ми з Керол не дуже любимо один одного.

І ось одного разу, минулого місяця, вона раптом зателефонувала. Керол плакала, вона хотіла попросити в борг тисячу доларів, тому що їй не було чого їсти. Її чоловік був цілковитим невдахою у всьому, за що брався. Він втратив усі сімейні гроші на божжевільних інвестиціях. Керол заклала свої коштовності, зайняла грошей у матері, щоб не втратити закладеного в банку будинку. Вона опинилася у відчайдушному становищі. Проте подружжя ні на йоту не змінило стиль життя. Вони мали дорогу колекцію картин і навіть «фєррарі».

Коли Керол зрозуміла, що я їй відмовлю, вона перейшла до благань: «Мені більше нема до кого звернутися», «Не знаю, що мені робити, я думала, що в біді звертаються до найближчих»... – так несподівано я стала найближчою.

Спочатку Керол поводитися як класична «мучениця», давши зрозуміти Дженнет, як жахливо склалися обставини і що може Дженнет поправити їх. Коли вона почула відмову, то переключилася і запропонувала моркву.

Її голос став раптом лагідним, і вона сказала: «Знаєш, я буду рада, якщо ти станеш приходити

до нас на обід та на свята. Все буде як за старих добрих часів». Вона потрапила в моє найболючіше місце – я мріяла про усміхнені обличчя за гарним святковим столом. Наша мама залишилася сама, і я теж була самотньою. Керол - єдина, хто зберіг сім'ю, має чоловіка і дітей-підлітків. Мені завжди стає трохи сумно у свята, тому що сімейні стосунки у нас не склалися. У душі я знаю, що в мене є друзі, які мені ближчі, ніж сім'я, але коли на бульварі Голлівуд запалюються різдвяні вогні, мені не вистачає моєї щасливої родини. Розумом розуміла, що в нас ніколи не було і не буде щасливої сім'ї, але в душі була готова віддати все за неї. Маю зізнатися, що мене досить спокусило «запрошення» Керол – настільки, що я довго намагалася знайти правильне рішення.

Може здатися, що Керол встановила ціну доступу до сімейних цінностей у тисячу доларів – мізерна сума для того, що мріяла Дженнет. Але природно, ціна, яку вона повинна була заплатити, якби поступилася тиском сестри, була набагато вищою. Дозволивши Керол продовжити бездумне витрачання грошей та фінансову безвідповідальність, їй довелося б пожертвувати своєю цілісністю і довіритися тому, хто не раз її обманював.

Проте Дженнет відчувала справжню спокусу. Їй важко було відкинути фантазії про ідеальну сім'ю, які малювала Керол. Ми всі прагнемо ідеальної родини, якої у багатьох немає. Бажання це велике і можливість отримати її притягує як магніт. Однак зрештою мені вдалося довести Дженнет, що якщо до цього часу вона не мала тієї родини, яку вона хотіла мати, вона навряд чи отримає її в майбутньому. Керол намалювала їй чудову картину, але це була нереальна картина. Близькість не можна купити за жодні гроші, незалежно від того, що обіцяють шантажисти.

Всі почуття, які працювали проти Дженнет: відчуття провини, бажання виглядати успішною, спокусливі обіцянки сім'ї, якими манила її сестра, були направлені в найвразливіше місце. Але, як ви побачите далі, вона змогла протистояти цій формі емоційного шантажу.

ВСЕ, ЩО ПРИНОСИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Між різними типами емоційного шантажу немає чітких меж. Як ми переконалися, більшість шантажистів поєднують їх або використовують одразу кілька типів. Керол, наприклад, перемикалася з «мучеництва» на спокусу фантазією об'єднати невдалу сім'ю одним помахом чарівної палички.

Кожен тип емоційного шантажу вносить хаос у наше благополуччя. Найлегше розпізнати «карателів», чії методи здаються найдеструктивнішими. Але не слід ні на хвилину скидати з рахунків спокійніші типи, які схожі на термітів, а не на урагани, але й ті й інші можуть легко зруйнувати будинок.

Більшість емоційних шантажистів – не чудовиська. Ними рідко рухає зло, швидше – демони, що сидять усередині, про які докладніше поговоримо у п'ятому розділі. Я розумію, що вкрай болісно вважати шантажистами тих людей, які відіграють важливу роль у нашому житті, до яких звикли звертатися за підтримкою та захистом. Нелегко уважно вивчати поведінку, яку намагалися пробачати чи не помічати. Але це життєво необхідний крок, якщо сподівається повернути напружені чи натягнуті стосунки на тверду основу.

Розділ третій. Сліпучий «туман»

Емоційний шантаж процвітає в «тумані», який приховує основи нашого порозуміння подібно до хмар під крилом літака. У міру того як ми опускаємося в область шантажу, навколо нас починає клубитися імла суб'єктивних переживань, і ми втрачаємо здатність ясно усвідомлювати, що

робить шантажист і як треба чинити нам. Здоровий глузд затьмарюється.

Як я вже говорила, слово «туман» використовується як заміна поняттям «страх», «зобов'язання» та «почуття провини». Всі емоційні шантажисти, незалежно від типу, прагнуть посилити у нас ці три поняття. Думаю, що це підходяща метафора для тієї атмосфери, яка оточує будь-який емоційний шантаж. Всепроникний, дезорієнтуючий туман приховує все, крім крайнього дискомфорту, який він викликає. Перебуваючи в епіцентрі туману, ми пристрасно хочемо зрозуміти, як ми потрапили в таке становище, як з нього вибратися і як полегшити свій стан.

Ми не вперше стикаємося із цією трійкою емоцій. Всі ми живемо в морі страхів, великих та малих. У нас існують обов'язки, і якщо є совість, то ми розуміємо свій взаємозв'язок з оточуючими та свої зобов'язання перед сім'єю та суспільством. Всі ми відчуваємо певне почуття провини, шкодуємо, що не можна повернути час назад і не повторити вчинок, який образив когось, або доробити щось важливе. Такі суб'єктивні переживання – невід'ємна складова наших взаємин із оточуючими, завдяки їм ми здатні співіснувати з людьми, не дозволяючи придушити себе.

Але шантажисти посилюють ці стани до максимуму, змушуючи відчувати дискомфорт, у якому ми готові зробити все (навіть те, що суперечить нашим інтересам), щоб повернути їх на колишній рівень. Їхні методи згущення «туману» викликають реакцію, таку ж інстинктивну, як прикрити долонями вуха при гучному шумі. Ми не роздумуємо над вчинками, лише реагуємо, і це є ключовим моментом ефективного емоційного шантажу.

Багато шантажистів згущують «туман» несвідомо, хоча це може здатися добре продуманою дією.

Туман приводить у дію складну, невидиму ланцюгову реакцію, але перш ніж ми зможемо зупинити її, необхідно зрозуміти, в чому вона полягає. Найкращий спосіб для цього – уважно розглянути складові туману. Хоча я описую їх окремо, не сподівайтесь, що вони чітко розділятимуться – ці почуття переплітаються, зливаються і працюють спільно. Пам'ятайте також, що існує стільки ж різних джерел страху, зобов'язання та почуття провини, скільки людей у світі; Звичайно, я не зможу проілюструвати кожен окремий випадок. Слова і вчинки, які будять у вас ці почуття, можуть відрізнятися від описаних нижче, але їхній ефект залишається тим самим:

вони створюють дискомфорт, що змушує поступитися шантажисту.

КЛЮЧОВЕ СЛОВО – СТРАХ

Шантажисти будують свою свідому та несвідому стратегію на інформації про наші страхи, яку ми їм надаємо. Вони зауважують, чого ми боїмося, що змушує нас нервувати, на які слова та вчинки інстинктивно реагуємо. Вони не записують свої спостереження і не зберігають, щоб використовувати надалі: такого роду інформацію про близьких людей ми легко вбираємо. За емоційного шантажу страх діє і на шантажиста. Цей процес я докладно розглядатиму в розділі 5. Говорячи спрощено, страх шантажиста не домогтися того, що йому потрібно, стає настільки сильним, що він повністю зосереджується на досягненні своєї мети і з нетерпінням очікує на реакцію жертви, щоб побачити, як впливають його дії на об'єкт шантажу.

У цей час інформація, зібрана шантажистом у процесі відносин, використовується як зброя для укладання угоди, рушійною силою якої є обопільний страх. Умови угоди підганяються під нас: зроби те, що мені потрібно, і я [далі виберіть потрібно]:

- не залишу тебе;

- не відкликатимуся неохвально;
- не розлюблю;
- не лаятиму;
- не примушу страждати;
- не суперечитиму;
- не звільню.

Хоч би якими були умови, вони відповідають страху, який ми зробили очевидним. До речі, одним із найболючіших аспектів емоційного шантажу є те, що ми дозволили собі розкритися та встановити більш менш тісні стосунки з шантажистом. У наведених нижче ситуаціях слідкуйте, як шантажист фокусується на страхах, які дають найсильнішу реакцію.

Первинний страх

Вперше ми зустрічаємося зі страхом у дитинстві, коли буквально не можемо вижити без турботи та догляду.

Така безпорадність викликає страх залишення, з якого частина людей так і не виростає. Людина – стадна тварина, тому страх бути відрізнаним від підтримки та турботи тих, кого ми любимо і від кого залежимо, може стати майже нестерпним. Це

робить страх залишення одним із найсильніших, всеосяжних і легко провокованих.

Лінн, агент Внутрішньої податкової служби, у віці п'ятдесяти років вийшла заміж за сорокап'ятирічного тесляра, Джеффа. Через п'ять років вона прийшла до мене на прийом, тому що у неї накопичився довгий список образ і претензій до чоловіка, і вона хотіла зрозуміти, чи можна виправити сімейні стосунки. Після весілля Джефф залишив роботу, тому що сім'я могла прожити на зарплату Лінн, а Джефф – присвятити весь свій час утримання будинку – невеликого ранчо неподалік Лос-Анджелеса. Але такий стан речей завжди викликав конфлікти.

У нас із Джеффом склалися нерівноправні стосунки. Я заробляю гроші, а він їх витрачає. Ні, це несправедливо. Я працюю на службі, а він дбає про ранчо – про будинок, про тварин, про землю, про мене. Іноді мені це подобається, але я почувала себе краще, якби він постарався і знайшов роботу. Справа в тому, що більша частина грошей моя, але чоловік завжди знаходить спосіб їх витратити, і коли він чогось хоче, віддуватися доводиться мені.

Останнім часом ми сперечаємося про наші гроші та пріоритети покупок, а тепер ще він почав злитися, коли я з ним не погоджуюсь. Тільки й чую,

як він грюкає дверима і кричить: «Я пішов», прямуючи до хліву. Джефф знає, що я не можу терпіти, коли він віддаляється від мене. Я завжди ходжу за ним по дому: якщо він іде в іншу кімнату, то почувуюся покинутою. Коли розпався перший шлюб, я страждала від самотності, від того, що доводилося повертатися до порожнього будинку, а мені більше не хочеться почуватися самотньою. Я говорила про це Джеффу, і він був терплячий зі мною. Тому, якщо він виходить з дому, я ніби божеволію.

Перше, що спадає на думку, - що він на мене сердиться і тому збирається кинути. Розумом розумію, що смішно так думати. У нас бувають сварки, але ми по-справжньому любимо один одного, і він нікуди не піде. Однак це мене лякає. Не можу сказати, що зі мною, але я просто втрачаю розум від цих сварок.

Лінн порівнювала самотність із чорною діркою, з темною криницею депресії, що її ковтає, коли вона залишається на самоті. Це для неї одна з найстрашніших речей, і щоразу, коли Джефф від неї віддаляється, перед нею маячить ця чорна діра.

У нас трапилася криза, коли зламалася його стара вантажівка і він почав натякати, що непогано було б купити нову. Нібито з новою

вантажівкою він багато міг би зробити, можливо, навіть підробляти на інших ранчо в долині. Коли я сказала, що не думаю, що ми зможемо собі це дозволити, він почав кип'ятитися. Ненавиджу сварки, але грошей не було і тому я продовжувала заперечувати. Через кілька днів він сказав, що я думаю тільки про гроші, що не ціную його роботу по дому та турботу про мене і що, можливо, я оціню це, якщо ми на кілька днів розлучимося. Потім він поїхав і не з'являвся чотири дні. Я божеволіла від занепокоєння. Знайшла його в брата і благала повернутися. Джефф відповів, що й не подумає це зробити, поки я не поважатиму його за те, хто він є, і не висловлю йому свою повагу.

Джефф реагував як поранена тварина, він захищав свій статус у сімейних відносинах, будучи приниженим постійними нагадуваннями про свою фінансову залежність. Незважаючи на розвиток соціальних відносин в останні десятиліття, сімейні відносини, подібні до тих, які склалися між Джеффом і Лінн, все ще не є нормою, і Джефф, як і багато інших чоловіків, чії дружини заробляють більше, ніж вони самі, відчував себе у скрутному положенні, яке мав виправдовувати та захищати. Між сімейною парою існувала фінансова домовленість, але, з погляду Джеффа, Лінн її не

виконувала. Таке становище перестало його задовольняти, і він почав маніпулювати Лінн, щоб знову набути психологічної рівноваги.

Тривоги Лінн змінилися станом паніки. Найсильніші страхи виявляються в інтимних відносинах, тому що саме тут ми відчуваємося найбільш уразливими. Ми можемо діяти з високим рівнем впевненості в інших галузях, але перетворюємося на «тварину тремтячу» при натяку на відмову або дійсну відмову партнера.

Після всіх умовлянь Джефф нарешті повернувся, але майже не розмовляв, і напруга між нами зросла настільки, що мені потрібно було щось зробити: я не могла це винести. У мене були такі ж батьки – холодні, сердиті, мовчазні, навмисне ввічливі, – і я завжди ненавиділа подібну атмосферу. Поклялася, що ніколи й ні з ким не житиму так. Мені потрібно було налагодити стосунки, і тому я запитала себе: що для мене важливіше – Джефф чи гроші?

Незабаром Джефф сидів за кермом новенької вантажівки. Чи чекав він його покупки чи ні, але тепер він відчував, що трохи врівноважив стосунки, і розумів, що потрібно зробити, щоб Лін з ним погодилася. Хоча свідомо Джефф і не планував використати її страх залишення, але коли він відчув, що не зможе досягти свого, сховався із

козирної карти. Таким чином було встановлено стереотип поведінки: щоразу, коли Джефф віддалявся, Лінн поступалася. Джефф зрозумів, що якщо Лінн щось турбує, йому потрібно лише засмутити її своїм настроєм, і вона дасть все, що йому потрібно. Він не був негідником, не хотів заподіяти дружині біль, але це був спосіб, що приносив результат.

Оскільки Лінн здається, що емоційний шантаж Джеффа стосується лише фінансових відносин, вона іноді нагадує бухгалтера, який намагається вмістити свої почуття в балансовий звіт і уникнути жаху «чорної діри». Вона зводить себе з розуму болісними інтроспекціями та роздумами.

Я дуже люблю його, але питаю себе, чи не буде мені краще без нього. Чи не надто дорого бути поруч із ним? Він повністю залежить від мене у фінансовому плані.

Менш охоче вона говорить про свою емоційну залежність від Джефа.

Як я можу думати про розрив і почати все спочатку з кимось іншим? Я так боюся повертатися до того депресивного стану, в якому перебувала до заміжжя.

Я вказала Лінн, що разом з водою вона хоче вихлюпнути і дитину. Так, між ними виникали

фінансові конфлікти, але страх залишення був настільки засліплюючим, що вона втратила здатність об'єктивно оцінювати відносини, коли Джефф її шантажував. Замість спробувати знайти компромісне рішення, Лінн включила автопілот і з образою капітулювала.

Страх позбавляє можливості тверезо мислити, змушуючи розглядати все у чорно-білому кольорі. Лінн була впевнена, що якщо суперечитиме Джеффу, то він піде, і, таким чином, вона стоїть перед вибором: дати йому що він хоче або порвати стосунки, що означатиме порятунок від шантажу і нову самотність у «чорній дірі». Я сказала Лінн, що вона має ще одну можливість: ми разом можемо впоратися з тим аспектом стосунків, який призводить до сварок, і одночасно працювати над зняттям страху залишення.

Страх гніву

Гнів нагнітає страх, викликаючи його на поверхню та активуючи в організмі реакцію «боротьба – втеча». Цей суб'єктивний стан мало хто може переносити комфортно, оскільки він асоціюється з конфліктом, втратою і навіть насильством. Такий дискомфорт виправданий, оскільки носить захисний характер, змушуючи оборонятися чи бігти, коли напад гніву загрожув

набути фізичної форми і завдати шкоди. Однак у всіх соціальних відносинах, крім негуманних, гнів є лише емоцію – ні поганою, ні хорошою. Проте ми заклали стільки тривоги та побоювань у поняття гніву – як власного, і оточуючих нас людей, – що може значно вплинути на здатність протистояти емоційному шантажу.

Для багатьох із нас цей емоційний стан здається настільки небезпечним, що ми боїмося його прояву у будь-якій формі, причому боїмося не тільки гніву оточуючих, а й власного. За багато років я це чула від тисяч людей, які боялися, що в гніві можуть завдати комусь шкоди або втратити над собою контроль. Лише натяк на гнів у голосі іншої людини часто викликає страх відмови, несхвалення, залишення або – у надзвичайних випадках – уяву насильства.

Мій клієнт Джош, дизайнер меблів, з яким ми познайомилися в попередньому розділі, відчував себе затиснутим у кут, коли стикався з гнівним несхваленням батька з приводу коханої жінки. *«Я лише намагаюся поговорити з ним, але його настрій повністю змінюється, – каже Джош. - Я бачу, як він напружується, і його голос піднімається на 20 децибелів. Коли я помічаю цей вираз обличчя і чую його рев, я починаю боятися*

цієї людини, хоча я на десять сантиметрів вище за нього».

Батьки мають чудову здатність відроджувати наші дитячі страхи. Ось як згадує Джош:

Коли я ще був дитиною, батько в гніві кричав так голосно, що мені було страшно, що обвалиться будинок.

Це смішно, але я і зараз відчуваю ті ж почуття, коли він на мене сердиться, хоча з часом він пом'якшав. Я веду себе як дитина.

Події та почуття, які ми зазнали у дитинстві, залишаються і часто відроджуються в умовах занепокоєння та стресу. Хоча наша доросла частина знає, що вони мали місце десятки років тому, та наша частина, яка не стала дорослою, сприймає їх немов переживання, що трапилися лише вчора. Емоційна пам'ять замикається у минулому, навіть якщо у теперішньому немає нічого, що виправдовувало б ці страхи.

Умовні рефлекс

Іноді ми реагуємо лише на натяк тієї поведінки, якої ми страшаємося. *«Варто батькові почервоніти і насупити брови, як я поступаюся, – сказав Джош. – Схоже, що йому вже не треба кричати».*

Багато хто з нас вивчав основи психології в школі або коледжі і, напевно, чув про російського вченого Івана Павлова, про його експерименти з собаками та класичну демонстрацію умовного рефлексу. Павлов вивчав травний процес, який починався з виділення слини побачивши їжу. Однак він зауважив, що коли перед годуванням дзвонив дзвін, собаки асоціювали його звук із процесом годування і починали виділяти слину при дзвоні, а ось вигляду їжі вже не потрібно. Так само об'єкти емоційного шантажу демонструють умовний рефлекс щоразу, коли зустрічаються з подією, що спровокувала глибокий страх.

Можливо, що чоловік виконає погрозу залишити дружину і на короткий час поїде. Доросла дитина образиться на батьків і перестане з ними розмовляти. Партнер розсердиться і накричить на коханку. Але навіть після примирення травматична подія не забувається. Воно стає символом болю і, відтворюючи його, шантажист викликає до життя первісне почуття страху. Таким чином він застосовує досить жорсткий пресинг, що змушує нас поступатися.

Для Джоша досить було сердитий погляд батька, і він вибирав свій улюблений спосіб: брехня. Він продовжував бачитися з Бет, але батькові казав, що порвав із нею. Це було відповідним рішенням, але

хитрощі Джоша уникнути гніву дорого йому коштували, як і його гра під назвою «Мир за всяку ціну». Чим досягався такий світ для Джоша? Ціною самоповаги та емоційних втрат при накопиченні гніву – як у собі, так і у відносинах з батьком.

Страх розквітає у темному, незвіданому, але яскраво уявному світі. Наше тіло і примітивна частина свідомості приймають це за втечу, і часто ми так і робимо, тому що глибоко всередині віримо, що це єдиний спосіб вижити. До речі, як ми переконуємося, емоційний добробут часто-густо залежить від цілком протилежних дій – повернутися обличчям до проблеми і протистояти тому, чого ми найбільше боїмося.

ОБОВ'ЯЗКИ

Ми вступаємо в доросле життя з твердо встановленими правилами та цінностями щодо інших людей, а також того, наскільки наша поведінка має регулюватися такими поняттями, як обов'язок, підпорядкування, вірність, альтруїзм та самопожертву. У нас є переконання, що глибоко вкорінилися, про ці цінності, і нерідко ми вважаємо, що це наші власні переконання, проте насправді вони були сформовані під впливом батьків, релігією, панівними поглядами в

суспільстві, засобами масової інформації та близькими людьми.

Нерідко наші переконання про обов'язок і зобов'язання розумні, на них будується етичний та моральний фундамент нашого життя. Але надто часто спроби врівноважити зобов'язання щодо самого себе та почуття обов'язку щодо інших людей закінчуються невдачею. Ми жертвуємо собою заради обов'язку.

Емоційні шантажисти не вагаючись випробовують наші зобов'язання, повторюючи, як багато вони зробили для своїх жертв і як багатьом ці жертви їм зобов'язані. Вони можуть навіть використовувати фактори, що підкріплюють, взяті з релігії або соціальних традицій, щоб підкреслити, в якому боргу знаходиться об'єкт шантажу.

- Хороша дочка повинна проводити вільний час зі своєю матір'ю.

- Я вибиваюсь із сил, заробляючи гроші для сім'ї, а ти не можеш зустріти мене, коли я приходжу з роботи.

- Поважай батька свого (і підкоряйся йому!).

- Начальник завжди має рацію.

- Я захищала тебе, коли ти гуляла з цим недоумком і потребувала підтримки. Все, що я

прошу, – позичити мені дві тисячі. Я ж твоя найкраща подруга!

Переконуючи, що наш обов'язок зробити те, що вони просять, шантажисти виходять далеко за межі нормальних компромісних відносин. Це особливо збентежує нас, якщо шантажист був до нас великодушний. Але любов і бажання давати замінюються обов'язком та примусово нав'язаним почуттям обов'язку.

Одна моя давня клієнтка залишиться для мене уособленням жертви шантажу, якою маніпулювали шляхом зобов'язання та обов'язку. Мері, тридцятисемирічна адміністратор лікарні, була дружиною відомого хірурга, говорила про себе як про людину, завжди готову допомогти оточуючим. Якщо її подруга відчувала самотність і пригніченість, Мері могла прийти до неї хоч о четвертій годині ранку, вона робила для людей все, що могла, тому що відчувала радість від того, що присвячувала себе іншим.

Цією рисою протягом усього їхнього непростого шлюбу користувався її чоловік Джей.

Я належу до покоління, в якому шлюб, діти та відданість чоловікові вважаються для жінки найважливішою роботою, і тому Джей, мабуть, на мені одружився. Я люблю свою роботу у лікарні,

але центр мого світу – це будинок. Я ходила на церковний семінар, який навчив мене тому, що завжди зі мною: стосунки можуть залежати лише від однієї людини. Якщо віддаєш сім'ї себе цілком, то з Божою допомогою можна пережити всі труднощі. Як жінка, я серйозно ставлюся до своїх сімейних обов'язків, і Джей знає це надто добре.

Джей роками підживлював почуття відповідальності Мері, підкреслюючи - і, можливо, вірячи в це, - що його поведінка не має значення, головне, що він повністю забезпечує сім'ю, несучи свою частку відповідальності.

Люди завжди вважали нас ідеальною парою, але не розуміли, що Джей – маніакальний дамський угодник. Перед тим як ми одружилися, він розповідав мені про свої сексуальні пригоди і хвалився тим, скільки жінок божеволіли. Я не хотіла його слухати, але мені було приємно, що попри всі його перемоги він вибрав мене. Тепер я розумію, як була наївна.

Не знаю скільки жінок у нього було після весілля, але впевнена, що такі були. Конференції в інших містах, невідкладні справи на роботі, плутанина в поясненнях, байдужість до мене, що зростає, – все це було ознаками невірності. Потім пішли

телефонні дзвінки від подруг, які бачили його з іншими жінками. Я відчувала, що це правда, але довго збиралася, перш ніж з'ясовувати стосунки. Вважала, що зобов'язана йому, адже він так багато працював на нас.

Джей став чинити на Мері тиск, щоб вона залишилася з ним, стверджуючи, що це її обов'язок.

Звичайно, він усе заперечував. «Як ти смієш вірити якимсь злим чуткам? – виправдовувався він. – Я віддаю всього себе роботі, щоб сім'я мала все найкраще. Скільки разів мені не хотілося затримуватись у лікарні, але я робив це заради вас, а зараз ти мені за це дорікаєш. Як ти можеш думати про те, щоб піти та розбити сім'ю? Оглянися довкола і подивися, що ти маєш у порівнянні з рештою. Не можу повірити, що ти не розумієш, якою працею все це дісталось». Коли він закінчив свою промову, мені довелося з ним погодитися: я була в боргу перед ним. І перед дітьми також. Я так люблю своїх дітей. Як я можу вчинити таким чином з ними, адже вони люблять батька. Мені не можна розбивати сім'ю.

Потім він обійняв мене і прошепотів: «Одягни чорну сукню, яка мені так подобається, і підемо повечеряємо до ресторану. І я більше не хочу чути слово розлучення. Це всі плітки, які не повинні тебе

торкатися». Я відчувала себе настільки збентеженою, що видавила усмішку, одягла сукню і пішла з ним у ресторан, ніби нічого не сталося.

Джей безперечно знав, де знаходиться найвразливіше місце Мері, і він так описав наслідки розлучення, що безпосередньо впливав на її почуття обов'язку перед сім'єю. За його словами виходило, що Мері не тільки залишить роботящого чоловіка, а й прирече своїх дітей на безрадісне існування та відсутність належної турботи.

Небажання руйнувати сім'ю змушує багатьох зберігати давно зіпсовані відносини. Нікому не хочеться травмувати дітей, приносити їм біль або позбавляти їх коріння. Деякі об'єкти шантажу відчують такі зобов'язання стосовно дітей, що вони приносять у жертву своє право на нормальне життя. Хоча Мері страждала, думка про розбиту сім'ю жахала її і паралізувала волю.

Почуття обов'язку Мері було настільки велике, що воно стало її визначальною рисою. Вона пишалася ним і інстинктивно захищала себе від припущень, що вона чимось помиляється. За одним перебільшенням було інше, коли Джей спотворив поняття зобов'язання і боргу, піднявши їх на рівень, який повністю заступив його зради дружині. За твердженням Джея, обов'язки Мері щодо нього

були всеосяжними. Його власні обов'язки закінчувалися там, де було потрібно, у разі – збереження вірності дружині. Будуючи з себе мученика, запитуючи: «Як ти можеш вчинити так зі мною?» - він не подумав, як він сам міг вчинити так з нею і зі своїми дітьми, яких уже торкнувся стрес сімейних стосунків. Як добре було б усім нам, якби шантажисти так само дбайливо ставилися до наших почуттів, як вони вимагають того від нас.

Джей відмовився визнати, що зіграв роль руйнівника сім'ї, посилаючись на те, що надто зайнятий. За його словами, у цьому не було потреби. Він нібито не зробив нічого поганого, а якщо Мері була нещаслива, їй слід було підлікуватися, щоб потім повернутися до попереднього стану справ.

Я нагадала Мері, що незалежно від позиції Джея (або, якщо вже зайшла про це мова, незалежно від позиції будь-якої іншої людини) вона перш за все має зобов'язання щодо себе – такі ж, як і стосовно оточуючих. Заснована на самовідданості готовність Мері продовжувати життя з Джеєм не була результатом почуття самоповаги чи вивчення інших можливостей, це була автоматична реакція на емоційний шантаж.

Як часто трапляється з людьми, якими легко маніпулювати за допомогою почуття відповідальності, Мері робила все заради інших, забуваючи про себе. Більшості з нас дуже важко визначити кордони – де починаються і закінчуються наші зобов'язання. І коли почуття відповідальності стає сильнішим за самоповагу та турботи про себе, шантажисти дуже швидко починають цим користуватися.

Вічний обов'язок

Деякі шантажисти причину наших зобов'язань шукають у минулому. У їхніх руках пам'ять стає джерелом обов'язків і безперервним повторенням шляхетної поведінки шантажистів.

Якщо він надає послугу, вона забувається не скоро. Вона більше схожа на довгострокову позику, ніж на подарунок. Ми виплачуємо свій борг частинами – з відсотками, – але ніяк не можемо виплатити його повністю. Шантажист наголошує на послугі, яку надав не від щирого серця, а з наміром набрати бали, які потім можна було б пред'явити до оплати.

Коли жертва шантажу стає шантажистом

На початку моєї роботи з Лінн я виявила, що вона відповіла Джеффу шантажем на шантаж. Я попросила Джеффа прийти на спільний сеанс

психотерапії і дала можливість описати те, що сталося між ними.

Настав момент, коли мені потрібно було залишити її на кілька днів. Я жодного разу не чув, що вона думає про наші стосунки, поки вона не зателефонувала братові після сварки щодо вантажівки. Вона плакала, потім почала кричати щось на зразок: «Якби ти мене дійсно любив, то не вчинив би так зі мною. Не можна бути таким егоїстом. Ти думаєш тільки про себе і весь час береш, береш та береш. Ти знаєш, хто заробляє гроші у сім'ї, знаєш, хто виписує чеки. Як ти смієш кидати мене після того, що я тобі зробила? Якщо ти ще раз дозволиш собі припинити розмовляти зі мною, жодних грошей більше не буде». І тоді я зрозумів, що в нас біда. Ми обидва так злякалися того, що сталося, що вирішили звернутися по допомогу.

Як і багато шантажистів, Лінн зосередилася на почутті Джеффа, нагадавши, скільком він їй завдячує, і одночасно створила ланцюг негативних моральних суджень про його характер і мотиви. Вона зробила все, що могла, щоб змусити Джефа залишитися, підкреслюючи обов'язок чоловіка перед нею і намагаючись злякати його так само, як і він злякав її. Коли Лінн шукала Джефа і благала повернутися, вона втратила свою владу, але

знайшла її, коли змістилася на роль шантажиста, в якій могла диктувати свої умови.

Немає нічого незвичайного в тому, що у взаємних відносинах двоє людей змінюються ролями, по черзі стаючи то жертвою, то шантажистом. Просто одна людина може частіше виступати в ролі шантажиста, і дуже рідко емоційний шантаж є одностороннім. Ми можемо бути жертвою в одних відносинах і перетворитися на шантажиста на інших. Наприклад, якщо начальник на роботі використовує емоційний шантаж, то роздратування та образи, які ви відчуєте, але не зможете висловити, стануть причиною того, що ви використовуватимете ту саму тактику у відносинах з партнером чи дітьми, щоб отримати відчуття контролю. Або, як у випадку з Лінн і Джеффом, зміщення може статися всередині одних відносин, коли жертва стає шантажистом.

Обов'язок — особливе почуття, яке потрібно зрівноважувати. Якщо її не вистачає, ми нехтуємо своїм обов'язком. Якщо її занадто багато (наприклад, коли Лінн почала переводити сімейні стосунки на гроші), то нас пригнічують почуття непоправного обов'язку та неминуче усвідомлення приреченості, яке воно викликає.

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Провина — важлива складова частина відчуваючої, відповідальної особистості. Це інструмент свідомості, який у чистій, неспотвореній формі реєструє відчуття дискомфорту та докорів совісті, якщо порушуються особисті чи суспільні етичні норми. Провина допомагає орієнтувати внутрішній моральний компас, а оскільки це відчуття таке болісне, воно домінує, поки ми не зробимо щось для спокутування. Щоб уникнути почуття провини, ми намагаємося не завдавати шкоди оточуючим.

Ми довіряємо цьому активному індикатору своєї поведінки і вважаємо, що коли виникає відчуття провини, то ми заступили за межі дозволеного і навмисно порушили правила, які встановили собі для спілкування з людьми. Іноді це так, і наше почуття провини є природним, будучи відповідною реакцією на образливий, незаконний, жорстокий, образливий чи нечесний вчинок.

Якщо ми маємо совість, почуття провини пронизує все наше життя. На жаль, йому не завжди можна довіритись. Подібно до надчутливої автосигналізації, яка повинна спрацьовувати при спробі викрадення, але починає ревити щоразу, коли вулицею проїжджає вантажівка, датчики провини можуть реагувати неадекватно. Коли таке трапляється, ми відчуваємо не лише справжню

провину, про яку йшлося вище, а й почуття, яке я називаю незаслуженою провиною.

При незаслуженій провині каяття не пов'язане з визначенням і корекцією поведінки, що завдає шкоди. Цей тип провини, який служить однією з головних складових «туману» шантажиста, насичений самозасудами, самозвинуваченнями та самобіччуванням, що паралізує волю. Простіше кажучи, процес, який викликає незаслужена провина, виглядає так:

1. Я дію.

2. Інша людина ображається.

3. Я беру на себе всю відповідальність за завдану образу, незалежно від того, чи мій вчинок мав відношення до неї чи ні.

4. Я відчуваю почуття провини.

5. Для її відшкодування я зроблю все, що завгодно, аби полегшити це почуття.

Наприклад:

1. Я говорю подрузі, що сьогодні не зможу піти з нею в кіно.

2. Вона ображається.

3. Я почуваюся жахливо і вважаю, що вона образилася з моєї провини.

4. Я скасовую всі свої плани, щоб ми змогли сходити у кіно. Вона почувається краще, і тому мені легше.

Незаслужена провини може не мати нічого спільного із заподіянням шкоди, але вона безпосередньо пов'язана з вірою у заподіяння шкоди. Емоційний шантажист підштовхує до того, щоб ми взяли на себе всю відповідальність за його скарги та нещастя, роблячи все можливе, щоб перепрограмувати базові механізми провини та перетворити її на незаслужену провину, коли індикатори постійно сигналізують: винний, винний, винний.

Результат цього досить передбачуваний. Усі хочуть вірити, що вони добрі люди, а почуття провини, яке викликає шантажист, спрямоване проти сприйняття самих себе як люблячих, гідних людей. Ми відчуваємо відповідальність за біль шантажиста і віримо, коли він каже, що, відмовляючись поступатися, ми посилюємо його страждання.

Гра називається «докір»

Один із найефективніших способів викликати почуття незаслуженої провини – це використання

докорів, тобто активного приписування власних образ чи проблем своїм жертвам. Оскільки система провини подає сигнал тривоги, змушуючи запитувати себе: «Чи я не нашкодив комусь?», то більшість людей відчують докори совісті, коли їх прямо звинувачують у завданні шкоди, і не важливо, чи винні вони насправді. Іноді ми здатні позбутися почуття провини, розуміючи, що між звинуваченнями та реальністю немає жодного зв'язку, але нерідко спочатку вибачаємося, а потім уже оцінюємо логіку шантажиста, якщо взагалі оцінюємо.

Ми часто говоримо про перекладання провини на іншу людину, проте, на мою думку, якщо бути точнішим, треба говорити про перекладання докорів. Емоційні шантажисти, подібно до комівояжерів минулого століття, володіють твердженнями, покликаними привернути нашу увагу. Хоча деталі можуть відрізнятися, гаслом шантажистів є одна фраза, часто невисловлена, але яка лежить на самій поверхні: «Це все через тебе». Це гачок, на який ми потрапляємо і віримо тому, що стверджують шантажисти.

- У мене огидний настрій (і це через тебе).
- Я дуже застудився (і це через тебе).

- Я знаю, що зловживаю спиртним (і це через тебе).
- У мене був невдалий день на роботі (і це через тебе).

Коли ви чуєте такі звинувачення, причина видається абсурдною. Швидше за все, ви не маєте до неї жодного стосунку. Але більшість із нас має схильність брати на себе провину за образи та неприємності людини, про яку ми дбаємо. Шантажисту лише залишається пояснити, як і чому на нас лежить відповідальність за ситуацію і чому він не має до цього жодного стосунку. Ми приймаємо закиди та відчуваємо почуття провини. Ми дозріли для полегшення, яке потім зазнаємо, поступившись шантажисту.

ПЕРЕПЛЕТЕННЯ

Коли емоційний шантажист готує ґрунт для маніпулювання, неможливо виділити окремі внутрішні емоційні переживання, які формують «туман». Там, де є одна складова туману, майже напевно присутні й інші.

Наприклад, у випадку з Мері обов'язок та почуття провини тісно переплітаються. Лише деякі з нас можуть не виконувати те, що ми вважаємо своїми зобов'язаннями, і не відчувати при цьому почуття провини. А Мері – не виняток.

Джей вбив мені в голову, що якщо ми розлучимося, це цілком буде моєю провиною. Я часто думаю, що це означатиме мій провал як хороша дружина і мати, і почуваюся жахливо винною. Повинна сказати, що довгий час була наче паралізованою. Не могла змиритися з думкою, що підводжу дітей – боже мій, вони не заслуговують, щоб їхнє життя зруйнувалося. Все, що я зробила хорошого, повністю зникає від думки про розпад сім'ї. Я не можу вимовити слово «розлучення», бо здаюся собі егоїсткою.

І знову Мері думає про себе в останню чергу, і Джей на це розраховує. Хоча його дії спричинили гнів і образи, ці почуття затьмарили відчуття провини.

Як і Мері, багато хто проходить через ті ж випробування у повсякденному спілкуванні з емоційним шантажистом, що нагнітає почуття провини. Без тісного зв'язку та справжньої близькості те, що виглядає шлюбом чи дружбою, стає лише порожнім каркасом стосунків.

Без закінчення терміну давності

Як тільки шантажист зауважує, що він може скористатися провиною жертви, питання часу стає для нього непринциповим. Якщо немає недавніх випадків, які можна використовувати для

перекладання провини та закидів, підійдуть і минулі. Для нього не існує повного спокутування провини. Об'єкти шантажу виявляють, що для них не існує закону про позовну давність, не існує моменту, після якого про давній «злочин» – реальний чи уявний – можна забути.

Карен, медсестра, з якою ми познайомилися в другому розділі, жила в «тумані» провини, який нагнітала її дочка Мелані, яка ні на хвилину не давала їй забути про нещасний випадок, який стався з нею в дитинстві.

Це сталося давно. Мій чоловік загинув у автокатастрофі, коли Мелані була ще маленькою. Вона знаходилася в машині, зазнала серйозних поранень, і після цього у неї на обличчі залишилися шрами. Я заплатила за пластичну хірургію, зараз вона виглядає добре, але все ще комплексує з приводу двох маленьких міток на лобі. І, зрозуміло, я кілька років платила за психотерапію, бо знаю, як важко вона це переживає.

Мені знадобилося багато часу, щоб позбутися почуття провини за ту ніч. Знаю, що катастрофа сталася з вини водія, але якби ми звернули на іншу вулицю... Якби почекали наступного дня, щоб поїхати іншою дорогою... Мелан має свою версію винуватця аварії. Вона постійно нагадує мені, що

ми їхали за місто, оскільки я наполягала на тому, що мені потрібний відпочинок. Якби я менше думала про себе і про те, що маю кілька днів відпочити, машина не виявилася б там, і нічого не сталося б. Розумію, що це нелогічно, але такі твердження посилюють власне почуття провини, і все кінчається тим, що я даю їй усе, що вона просить.

Карен робила все, що могла, щоб послабити почуття провини, проте Мелані не давала їй забути про той нещасний випадок. Карен, як і всі жертви, з неминучістю виявила, що з однією чи двома поступками шантаж не закінчується, лише посилюється.

Іноді я питаю себе, невже я маю жити з цим все своє життя? Я намагалася допомогти дочці, але їй мало. Знаю, що не я винна в її бідах, але все знову сходиться на тому моменті, коли якийсь п'яний мерзотник врізався в нашу машину.

Провина Карен викликана зобов'язаннями щодо своєї дочки. Для Карен непрохідне почуття провини означає, що вона завжди буде в боргу Мелані за той випадок, навіть якщо її провини в цьому немає. Поки Карен не зрозуміє, що стала жертвою емоційного шантажу, вона постійно

поступатиметься дочці, намагаючись зменшити біль.

ЯКЩО ПОЧУТТЯ ВИНИ ВИХОДИТЬ З-ПІД КОНТРОЛЮ

Навіть якщо почуття провини виправдане, шантажист постійно нагадує про неї, не даючи скоригувати свою поведінку, щоб не робити таких помилок у майбутньому. Боб, адвокат, з яким ми познайомилися в першому розділі, розумів, що зробив помилку, зрадивши своїй дружині, Стефані, і прагнув загладити її та відновити сімейні стосунки. Але Стефані постійно нагадувала йому про це. Боб намагався впоратися з тим, що тепер стало непрохідною, незаслуженою провиною.

Не знаю, що ще можу зробити, щоб викупити свою провину. Я працюю і не можу сидіти вдома і постійно втішати її. Не знаю, як зробити так, щоб Стефані заспокоїлася, а вона не каже, що для цього треба зробити. Однак вона постійно нагадує про мою провину. Я змусив її страждати, тому вона хоче змусити мене так само страждати, якщо не більше. Господи, навіть злочинці рано чи пізно виходять із в'язниці, а я відбуваю довічне ув'язнення без права на помилування.

Стефані має повне право сердитися і переживати, але вона зупинила час для себе і для Боба і

використовує його почуття провини, щоб керувати чоловіком. Поки у їхніх стосунках домінує провина, їх не можна виправити. Поки Стефані та Боб не навчаться справлятися з цим емоційним станом, вони не зможуть знайти вихід із емоційного шантажу, який «заморозив» їхній шлюб.

Провина – це нейтронна бомба шантажиста. Вона залишає незайманими стосунки, але руйнує довіру та близькість, які мають наше бажання зберегти ці відносини.

ЗАПУТАТИСЯ У «ТУМАНІ»

Багато років тому я жила в прибережному містечку, де кілька разів на рік з моря насувається туман і огортає місто на всю ніч. Якось увечері, коли я пізно поверталася з роботи, туман був особливо густим, я ледве вела машину, вдивляючись у дорогу. Нарешті, в'їхавши на свою вулицю, побачила доріжку до будинку, але чомусь ніяк не могла відчинити двері гаража. Раптом я зрозуміла, що під'їхала не до свого, а до сусіднього будинку. Я просто не бачила, куди заїхала.

Те саме трапляється, коли ми пробираємось крізь «туман» емоційного шантажу. Навіть якщо ми добре знаємо дорогу, «туман» додає виміри, які дезорієнтують нас у знайомих ситуаціях та стосунках.

Якщо наше життя контролює туман, емоційна стабільність недосяжна. Він спотворює перспективу, перекручує особисті переживання і заважає ясному розумінню того, що відбувається. «Туман» заплутує розумовий процес, діючи лише на рівні емоційних рефлексів. Несподівано ми опиняємось у нокауті. Рахунок: шантажист – 100 очок, жертва – 0.

Розділ четвертий. Професійні інструменти

Як шантажист створює «туман» у відносинах? Як йому вдається маніпулювати нами так, що ми забуваємо про власні інтереси та підкоряємося стереотипу поведінки «вимога – пресинг – поступка»?

Це можна побачити, якщо ближче познайомитися з методами, які використовує емоційний шантажист, тобто його професійними інструментами.

Ці методи – окремо чи у поєднанні – посилюють одну чи кілька складових «туману», збільшуючи цим тиск шантажиста; тому коли ми поступаємося його вимогам, то відчуваємо полегшення. Вони також допомагають шантажисту виправдовувати власні дії як для себе, так і для нас. Цей аспект особливо важливий, тому що робить шантаж необхідним та прийнятним або навіть шляхетним

засобом. Подібно до батьків, які карають дитину, примовляючи: «Це для твоєї ж користі», шантажист вміє давати майстерні раціональні пояснення, щоб переконати жертву в тому, що емоційний шантаж їй корисний.

Професійні інструменти незмінно застосовуються у нескінченних варіантах емоційного шантажу; всі шантажисти, незалежно від їхнього типу, користуються одним або декількома методами.

ДЕМАГОГІЯ

Шантажисти вважають, що конфлікти виникають через наші помилки та неврівноваженість, а себе вважають мудrimi людьми, які діють із добрих спонукань. Якщо говорити спрощено, ми погані хлопці, а вони – добрі. У політиці процес просіювання подій через сито «погані хлопці – хороші хлопці» називається спином, тобто роботою з потенційно демагогічною інформацією, тому емоційні шантажисти – це справжні політтехнологи, майстерні майстри створювати німб навколо власних характеристик і мотивів, а наші піддавати сумніву чи навіть поливати брудом.

Політтехнолог

Якось мені зателефонувала жінка на ім'я Маргарет, яка розповіла, що зазнає серйозних труднощів у шлюбі і хотіла б дізнатися, чи можна врятувати його. Ми домовилися про зустріч, і коли вона увійшла, я була вражена її чарівністю та граціозними манерами. Маргарет було близько сорока, п'ять років після розлучення вона прожила на самоті, перш ніж познайомилася з новим чоловіком у церковній групі для одиноких людей, яку вони обидва відвідували. Після короткого, але інтенсивного догляду Маргарет і Кел одружилися. Коли вона прийшла до мене на прийом, вони прожили близько року.

Я спантеличена і пригнічена. Мені потрібна відповідь, хто з нас правий – я чи він. Я думала, що цього разу мені пощастило. Кел – привабливий чоловік, який досяг успіху, і я вважала його добрим і дбайливим. Той факт, що ми познайомилися в церкві, є важливим для мене, тому що він означав, що у нас однакові цінності та переконання. Можете уявити моє обурення, коли через вісім місяців після весілля він заявляє, що хоче, щоб я з ним взяла участь у груповому сексі. Виявляється, він займається ним кілька років. Сказав, що любить мене так сильно, що хоче поділити його зі мною.

Я заявила, що ніколи не братиму участі в цьому: у мене викликала огиду сама думка про груповий секс, а він був відверто вражений. Кел сказав, що йому завжди подобалася моя чуттєвість, тому він хотів познайомити мене з тим, що справді збагатило б моє життя. Сказав, що знав, чим ризикує, заводячи розмову про груповий секс, але його бажання ділити зі мною все є лише доказом його кохання. А якщо я робитиму це разом з ним, то доведу йому своє кохання.

Коли я навідріз відмовилася, він по-справжньому образився і трохи розгнівався. Сказав, що помилився у мені. Він думав, що в мене ліберальні погляди, що я відкрита і любляча жінка, і не здогадувався, що я ханжа та пуританка. Сказав, що полюбив зовсім не таку людину. А потім встромив ножа по саму рукоятку - сказав, що, якщо я відмовлюся, у нього досить колишніх подружок, які не заперечуватимуть.

Як усі політтехнологи, Кел інтерпретував свої бажання у бездоганних позитивних термінах, а опір Маргарет описував темними негативними тонами. Таким чином шантажисти дають зрозуміти, що вони зобов'язані виграти, тому що в результаті їхньої перемоги ми станемо люблячими, відкритішими, зрілішими. Це нібито робиться для нашої користі. У той же час – іноді найввічливішим

чином — вони називають нас егоїстичними, скутими, незрілими, дурними, невдячними, слабкими. Будь-який опір з нашого боку у тлумаченні шантажиста перетворюється з наших потреб на наші недоліки.

Кел навіть припустив, що був введений в оману або обдурений колишньою поведінкою Маргарет. Але вона може змінити його думку, якщо погодиться і доведе, що вона відкрита, чуттєва жінка, якою він хотів її бачити.

Ярлики, що заводять у глухий кут

Я зосереджую вашу увагу на ярликах, які Кел приклеїв Маргарет, тому що в демагогії широко використовуються якісні прикметники: позитивні — для опису шантажиста та поступливої жертви та негативні — для людини, що чинить опір. Кел пояснив відмінності між ним та Маргарет як показник того, що з нею щось негаразд, а потім використав ярлики, які підкріпили його точку зору. Такий підхід дезорієнтує. Ярлики шантажистів настільки відрізняються від природних для нас, що скоро ми перестаємо довіряти своїм ярликам і починаємо засвоювати позицію шантажиста щодо нашого сприйняття, характеру, достоїнств, привабливості та цінностей. Ми потрапляємо в

густий «туман» найгіршої якості. Ось що розповіла Маргарет:

Я не могла зрозуміти, як Кел може так відрізнятися від людини, за яку я вийшла заміж. Як я могла так помилятися? Я не вірила собі. Найраціональнішим чином він зробив це так, ніби я змусила його припустити, що братиму участь з ним у груповому сексі, і продовжував стверджувати, що він принесе нам користь як сімейній парі. Мені легше було думати, що, можливо, я чогось не розумію і якщо прийму ідею Кела про груповий секс, він мені здасться чудовим. Може, я справді пуританка. Може, я справді трохи ханжа. Може, я просто його не розумію. Я почала думати, що зі мною щось негаразд, тож я роблю з мухи слона.

Маргарет була впевнена, що для неї особисто і для шлюбу груповий секс не може бути корисним, але в міру того, як Кел продовжував наполягати, вона стала сумніватися у самій собі. Якщо демагогічний вплив ефективний, він змушує сумніватися у власній правоті і спотворює взаємовідносини між нами та шантажистом. Ми віримо демагогії, тому що вважаємо своїх друзів, коханців, начальників та членів сім'ї добрими людьми, нездатними на зло, неприємну поведінку та утиски. Нам хочеться довіряти оточуючим, а не

признаватись у тому, що вони маніпулюють нами, приклеюючи ярлики, які змушують нас чогось соромитися чи почуватись у чомусь неповноцінними.

Маргарет чесно намагалася логічно підігнати ситуацію під свої уявлення про сімейне життя з Келом. Напевно, їй треба щось зрозуміти, і тоді вимоги Кела видадуться їй прийнятними. Але якщо її сумніви були обґрунтовані, що вона зможе сказати про свій шлюб та про свого чоловіка? Ці питання її лякали, і на якомусь етапі Маргарет не хотілося відповідати на них. Вона відмовлялася визнавати, що у ньому помилилася. Набагато легше було прийняти версію дійсності, яку пропонував їй Кел, ніж дивитися в очі справжній точці зору про нього та їхній шлюб.

Кел, змусивши Маргарет сумніватися в собі самій, одночасно тиснув на її обов'язки. У його інтерпретації обов'язок Маргарет як дружини полягала в участі у груповому сексі разом із ним. Уявіть подив і почуття беззахисності Маргарет, коли він погрожував замінити її колишніми подружками, які б погодилися на його «розумну» пропозицію. На жаль, Маргарет здалася.

Не можу повірити, що поступилася його тиском і погодилася спробувати, оскільки груповий секс для

нього означав багато. Мені дуже соромно. Мені було до смерті гидко. Я відчуваю себе брудною, злою і страшенно пригніченою.

«Туман» був настільки щільним, що Маргарет заблукала в ньому. Не дивно, що вона вчинила так, як ніколи не дозволила б собі за інших обставин.

Як зробити нас «поганими»

Крім спотворення сприйняття, багато шантажистів посилюють пресинг своїх жертв, викликаючи сумнів у їхніх якостях, мотивах та достоїнствах. Цей тип демагогічної тактики широко використовується у сімейних конфліктах, особливо коли батьки прагнуть зберегти контроль за своїми дітьми. Любов і повага до шантажиста прирівнюються до повного підпорядкування, і якщо той його не домагається, то представляє поточний стан справ як зрада. Рефрен шантажиста, який повторюється в багатьох варіантах, звучить так: «Ти робиш це тільки для того, щоб засмутити мене. Тобі байдужі мої почуття».

Коли Джош покохав Бет і почав думати про міжрелігійний шлюб, він розумів, що батьки будуть засмучені, але не міг навіть передбачати повномасштабний наступ, який зробив батько, щоб домогтися його покори.

Я не міг повірити, що казав батько. Можна подумати, що я очолив змову, щоб зруйнувати його життя. Чому я його мучу? Чому встромляю кинджал у серце? Я миттєво перетворився з гарного сина на паршиву вівцю в сім'ї.

Джош вже кілька років жив окремо, але, як і більшість людей, які постійно чули слова батьків: «Ти мене образив» або «Ти мене засмутив», він дуже гостро сприймав закиди.

Такі слова, що походять від близьких людей, утримуються в пам'яті, впливаючи на внутрішній компас, яким ми керуємося в житті, і на почуття поваги до себе. Зрозуміло, нас можуть називати безсердечними, нікчемними чи егоїстичними у будь-яких взаєминах, але такі ярлики особливо важко витримати, якщо вони приклеюються батьками, яких протягом довгого часу ми вважали джерелом мудрості та справедливості. Батьки, які використовують демагогію під час формування молодії людини, можуть знищити його впевненість у собі швидше, ніж будь-хто інший.

Звинувачення в неповноцінності

Деякі шантажисти стверджують, що ми чинимо опір їм лише тому, що в чомусь ущербні. У психотерапії це називається патологізацією, і хоча я дуже не люблю використовувати психіатричну

лексику, термін патологізація найбільш повно описує це явище. Слово "патологія" походить від грецького *rathos*, яке означає страждання або сильне переживання, проте сучасне значення цього слова - "хвороба". Патологізація – це спосіб змусити нас здаватися хворими, якщо ми не погоджуємось із вимогами шантажистів. Вони звинувачують нас у тому, що ми невротики, збоченці чи істерики. І що найнеприємніше, користуючись нашою довірою, вони збирають усі нещасливі події, які пережили разом із нами, і кидають їх нам в обличчя, щоб довести, що ми допустили таке, бо є емоційними каліками.

Оскільки звинувачення в неповноцінності з боку шантажиста можуть завдати нищівного удару по впевненості в собі та почуття самості, це особливо болісний (і ефективний) інструмент.

Кохання за вимогою

Звинувачення у неповноцінності часто звучать у любовних стосунках, коли існує дисбаланс бажань. Одна людина хоче більше, ніж інша: більше любові, більше часу, більше уваги, більше відданості, але коли вона цього не отримує, то прагне поставити під сумнів нашу здатність любити. Більшість із нас готові на багато чого, щоб довести, що люблять і кохані, тому поширеною є помилка, що: «Якщо

хтось мене любить, я теж маю його любити, інакше зі мною щось не так».

Мій клієнт Роджер, сценарист віком близько тридцяти років, зіткнувся з ураганом звинувачень у неповноцінності, коли вирішив здобути певний ступінь незалежності у відносинах з Елліс, актрисою, з якою познайомився на курсах реабілітації 8 місяців тому.

У мене відчуття, що Елліс віддана мені більше, ніж решта, з ким я був знайомий. Надзвичайно приємно було проводити з нею час одразу після того, як ми познайомилися. Вони приходили, сідали на край ліжка і читали чернетки моїх сценаріїв, захоплюючись ними. Здавалося, що вона цінує мою роботу, любить її та мене. Мені вона дуже подобалася. Елліс бачила всі мої фільми, вона весела, ефектна і вважає, що ми створені один для одного.

Але лише після кількох місяців Елліс стала наполягати, щоб ми жили разом. Вона казала, як добре, що ми знайшли один одного, і ніби завжди знала, що це допоможе нам змінити своє життя. Все, що мені було потрібно,—перестати чинити опір і дозволити Господу направити нас до створення прекрасних стосунків. Вона сказала, що розуміє, як мені важко це зробити, бо торік я

пережив важке розлучення, але я маю дивитися в обличчя своїм страхам, а не тікати від них. Звучало чудово, але здавалося, що все відбувається надто швидко.

Елліс та Роджер проводили багато часу, обговорюючи програму реабілітації, яку проходили, підтримуючи один одного. Але Елліс подобалося відігравати роль психотерапевта, особливо коли Роджер розповідав про свій страх, що їхні стосунки розвиваються надто швидко. Навіть на цій ранній стадії Елліс мала схильність визначати колювання партнера як залишкову невротичну поведінку колишнього алкоголіка, хоча він не пив одинадцять років. А Роджер приймав її зауваження близько до серця. Незважаючи на не покидаюче відчуття, що він з головою загруз у відносинах з Елліс, він вирішив, що вона, можливо, права. Він дозволив їй переїхати до нього.

Вона була впевнена в нашому майбутньому і рвалася до нього, а я намагався робити один крок за один раз. Але якщо хтось так сильно любить, тобі здається, що він виділяє величезний потік енергії і цей потік захлеснув мене. Треба зізнатися, що спочатку я був трохи напружений, але намагався впоратися з цим. Проте протягом останніх двох місяців вона почала починати розмову про дитину. Елліс 35 років, і їй дуже

хочеться мати дитину. Вона каже, що розписуватись не обов'язково і що це буде ідеальна можливість висловити свою любов та творчі здібності. Читала мені дитячі книжки та малювала дитячі картинки, щоб визначити, на кого буде схожа дитина. Це вже занадто. Не впевнений, що хочу прожити з нею решту життя або бути чийсь батьком. Мені потрібен простір, щоб працювати та писати.

Не те щоб я її не любив, вона мені здавалася прекрасною жінкою, але мені потрібно було впорядкувати думку. Не впевнений, що мої почуття такі ж сильні, як її, тому я сказав, що мені хочеться деякий час пожити одному, щоби все обміркувати. Опір Роджера викликав запеклу реакцію Елліс.

Вона сказала щось на кшталт: «Я боюсь за тебе, коли ти так кажеш. Стверджував, що любиш мене, але з того, що ти щойно сказав, я зрозуміла: ти – безсовісний брехун. Я знаю, що ти боїшся наблизитися до мене після того бардака, на який перетворив свій останній шлюб, але думала, що тобі краще жити реальним життям, а не минулим. Знаю, що я енергійна людина, але вважала, що і ти такий самий. Напевно, на тебе не можна злитися, а можна лише пожаліти. Ти надто боїшся життя, щоб хоч раз випробувати

кохання. Почуваєшся в безпеці лише зі своїми казками-сценаріями. Поглянь в обличчя фактам: все своє життя залишишся таким же алкоголіком, що не п'є, як і твій тяганина-батько».

Нервово засміявшись, Роджер продовжив:

Весь час думаю про це і питаю себе, а чи не права вона. Я важко входжу у стосунки. Можливо, я просто не знаю, як жити з людиною, яка мене любить.

Я сказала Роджеру, що він змарнував щось, про що забувають багато людей: немає нічого ненормального в тому, що одна людина менше потребує партнера, ніж партнер у ньому. Як і більшість шантажистів, які використовують звинувачення у неповноцінності, Елліс зловживала словом «кохання». Майже всі її дії були продиктовані залежністю, безвихіддю та бажанням повністю володіти Роджером. Жодну з цих дій не можна асоціювати зі зрілим коханням. Але для неї пресинг виправдовувався всепоглинаючою любов'ю до партнера, і якщо він не міг зрозуміти Елліс, єдиним поясненням, що влаштовує її, були якісь жахливі відхилення в його психіці.

Реагуючи на вимоги Роджера про більшу незалежність, Елліс використала тактику, на яку розраховують багато шантажистів: вона кинула

йому в обличчя неприємні факти про нього та його сім'ю, в яких раніше зізнався Роджер. Він розповів їй про свого батька, який перестав пити, але став затятим донжуаном. Елліс знала, що її партнер, як і багато хто з нас, відчуває сильний страх бути схожим на батька. Секрети, страхи та таємні зізнання, якими ми ділимося з шантажистом, стають зручною зброєю у разі конфлікту. Болючі життєві події – розлучення, позов щодо дітей, аборт, – розказані нами в інтимні моменти, використовуються як докази нашої невірноваженості. Для Роджера «докази» Елліс, що його тверезий спосіб життя, який насилу дістався, не був повноцінним, стали джерелом тривоги.

Емоційні шантажисти часто звинувачують нас у нездатності любити чи зберігати дружні стосунки просто тому, що ми не хочемо тієї близькості до коханців чи друзів, якої вони від нас вимагають. Цей тип звинувачень у неповноцінності є вразливим місцем багатьох із нас, особливо якщо ми розглядаємо інтимні стосунки як лакмусовий папірець та реакцію на своє психічне здоров'я. Хоча шантажисти, м'яко кажучи, перебільшують, коли заявляють, що стосунки не вдалися тому, що ми хворі чи ущербні, такі твердження б'ють просто в ціль і часто ефективні.

"У чому моя неповноцінність?"

Не всі шантажисти, які використовують звинувачення у неповноцінності, приклеюють ярлик хворого. Цим інструментом можна працювати більш витончено. Моя клієнтка Кетрін звернулася до мене по допомогу після того, як посварилася зі своїм психотерапевтом.

Я готувалася до здобуття ступеня магістра і працювала бухгалтером, тож зайве турбувалася. До того ж, недавно від мене пішов хлопець, я була засмучена і намагалася зрозуміти чому. Вирішила піти до психотерапевта на ім'я Ронда, яку так хвалила моя подруга Лейні.

У Ронді від початку було щось відразливе, але я подумала, що для того, щоб звикнути до нового типу відносин, знадобиться час. Мені здалося, що вона мене постійно дразнить. Її улюбленим методом на мене були вирізки з газет про успішних жінок, які вона мені підсовувала на початку сеансу для «натхнення». Це дуже принижувало мене. Вона ніби хотіла цим сказати: «Ось якою ти повинна бути, але ніколи не станеш, якщо не слухатимешся мене».

Ронда постійно підштовхувала мене, щоб я записалася в одну з її психотерапевтичних груп, але мені це було нецікаво. Можливо, вона мала рацію в

тому, що групова терапія принесла б мені користь, але, боже мій, я стільки часу витратила на підготовку до іспитів, що в мене його не залишилося ні на що, крім роботи. Ронда це зрозуміла по-своєму. Сказала, що я вперта і свавільна, тому в житті на мене чекають проблеми.

Звинувачення у неповноцінності діє особливо ефективно, якщо виходить від авторитетної постаті – лікаря, викладача, адвоката чи психотерапевта. Наші стосунки з цими людьми завжди засновані на довірі, ми наділяємо професіоналів мудрістю, чого часом деякі з них зовсім не заслуговують. Ми припускаємо, що вони будуть ставитись до нас чесно та відкрито. Проте всі ми знайомі з професіоналами, які вважають, що ліцензія на практику автоматично робить їхні думки та вчинки бездоганними.

За її тоном, жестами та відношенням мені було ясно, що вона мною незадоволена, що здавалося жахливим. Я боялася, що вона накричить на мене, і це стало б остаточним підтвердженням: зі мною не все гаразд. Зрештою, саме психотерапевт судить, що правильно, а що неправильно, тому якщо він тебе не любить чи незадоволений тобою, значить, справді щось недобре. Крім того, я завжди боялася гніву та грубостей. А якщо на

тебе сердиться людина, яка має авторитет, враження посилюється вдесятеро.

«Люди, які мають авторитет», такі як Ронда, зарозуміло дають зрозуміти, що з ними не можна сперечатися. Вони стверджують, що діють у наших інтересах, але якщо ми їм чинимо опір, то це для них є доказом того, наскільки ми вперті, малоінформовані чи невпевнені в собі люди. Експертами можуть бути тільки вони, навіть коли справа стосується найглибших знань власного Я, і нам не дозволено сумніватися в їхніх порадах чи тлумаченнях ситуації.

Небезпечні секрети

У багатьох сім'ях приховують «соромні» секрети знуцань з дитини, наявність алкоголізму, психічних захворювань чи випадків самогубств, про них за мовчазною згодою вважають за краще мовчати і ніколи не обговорювати. Але якщо якийсь член сім'ї порушує заведений порядок і перестав зберігати секрети та заперечувати факти, до нього приклеюють ярлик ненормального чи руйнівника сім'ї лише за те, що він наважився обговорювати заборонені теми. Я часто спостерігала цей тип поведінки, коли спеціалізувалася на роботі з дорослими, які зазнали у дитинстві фізичної та/або сексуальної наруги. У міру того, як мої пацієнти

одужували, їм хотілося (або було необхідно) обговорити свої переживання, проте деякі сім'ї жорстко чинили опір тому, щоб вони порушували мовчання.

Аксіомою є той факт, що чим гірша ситуація в сім'ї, тим сильніше члени сім'ї опираються поверненню до нормального життя. На адресу того, хто насмілювався порушити заборону, звучать погрози вигнання, покарання, відплати та загальної зневаги, які можуть зруйнувати рішучість людини, а її сміливі спроби одужати тавруються як егоїстичні, непотрібні та шкідливі.

Роберта, 30-річна службовця телемаркетингової компанії, досі страждає від пошкоджень шиї та кісток, які в дитинстві їй завдав батько. Ми познайомилися у лікарні, де я працювала і куди вона була спрямована з діагнозом «депресія». З самого початку вона розповіла, що більше не може приховувати жорстокість, що панує в сім'ї.

Коли Роберта почала розбиратися у подіях свого дитинства, вона звернулася за підтвердженням до матері, але замість розуміння, на яке сподівалася, зустріла звинувачення у неповноцінності.

Я звернулася до матері щодо подій шестимісячної давності і повідомила їй, що виявила наслідки побиття. Але вона не схотіла мене

слухати. Сказала, що можна подумати, що батько мене відправив на той світ. А я запитала: "Пам'ятаєш, коли він схопив мене за волосся, розкрутив і жбурнув на землю?"

Мати подивилася на мене, ніби я впала з Місяця, і сказала: «О боже, звідки ти все це береш? Від своїх лікарів? Тобі що, промивали тут мізки? А я відповіла: «Мамо, ти ж стояла у дверях, коли він мене бив, і все бачила». Вона вийшла з себе. Не змогла цього винести. Закричала, що я все вигадую і, на її думку, просто збожеволіла. Як я могла говорити таке про свого батька? Сказала, що не розмовлятиме зі мною, доки мене не вилікують і мені не треба буде так безсовісно брехати. Це було вражаюче.

Мати Роберти знайшла спогади дочки настільки небезпечними, що вважала за необхідне не тільки все заперечувати, а й наполягати, щоб дочка сама відкинула їх; мати погрожувала розірвати всі стосунки, якщо Роберта не перестане засмучувати сім'ю. Прагнення до одужання – таке, наприклад, як цілком нормальні спроби Роберти розкрити і обговорити все, що з нею відбувалося, – часто видається рештою членів сім'ї за вигадку, перебільшення та хвору уяву, набуваючи при цьому ледь не зловісного відтінку. Може настати момент, коли нам відчайдушно хочеться розкрити правду

про те, що з нами трапилося, це вимагає рішучості, підготовки та підтримки, щоб відобразити звинувачення в неповноцінності, які йдуть пліч-о-пліч з постійними знуцаннями та серйозними проблемами в сім'ї.

Звинувачення у неповноцінності націлені на ту область нашої свідомості, яку важко захистити. Нам легше впоратися з критикою своїх навичок та вчинків, бо ми оточені надійною зовнішньою оцінкою наших дій. Але якщо шантажист стверджує, що ми психічно неповноцінні, то можемо прийняти його думку за раціональний зворотний зв'язок, оскільки знаємо, що не завжди об'єктивні щодо самих себе. Багатьом стає страшно за свої дії. Шантажисти, які звинувачують нас у неповноцінності, розраховують саме на це.

Як і демагогія, звинувачення в неповноцінності позбавляє нас упевненості у своїх спогадах, своєму розумі та характері. Але за патологізації ставки ще вище. Цей інструмент змушує нас сумніватися у власному розумі.

Залучення союзників

Коли спроба шантажу поодинокі не вдається, багато хто з емоційних шантажистів закликає підкріплення. Вони наводять на допомогу інших людей – членів сім'ї, друзів, священників – щоб

досягти свого і довести свою правоту. Таким чином шантажисти подвоюють та потроюють свої сили. Вони приваблюють усіх, кого любить і поважає їхня жертва, і та відчувається пригніченою перед чисельною перевагою.

Незабаром після того, як я почала працювати з Робертою, одного вечора мені довелося познайомитися з цим інструментом шантажу. Батько та мати Роберти прийшли на сеанс сімейної психологічної консультації з її братом та двома сестрами, які горіли бажанням продемонструвати свою солідарність із батьками. Коли я запитала, як вони ставляться до бажання Роберти відкрито розповісти про знущання батька, всі тут же згуртувалися. Родичі подивилися один на одного, і нарешті старший брат Ел почав казати:

Мама покликала мене і попросила прийти сюди та розповісти вам правду про те, що відбувається. У нас хороша сім'я, і Роберта просто хоче її зруйнувати. Подивіться на неї – вона не вилазить із лікарень через депресію, спроби самогубства... Мене не здивує, якщо вона чує голоси чи щось подібне до цього.

Він усміхнувся, оглянув родичів і сестри кивнули.

Вона завжди мала серйозні проблеми. Ми хочемо допомогти їй, але не можемо дозволити, щоб вона розповідала про нас усілякі жахливі історії про знущання. Вона все придумала, а багато хто їй вірить. Нам потрібно відновити наше добре ім'я і переконатися, що Роберта отримує необхідну допомогу.

Роберті було і раніше досить важко наполягати на своєму, оскільки мати все заперечувала, а тепер перед нею постало ще важче завдання. Їй протистояла вже ціла сім'я, яка хотіла, щоб вона не говорила зайвого. Такий наполегливий психологічний тиск дає «зраднику» зрозуміти, що його візьмуть назад у лоно сім'ї, якщо він мовчатиме, щоб усі могли повернутися до стереотипу поведінки, яка, незважаючи на свою руйнівну дію, була знайомою, а тому зручною для всіх.

Підтягування свіжих сил

Моя клієнтка Мері, адміністратор лікарні, з якою ми познайомилися у попередньому розділі, – ще один приклад такого згуртування сил. Коли вона виявила, що чоловік їй невірний, і сказала, що хоче піти від нього, він намагався зробити все, щоб вона змінила рішення; у тому числі залучив своїх родичів.

Він переконався, що погрози, чарівність та все те, що раніше діяло на його користь, більше не працює, тому підтягнув «важку артилерію» – своїх батьків. Мені дуже подобалися його батьки. Батько також був лікарем; мати його мала чуйну душу, вона чудово до мене ставилася з того дня, як ми познайомилися. Тому коли подзвонив батько Джея і запропонував зібратися на сімейну раду в їхньому будинку, я відчула, що зобов'язана дати їм цю можливість.

Як тільки я увійшла до будинку, то відразу зрозуміла, що зробила помилку. Джея приїхав до них раніше і, мабуть, говорив про те, як нерозсудливо я поводжуся. Як вони могли об'єктивно судити про свого хлопчика і як справедливі були б до мене?

Побоювання Мері були обґрунтовані. Батьки Джея не могли об'єктивно розібратися в ситуації, тому не дивно, що сталося потім.

Більше години вони говорили, яким випробуванням може піддаватися шлюб і що за перших ознак труднощів не можна пасувати. Вони сказали, що Джея уже погодився проводити більше часу вдома і менше – на роботі і що ми маємо вирішити це невелике непорозуміння. Надалі, якщо я перестану вживати слово «розлучення», про

нього ніхто ніколи не дізнається. Вони запитали, чи хочу я взяти на своє сумління розбиту сім'ю, особливо знаючи, як Джей мене любить. Сказали, що не можуть бачити, як він страждає, і що я ще не уявляю, який удар завдаю дітям. Як я можу зробити нещасними стільки людей, коли чоловік так багато сил віддає, щоб забезпечити мені майбутнє?

Коли я запитала, чи Джей повідомив їм, що він мені зраджує, то з їхньої реакції зрозуміла: ні. Їм стало ніяково, і я подумала: можливо, вони трохи краще зрозуміють, чому я нещаслива з їхнім сином. Потім батько сказав саму неймовірну річ: «Це не причина, щоб розбивати сім'ю! Сім'я – це головне. Не можна її кидати при перших труднощах. Подумай про дітей – наших онуків». Було дуже образливо!

Тепер замість однієї людини руки Мері викручували вже троє. Їй довелося закликати на допомогу усі внутрішні ресурси, щоб протистояти їм. Слова Джея з вуст людей, яких вона любила і яким довіряла, звучали ще вагомніше.

Заклик до авторитетів

Коли друзі та сім'я не є достатньою підтримкою для шантажиста, він звертається до авторитетів, наприклад до Біблії або інших – зовнішніх – джерел

знання. Така форма пресингу може звучати просто: «Мій психотерапевт каже, що ти зла та цинічна», або «На курсах нам казали, що...», або «Наша мила Аббі сказала, що...».

Людська мудрість діє на нас по-різному, але ми можемо розраховувати, що шантажист наполягатиме, висмикуючи з контексту окремі цитати, коментарі та повчання різних джерел, щоб довести, що на світі існує лише одна правда, і ця правда – його.

НЕГАТИВНІ ПОРІВНЯННЯ

«Чому ти не можеш бути як...» Ці шість слів несуть потужний емоційний заряд, який спрямований на наше почуття сумніву в собі, страх не відповідати потрібним вимогам. Шантажисти часто наводять приклад іншу людину – ідеал, до якого нам далеко. Ця людина легко виконала б вимоги шантажиста, то чому ж ми не можемо цього зробити?

"Подивися на свою сестру - вона готова допомогти нам у бізнесі".

«Френк, схоже, не має жодних труднощів зі здаванням завдання вчасно. Чому б вам не повчитися в нього? "Мона не залишила чоловіка, коли у них з'явилися неприємності".

Негативні порівняння змушують нас відчувати свою неадекватність. Ми не такі добрі, не такі віддані, не такі працьовиті, як той і той, і тому одразу відчуваємо тривогу і свою провину. Таку тривогу, що готові поступитись шантажисту, щоб довести, що він у нас помиляється.

Мати моєї клієнтки Лі, брокера на фондовій біржі, є фахівцем вищого класу з негативних порівнянь, тому Лі протягом багатьох років відчувала її тиск.

Коли батько помер, мама виявилася зовсім беззахисною. Все її життя про неї дбали чоловіки, а коли батька не стало, вона звернулася за допомогою до мене.

Я швидко виявила, що повинна проводити з нею багато часу, знайти адвоката, бухгалтера і продовжувати допомагати їй у багатьох речах, які вона легко могла б зробити сама.

Але мама добре вміє розігравати з себе беззахисну істоту, і я негайно потрапила на її хитрощі. Весь сенс у тому, що за це я мала отримати її любов і схвалення. Однак насправді таку жінку, як вона, потішити неможливо. Тому бухгалтер, звісно, брав із неї надто багато, від адвоката користі не було, а я виявилася

злочинницею, бо не пообідала з нею, бо вже пообіцяла синові з ним позайматися.

Якщо те, що я робила, їй не подобалося (а так траплялося майже завжди), то чулися закиди. І щоразу, коли я намагалася віддалитися, вона ставила за приклад мою двоюрідну сестру Кароліну. Незабаром зазвучали такі слова: «Кароліна хоче проводити зі мною весь свій час. Подивися, як вона ставиться до мене краще, ніж моя власна дочка». Цікаво, чи розуміла вона, як мені було боляче від цих слів і якою винною я почувалася? Зрештою, я проводила з мамою набагато більше часу, ніж хотіла, тільки для того, щоб вона не порівнювала мене з Кароліною.

Нам здається, що людина, з якою нас порівнюють, отримує всю необхідну нам любов і схвалення. Зрозуміло, що почуття змагальності змушує нас швидко реагувати. Для Лі негативні порівняння не могли припинитися, а вона сама ніколи не змогла б заробити схвалення матері.

Небезпечний пресинг

На робочому місці негативні порівняння створюють нездорову атмосферу, як у сім'ї, викликаючи почуття заздрості та змагальності. Часто начальник, який відіграє роль глави сім'ї, заохочує «споріднене суперництво», і ми повинні

відповідати встановлюваним стандартам – нерідко надто високим.

Коли моя клієнтка Кім вперше прийшла до мене на прийом, вона перебувала під інтенсивним тиском начальника, який для мотивації використовував негативні порівняння. Кім – а їй було трохи за тридцять – найняли замість легендарного редактора журналу Міранди, яка мала піти на пенсію.

Я досить досвідчений працівник, я маю багато непоганих ідей. Я добре працюю з авторами, і мені подобається моя справа. Але начальник тисне на мене більше, ніж на решту, і постійно порівнює з Мірандою. Схоже, я ніколи не можу працювати досить ефективно. Якщо я планую на тиждень чотири зустрічі, начальник каже приблизно так: «Це чудово. Міранда зазвичай призначала від дев'яти до десяти зустрічей за тиждень». Якщо я говорю, що мені треба піти вчасно, а не сидіти на роботі звичайні 10–11 годин, то він скаржиться, що без Міранди про ділову етику йому скоро доведеться зовсім забути. Вона була відома тим, що жила на роботі.

На мою думку, Міранда - геніальна людина, але вона піла як чоботар, не мала сім'ї і жила тільки роботою. Погано те, що мені доводиться з нею

змагатися, а в мене своє життя. Мені треба проводити час із дітьми та чоловіком, але начальник завжди хоче, щоб я робила ще більше, і коли він каже, що я можу бути як Міранда, якщо візьмуся ще за один проект, то трапляюся на цей гачок. Якщо я не роблю, що він хоче, то не виправдовую його надії. А потім він каже, що я могла б стати такою самою зіркою, як вона, якщо візьмуся за додаткову роботу, як хоче він. Говорить, що я не повинна думати про таку роботу як про додаткову, а зобов'язана сприймати її як гарантію зайнятості.

Сім'я божеволіє, тому що я ніколи не буваю вдома. Я втомлююсь. Від того, що багато сиджу за комп'ютером, у мене починають хворіти руки та шия. І що найгірше, я починаю сумніватися у своїх здібностях. Але я відчуваю, що маю відповідати стандартам Міранди або на кшталт того і що не заспокоюся, поки не доб'юся цього.

Коли ми думаємо про пресинг на робочому місці, то, перш за все, звертаємо увагу на очевидне – загрозу звільнення. Однак у робочому колективі можуть розвиватися ті ж почуття та відносини, що й у сім'ї, оскільки в цьому випадку в дію набуває подібна динаміка відносин. Такі чинники, як змагальність, заздрість, споріднене суперництво та прагнення завоювати прихильність авторитетів,

можуть довести до меж наших можливостей. Небезпека в тому, що, намагаючись відповідати високим стандартам, встановленим людиною з іншими потребами, здібностями і за інших обставин, ми заради роботи жертвуємо сім'єю, інтересами, навіть здоров'ям.

Спочатку ми гранично чітко встановлюємо для себе, за що боремося і чому чинимо опір в емоційному шантажі. Однак за допомогою своїх інструментів шантажист розмиває нашу чіткість і переконує, що ми насправді не знаємо, чого хочемо. Використовуючи ці методики поведінки, шантажист майже завжди може примусити жертву до підпорядкування, і це не дивно з огляду на їхню ефективність. Нехай це звучить неприємно, але подібною сформованою поведінкою шантажист навчався з нашою допомогою. Але, як ми зараз переконуємося, у нього можна відібрати інструменти шантажу або зробити їх марними.

Розділ п'ятий. Внутрішній світ шантажиста

Емоційні шантажисти дуже не люблять програвати. Вони беруть на озброєння старий афоризм: "Важлива не перемога, а участь" - і переробляють його у своїх інтересах: "Важлива перемога, а не участь". Емоційний шантажист не бере до уваги наші почуття. Йому байдужі норми

взаємних поступок у звичайних людських взаєминах. Його думка «Кожен за себе» дозволяє йому скористатися нашою довірою, тоді як ми нічого не підозрюємо.

Чому шантажистам така важлива перемога? Чому вони дозволяють собі так ставитись до нас? Чому їм так хочеться отримати своє, що, зустрівши опір, вони готові покарати нас?

НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ

Щоб спробувати зрозуміти, що ж перетворює близьких нам людей на емоційних правопорушників, необхідно повернутися до місця, звідки починався шантаж, — до того моменту, коли шантажист щось захотів від вас, але за вашими словами чи вчинками зрозумів, що нічого не досягне.

У бажаннях немає нічого поганого. Просити те, чого хочеться, або намагатися вигадати, як отримати те, що потрібно, — це нормально. Нормально вмовляти, благати чи плакати — поки наше «ні» означає тверду відмову. Прийняти його не так просто, і наш візаві може на деякий час образитися або навіть розсердитися, але якщо взаємини складаються добре, буря вщухає, і ми постараємося дійти спільного рішення чи компромісу.

Однак, як ми спостерігали протягом цієї книги, із шантажистами відбувається протилежне. Незадоволеність призводить до психологічного тиску та погроз, а не до переговорів. Шантажисти не виносять незадоволеності.

Важко зрозуміти, чому вона представляє для них таку проблему. Зрештою, багато хто з нас часто відчуває розчарування і не вдається до емоційних знущань. Ми сприймаємо це почуття як тимчасове – і продовжуємо жити далі. Але психіка шантажиста сприймає незадоволеність не просто як тимчасову перешкоду чи розчарування: відчуваючи це почуття, він не може перегрупувати сили чи змінити напрямок. Незадоволеність означає для шантажиста глибокий резонуючий страх втрат і поневірянь, і він сприймає її як попередження про майбутні нестерпні наслідки.

ВІД НЕЗАДОВОЛЬНОСТІ ДО ПОЗБАВЛЕННЯ

На перший погляд шантажисти нічим не відрізняються від оточуючих, часто вони ефективно функціонують у різних сферах життя. Однак внутрішній світ шантажистів багато в чому нагадує Америку часів Великої депресії, коли соціальне та економічне життя трудових людей наповнилося найжорстокішими поневіряннями.

Якщо у вас є або були знайомі, які жили в цей період, ви, напевно, помічали, що вони заощаджують кожен цент, відкладаючи його на чорний день, ніби намагаючись переконатися, що їм не доведеться знову відчувати той самий біль.

Емоційні шантажисти, незалежно від типу чи застосовуваних інструментів, діють зі схожих спонукань, але ми цього не розуміємо, поки в результаті чогось у шантажиста не зникає почуття стабільності і не пробуджується страх перед поневіряннями. Так само, як деякі люди підозрюють у простому головному болю пухлину мозку, емоційний шантажист сприймає простий опір своїм бажанням як щось серйозніше. Навіть невелика незадоволеність розглядається ним часом як потенційна катастрофа, і в цей момент він вважає, що не отримає життєво важливих для нього речей, якщо не відповість агресією. У його розумі починає нескінченно відтворюватися сценарій поневірянь:

- Цим я нічого не досягну.
- Я не отримаю того, що я хочу.
- Навколишнім байдуже, чого я потребую.
- У мене не вистачає здібностей отримати те, чого я потребую.

- Не знаю, чи зможу витримати, якщо втрачу те, що мені потрібно.
- Ніхто не піклується про мене так, як я дбаю про них.
- Я завжди втрачаю того, кого потребую.

Коли це відбувається, шантажист починає вірити: він не має можливості домогтися свого, якщо він не перейде до жорсткої гри. Така віра є основою всього процесу емоційного шантажу.

Позбавлення та залежність

Для деяких шантажистів такі переконання кореняться в довгій історії почуття тривоги та невпевненості, і якщо ми заглянемо досить далеко до їхнього минулого, то можемо знайти важливий зв'язок між дитячими спогадами та деякими дорослими страхами.

Аллен, бізнесмен, чия дружина використовувала шантаж, щоб він не залишав її ні на хвилину, почав розуміти причини поведінки Джоанни, коли напередодні річниці смерті батька помітив, що вона стала особливо пригніченою.

Я запитав, чи можу її чимось розвеселити, і Джоанна вийняла кілька фотографій, яких я ніколи раніше не бачив і на яких вона була зображена в день закінчення школи. Її батько помер незадовго

до цього, і Джоанна виглядала як перелякана маленька дівчинка, яка намагається приховати страх за посмішкою. Виявилося, що після його смерті їй довелося взяти у свої руки все: дзвінки родичам, підготовку до похорону і навіть до церемонії у школі, бо вона мала зачитати промову, яку допомагав написати батько. Їй доводилося тримати себе в руках, оскільки після смерті близької людини всі інші члени сім'ї не могли отямитися. Нещодавно я запитав про це її маму, і вона сказала, що Джоанна на той час майже не плакала, просто йшла до себе в кімнату.

Джоанна розповіла, що найбільше любила батька і зазнала сильного стресу, коли раптом його не стало. На мою думку, вона боїться, що я теж піду, і її виняткова прихильність – спосіб утримати мене.

Емоційний шантаж – єдиний шлях, який знає Джоанна, щоб упоратися зі світом, якому вона не довіряє і який краде у неї коханих людей. Люди, які пережили великі поневіряння та втрати в дитинстві, згодом стають занадто залежними, щоб не почуватися відкинутими чи покинутими.

Джоанна добре навчалася в школі, її любив батько, але цього виявилося замало для того, щоб вона завжди почувала себе захищеною. У ній

залишилося глибоке відчуття дитячої безпорадності, і тому, подорослішавши, вона розробила витончені методи, щоб знову не зазнати такого ж болю. Вона навчилася міцно триматися за подруг та коханців, але так і не знайшла відповідного способу вижити свій страх того, що, незалежно від її зусиль, усі вони можуть від неї втекти.

Коли Джоанна вийшла заміж за Аллена, її страхи поновилися і помножилися. Замість насолоджуватися новими стосунками, вона лякалася щоразу, коли плани чоловіка виключали її. Вона змогла переконати себе, що якщо постійно триматиме його поруч, то не тільки не втратить його, а й здобуде деяку частку безпеки, якої втратила після смерті батька. Вона покладалася на віру, властиву багатьом емоційним шантажистам: я не можу отримати того, чого потребую, тому й заручаюся всіма доступними мені засобами. Для неї це виправдовувало і прихильність, і емоційний шантаж.

ПОЄДНАННЯ ПРИЧИН

Простежити коріння поневірянь Джоанни досить легко, але пам'ятати, що людська поведінка характеризується складністю, воно складається з безлічі фізіологічних і психологічних чинників. Ми

народжуємося з певним характером та генетичною схильністю. Це взаємодіє з вихованням, оточенням, зі знаннями про себе та з нашим ставленням до оточуючих і формує наше внутрішнє та зовнішнє життя.

Ів, чий друг-художник Еліот відрізнявся надчутливістю до незадоволеності і часто погрожував завдати собі шкоди, якось переповіла свою розмову з його сестрою.

Вона розсміялася, коли я запитала, чому він завжди загортає скандали. Вона відповіла, що Еліот був таким від народження. Ще в колисці, якщо пляшечку з молоком подавали не так, як він хотів, або якщо Еліот був мокрим протягом двох секунд, то він здіймав крик на весь будинок. Коли брат підріс, він тримав усіх у страху, погрожуючи своїми скандалами. Вона сказала, що такий уже в нього характер – він був найвибагливішою, найзалежнішою дитиною.

Ця дитина виросла потім у вимогливу, залежну людину, яка продовжувала влаштовувати скандали, якщо вона чогось не отримувала. Більшість властивостей характеру було відзначено рідними ще у дитинстві, зокрема – низький поріг незадоволеності.

Ці генетичні фактори доповнюють і зміцнюють потужні сигнали, послання та інформація про те, хто ми і якою має бути наша поведінка, яку передають наші вихователі. Визначальні переживання дитинства, юності і навіть дорослого життя формують переконання та почуття, які потім часто відроджуються, і особливо під час конфліктів, коли ми під впливом стресу. Ми повертаємося до старих стереотипів поведінки, бо ті нам знайомі, і навіть якщо завдають болю, то все одно вони забезпечують нам почуття впевненості та передбачуваності.

Подібно до Джоани, багато шантажистів живуть фантазіями, що безпорадність і неадекватність, яку їм довелося відчувати в дитинстві, зникли, коли вони стали дорослими, і тепер магічним чином здатні врегулювати неприємну ситуацію або гарантувати собі довгоочікуване почуття безпеки. Вони вірять, що зможуть компенсувати незадоволеність минулого, змінивши реальність сьогодення.

КОЛИ КРИЗА Є КАТАЛІЗАТОРОМ

Нездатність переносити незадоволеність може бути реакцією на недавні переживання і стрес. Потенціал емоційного шантажу значно підвищується за таких кризових ситуацій, як розлучення, втрата роботи, хвороба та відхід на

пенсію, які підривають почуття власної цінності шантажиста. Часто шантажисти самі навіть не усвідомлюють новопридбані страхи. Все, що вони можуть бачити, – це власні бажання та спосіб їхньої реалізації.

Для Стефані каталізатором стало визнання чоловіка в короткому любовному зв'язку. Потім Боб наполегливо прагнув повернути подружні стосунки у нормальне русло, навіть регулярно відвідував сеанси психотерапії, але стосунки не склалися. Стефані залишалася непохитною: вона мстилася чоловікові і тримала його в руках за допомогою неабияких доз емоційного шантажу. Після кількох років такого життя Боб уже готовий був кинути його. Я запропонувала їм прийти на консультаційний сеанс удвох, і Стефані погодилася.

Ви одна з небагатьох людей, які зобов'язані мене зрозуміти. Я прочитала всі ваші книги, де ви багато кажете, що не можна дозволяти людям сидати собі на шию, що треба протистояти їм та встановлювати межі. У мене є всі причини, щоб сердитися, а Боб заслуговує на помсту за те, що він зробив.

Я сказала Стефані, що вона справді має право сердитися, ображатися, відчувати себе обдуреною, і жодною мірою мені не хотілося б принижувати її

біль. Але є велика різниця між конфронтацією та емоційним шантажем. Коли вона насолоджується роллю мстивої, зганьбленої дружини, шлюб розпадається.

Поступово Стефані стала більш відкритою, вона зі сльозами на очах описала, що відчула, коли дізналася про зв'язок Боба; тут оголився новий рівень, що пролив досить світла на її потребу у помсті.

Це було не вперше, коли я віддала своє серце чоловікові, який мене зрадив, і Боб це добре знав. Як він міг бачитися з іншою жінкою, якщо йому було відомо, що я тяжко переживала зраду першого чоловіка? Я мало не вбила його. Що мені тепер робити? Як мені знову довіряти йому? Ніколи в житті не відчувала себе такою приниженою, такою... неадекватною!

Стефані намагалася впоратися не тільки з тим, що зробив Боб, – це саме по собі було досить важко, – але й з болем зради першого чоловіка. Втративши довіру до Боба та впевненість у собі, вона відповіла помстою емоційного шантажу – єдиним доступним їй способом відновити контроль над внутрішнім емоційним хаосом.

Хоча проблеми дитинства, мабуть, грали роль в реакціях Стефані, ми звертаємо увагу на її доросле

життя. Коли Стефані зрозуміла, що біль, який вона «принесла» з першого шлюбу, загрожує потенційним нормальним стосункам із Бобом, то погодилася пройти курс лікування у мого колеги. Тепер Стефані намагається відновити шлюб так само завзято, як і Боб, вони постаралися використати цю кризу як можливість відкрити нові теми для спілкування та дослідження внутрішнього світу. Мені здається, з ними тепер усе буде гаразд.

ПРЕКРАСНЕ ЖИТТЯ

Деякі емоційні шантажисти мають все й тим не менше хочуть ще більшого. Безглуздо було б припустити, що стимулом для них є позбавлення, тому що такі шантажисти з цим майже не стикалися. Але у добре захищених людей, які живуть на втіху, рідко з'являється можливість розвивати здатність справлятися з будь-яким видом втрат. При першому натяку на поневіряння вони панікують і починають захищатися за допомогою емоційного шантажу.

Саме це сталося із чоловіком Мері, Джеєм. Зі своїх розмов з Мері я дізналася, що в житті Джею все давалося легко. Після блискучого навчання на медичному факультеті він затвердив себе в хірургічній практиці, розробивши нові методи

операцій, і вільно перемістився до найпрестижніших соціальних верств.ч

Його дитинству можна було позаздрити. Жодного жорстокого поводження, образ чи травм – нічого, крім кохання. Батько Джея народився у бідній родині і був першим, хто зміг закінчити коледж. Дивовижна людина. Він закінчив потім медичне училище тільки завдяки старанній роботі, нахабству та недосипанню. За сумісництвом працював офіціантом, щоб витягти зі злиднів свою дружину, мати Джея. Він казав, що пообіцяв собі, що ніколи не дозволить Джею пережити те, що довелося пройти йому. Джей був, безперечно, золотою дитиною. Коли ж він вирішив стати лікарем, батьки не пошкодували грошей на хімічне обладнання та наукову підготовку. Жодного підробітку. Йому все підносили на блюдечку – разом із уроками з тенісу, кашеміровими пальтами і, звичайно, дівчатками.

Життя Джея можна назвати більш ніж привілейованим – воно було просто казковим. Намагаючись захистити сина від поневірянь, батько не підготував його до розчарувань та невдач.

Таке гарне життя має дві вади. У людей, які вирости в оранжерейному середовищі, розвиваються нереалістичні очікування, вони

вважають, що варто їм тільки захотіти, у них буде все, що потрібно. Ще згубнішим є відсутність базових здібностей упоратися з незадоволеністю. Керуючись тим, що батькові Джея здавалося найкращими спонуваннями та мотивами, він створив із сина емоційного каліку.

Коли Мері кинула виклик переконанню Джея, що він повинен мати все: блискучу кар'єру, сім'ю, дружину і коханок, вона тим самим виявилася першою небайдужою йому людиною, яка пригрозила позбавити його чогось важливого. Джей запанікував. Правила гри змінилися, і емоційний шантаж виявився єдиним доступним засобом збереження звичного становища.

Близькі незнайомці

Тоді Джей закликав на допомогу своїх батьків, щоб вони чинили психологічний тиск на Мері, і вона не повірила своїм вухам, коли почула їхні слова.

Боже мій, з ким я маю справу? У людей, яких я любила та поважала, несподівано не виявилось абсолютно жодних моральних та етичних переконань! Вони влаштували фарс, який був для них важливішим за почуття і звичайну людську чесність.

Мері побачила, як Джей перетворювався з чарівного чоловіка в хитрого, лицемірного незнайомця. Коли близькі нам люди вдаються до емоційного шантажу, найбільше вражають зміни у їхній особистості. Цей процес може бути як поступовим, так і напрочуд швидким. Багато в чому біль і сум'яття при емоційному шантажі з'являються після відкриття: люди, яких ми любимо і які, як нам здавалося, люблять нас, не зупиняються перед утиском наших почуттів, щоб досягти своєї мети.

Ліз зазнала потрясіння, коли Майкл пригрозив їй жорстоким покаранням, якщо вона посміє піти.

Він дослівно сказав: «Коли я з тобою впораюся, у тебе не залишиться грошей навіть на корм для собак. І можеш попрощатися із дітьми. Я відвезу їх до Канади, щоб ти не змогла брехати їм про мене». І це та людина, з якою я ділила постіль, якій здавалася оголеною і відкрила свою душу? Хто ж він насправді після цього?

Очевидно, що для встановлення близьких стосунків шантажисти не використовують звинувачень, погроз, негативних порівнянь та інших інструментів, а ми підтримуємо ці стосунки не через страх. З шантажистами ми ділимо життя, працю, почуття, їм відкриваємо свої секрети. Однак

коли настає час емоційного шантажу, ми негайно стикаємося з менш привабливими сторонами їхньої особистості: з егоцентризмом, перебільшеною реакцією, прагненням отримати короткострокові вигоди (навіть якщо вони в довгостроковій перспективі призведуть до втрат) і бажання виграти за будь-яку ціну.

ТІЛЬКИ ПРО СЕБЕ

Усі шантажисти майже повністю концентруються на своїх потребах та своїх бажаннях. Їм жодною мірою не цікаві наші потреби або те, як на нас впливає їхній пресинг.

Якщо йдеться про задоволення їхніх бажань, шантажисти нагадують парову ковзанку; у безоглядному прагненні своєї мети вони стають безжальними. Якщо вони і люблять нас, то це дуже дивне кохання, оскільки до почуттів партнера сліпа.

Мій кандидат на звання найзакоханішої людини – чоловік Петті, Джо, який зліг у ліжку, коли вона сказала, що вони не можуть дозволити собі купити новий комп'ютер. У цьому епізоді його егоцентризм був неповторний.

Джо заробляє багато грошей, але витрачає їх швидше, ніж можна уявити, тому нам вічно їх не вистачає. Минулого тижня накопичилося багато рахунків, і він попросив мене зателефонувати

тітці і попросити грошей у борг. Тітка досить забезпечена людина, але вона щойно перенесла операцію з приводу раку грудей. Я відповіла, що ні в якому разі не турбуватиму її, і не могла повірити своїм вухам, коли він почав на мене тиснути. «Ось її телефон у лікарні, – сказав він, – його навіть не треба шукати. Подзвони їй зараз: це не така вже й велика проблема. Вона не страждає від болю, а ти завжди була її улюбленицею. Чому ти не можеш зробити для мене таку дрібницю?»

Рак грудей? Лікарня? Операція? Це не проблема для шантажиста. Зрештою, йому щось потрібне. НЕГАЙНО. А в цьому випадку ніхто і нічого для нього більше не існує.

Часто егоцентризм шантажиста виникає з переконання, що запас уваги та любові до нього вичерпується. Еліот настільки егоїстичний, що, дізнавшись про бажання подруги піти вчитися, щоб у майбутньому забезпечити собі кар'єрне зростання, вважав: це ущемить його інтереси. На його думку, вчинки Ів позбавляють його безпеки. А що, коли йому щось захочеться, поки її немає? А якщо йому стане нудно? Хто про нього подбає тоді? Всесвіт повинен обертатися навколо нього так само, як обертася, коли він був маленьким. І він знову стає п'ятирічним тираном, що вимагає повної

уваги та задоволеності від людини, від якої вона залежить і від якої завжди вимагає більшого.

РОБЛЯЧИ З МУХИ СЛОНА

Емоційні шантажисти часто поводяться так, ніби кожна суперечність є критичною точкою у відносинах. При опорі вони відчують таке сильне розчарування і незадоволеність, що становлять навіть невелику незгоду як загрозу відносинам. Чому хтось влаштовує скандал лише тому, що ви не бажаєте обідати з чужими батьками, бажаєте відвідувати курси, поїхати на рибалку чи не висловили ентузіазму з приводу чийхось планів? Сила бажання шантажиста набуває сенсу лише тоді, коли розумієш: він реагує зараз не на поточну ситуацію, а на ситуацію з минулого досвіду.

З того, що Ів розповіла про Еліота, мені стало ясно: на його думку, чоловік не може отримати те, чого потребує, якщо його жінка має незалежний характер.

Пам'ятаю, він розповідав про свого батька та про те, як він бурчав, що його всі покинули. Мати Еліота, мабуть, була визначною підприємницею. Вона володіла невеликою компанією з виробництва дитячого одягу, якою всі захоплювалися (за винятком чоловіка, який його ненавидів). Еліот говорив, що в дитинстві він дуже рідко бачив свою

матір. Коли вона опинялася вдома, то була люблячою і дбайливою матір'ю, але зненацька зривалася у відрядження, і він за нею дуже сумував. Батько сердився на неї і говорив щось на кшталт: «Прокляті жінки – коли ти їм потрібен, вони поводяться так, що від них неможливо відв'язатися, але відразу забувають про тебе, як тільки встають на ноги». На мою думку, якщо чуєш таке досить часто, це надовго запам'ятовується.

І Еліот усвідомив просте правило: жінка не зможе стати партнером, що любить, якщо не змусити її знаходитися весь час поруч. Можливо, він заперечуватиме, що вірить у це, але його перебільшена реакція на Ів переконує нас, що в душі Еліота прокинулися старі демони. Будь-яка ознака незалежності жінки ставала для нього загрозливою. Ів замінила йому матір, жінку, від якої він емоційно залежав і з якою був пов'язаний. Вона теж покине його, як, за уявленнями, отриманими від батька, його покинула мати, яка так довго була відсутня в будинку. Щоразу, коли Ів йшла, Еліот знову переживав колишнє почуття позбавлення.

У будь-якій перебільшеній реакції ми чуємо багато шуму та відчуваємо ще більше емоцій, але дійсні почуття спостерігаємо рідко. Еліот відчайдушно потребує близьких відносин, а ось

бар'єри, які ставить перед Ів, якраз і гарантують, що він їх не отримає. Давайте подивимося на виражені і невиражені почуття Еліота, коли Ів порадила йому звернутися за професійною допомогою з приводу тривоги, що переживається ним.

Ось що сказав Еліот: «Ти підеш і робитимеш те, що захочеш, але навіщо мені тоді жити? Ти мене зовсім не кохаєш».

Цим Еліот хоче сказати ось що: «Я наляканий, тому що ти змінюєшся. Спочатку тобі було достатньо мене, але тепер це не так. Я боюся, що якщо ти підеш навчатися, то обереш власну кар'єру і в тебе не лишиться часу для мене. Ти когось зустрінеш. Боюся, ти станеш надто незалежною. Я виявлюся тобі не потрібен, і ти підеш».

Однак такий тип спілкування невластивий Еліоту, інакше йому не довелося б вдаватися до емоційного шантажу. Ймовірно, як і багато чоловіків, він соромиться своєї залежності та страхів. Єдиною можливістю для нього залишалися пишномовні, безладні промови, тобто так звана перебільшена реакція на найменший прояв прагнення Ів до самовдосконалення.

Почуття з іншого часу

Роджер, кіносценарист, був здивований запеклою емоційною атакою Елліс, коли він відмовився від її

пропозиції народити дитину. Елліс при цьому продемонструвала класичну перебільшену реакцію.

Ти ніколи по-справжньому мене не любив. Як ти можеш називати це любов'ю, якщо не хочеш зробити жодних кроків, щоб ми стали ближчими. Я більше не вірю тобі. Я навіть тепер не знаю, чи тебе люблю! У тебе, мабуть, серйозні проблеми, тож треба звернутися до лікарів!

Якось на зборах групи анонімних алкоголіків Роджеру вдалося зрозуміти, чому Елліс так відчайдушно прагнула прив'язати його до себе. Ось що вона розповіла групі:

Не вірю нічому, окрім сьогодення. Я поринаю в це справжнє і міцно тримаюся за нього. Мій батько був затятим гравцем. Для мене він був героєм. Але насправді це означало, що один день я була багатю, а другого – йшла за продуктами в Армію порятунку, ми не підходили потім до телефону, тому що нам постійно дзвонили через неоплачені рахунки. У мене в дитинстві не було нічого постійного – гроші на няню витрачалися, подарунки від друзів йшли до ломбарду, як і все в хаті. Навіть батько то з'являвся вдома, то зникав. Іноді він міг не з'являтися тижнями. Що поганого у впевненості у завтрашньому дні, відданості

людей? Для мене це досить цінні почуття. Що поганого у коханні?

Елліс провела багато років у страху, що може втратити все, що має, тому не дивно, що вона захотіла отримати гарантії на майбутнє. Але, як і більшість шантажистів, використовувала жорсткі методи, щоб подолати опір своєї жертви.

Її перебільшена реакція, яка набула вигляду знищуючого вербального нападу на Роджера, пояснюється страхами, що ховаються всередині якогось порожнього простору душі. І не важливо, наскільки сильно Елліс прив'язала Роджера до себе, він все одно не міг би заповнити цей простір, навіть якби захотів.

Завдяки сеансам у групі анонімних алкоголіків Елліс змогла зрозуміти, що намагалася «прикувати» Роджера і їй буде важко у будь-яких взаєминах, якщо вона не працюватиме над собою. З того часу їй вдалося значно зменшити пресинг на Роджера і дозволити стосункам розвиватися природно.

ПЕРЕМОГА У БИТВІ, ПОРАЗКА У ВІЙНІ

Шантажисти часто перемагають за допомогою тактики, що створює непереборну тріщину у взаєминах. Короткочасна перемога сприймається ними як тріумф, проте треба враховувати майбутнє.

Більшість шантажистів діють, виходячи з принципу: «Хочу отримати те, що хочу і коли захочу». Вони, як діти, не здатні уявити наслідки своєї поведінки і не думають про те, з чим залишаться, коли доб'ються від жертви підпорядкування.

Важко повірити, що Майкл, Еліот, Елліс, Джей, Стефані чи інші шантажисти, з якими ми познайомилися у цій книзі, вважали, що після поступок жертви у стосунках залишиться щось цінне. Які стосунки в сім'ї сина міг очікувати батько Джоша, якби той визнав перемогу батька та кинув кохану жінку? Маргарет, чий чоловік вимагав від неї участі у груповому сексі, підкорилася емоційному шантажу, але таким чином підписала смертний вирок шлюбу.

Ліз вдалося виграти деякий час для перегруповування; показавши, що поступається загрозам Майкла, вона розповіла:

Я зателефонувала своєму адвокату і попередила його, щоб він поки що нічого не робив. Сподіваюся, що тепер, коли Майкл заспокоївся, він, принаймні, готовий почати зі мною розумний діалог. Зараз він добрий, бо вважає, що добився від мене всього, чого хотів, і що зрештою я з цим упокорюся. Насправді я просто намагаюся жити з людиною, яка мені

більше не подобається, не кажучи вже про те, щоб її кохати.

Будь-яка логіка чи здатність бачити наслідки своїх дій прихована за невідкладним прагненням утримати те, що шантажист має. Власний «туман» заважає йому зрозуміти, що своєю поведінкою він віддаляє від себе оточуючих. Все, що має для нього значення, - це звільнитися від страху позбавлення, чого б не вартувало таке звільнення.

РОЗПЛАТА ЗА ПОКАРАННЯ

Якщо зрозуміємо, наскільки шантажистів лякають поневіряння, почне вимальовуватись повніша картина, і нам буде легше здогадатися, чому вони поводяться так, а не інакше. Але більшість людей, з якими я розмовляла, продовжує непокоїти питання: чому шантажисти карають нас? Ці люди міркують так: «Добре, я розумію, чому вони не залишають нас у спокої, або піддають пресингу, або навіть погрожують, але з якого дива їм потрібно завдавати нам шкоди, коли ми їм не поступаємося?»

Нерідко нам справді здається, що мета емоційних шантажистів полягає не тільки в тому, щоб зробити собі приємне, а й у тому, щоб змусити жертву страждати. Шантажисти висувають вимоги та принижують нас ними. Намагаючись довести свою

правоту, вони очорнюють нас і наші спонукання. Навіть якщо погрози шантажистів спрямовані в основному на себе, вони карають саме своїх жертв, змушуючи їх випробовувати провину.

Очевидною причиною цього є різниця між поясненнями, які вони дають своїм діям та мотивам (демагогія, яку ми обговорювали у попередньому розділі), та фактичними наслідками їхньої поведінки для нас. «Карателі» не вважають себе катками – скоріше вони вважають, що підтримують порядок, і дають зрозуміти, що ними не можна зневажати і командувати. Вони бачать себе сильними та сміливими. Їх мета виправдовує будь-які кошти.

І, як ми переконалися, багато «карателів» бачать себе жертвами. До речі, що жорстокіші шантажисти, то сильніше вони перекручують реальність. Їхня крайня чутливість та егоцентризм збільшують почуття образи і прагнення виправдати помсту за те, що, на їхню думку, є спробами опору.

Покарання дозволяє шантажистам займати активну, агресивну позицію і внаслідок цього почуватися сильними та невразливими. Це надзвичайно ефективний спосіб відвести будь-яку можливу загрозу позбавлення. Зрештою, якщо хтось кричить, лається, грюкає дверима або

відмовляється розмовляти, навряд чи ви матимете час, щоб розібратися у своїх почуттях.

Загальновідомо, що почуття, які неможливо висловити словами, виявляються у діях. Якби «карателям» вдалося хоч на кілька миттєвостей заглянути всередину себе, вони, можливо, жажнулися б своїм страхам та вразливістю. Один із найдивовижніших парадоксів людської поведінки полягає в тому, що злі, агресивні люди насправді дуже налякані своїми страхами, але вони рідко протистоять їм або намагаються звести їх до мінімуму. Натомість у моменти незадоволеності такі люди зриваються на оточуючих, щоб довести свою значущість. Вони творять стільки нещасть, що змушують близьких людей залишати їх, і тому трапляється те, чого вони найбільше бояться.

СКОРОЧЕННЯ ВТРАТ

Найагресивніші шантажисти – часто ті, хто зазнав втрат або бояться втратити близьку людину внаслідок значного охолодження стосунків або тому, що вона емоційно віддаляється від шантажиста.

Пам'ятаєте Шеррі та Чарльза, одруженого чоловіка, на якого вона працювала і який пригрозив звільнити її, якщо вона розірве інтимні стосунки?

Для нього я найкрасивіша, хвилююча, цікава жінка у світі, але варто мені тільки заїкнутися, що перебуваю в глухому куті і збираюся залишити Чарлі, щоб продовжувати власне життя, я стаю байдужою відьмою, якій байдужий його стрес і зусилля все налагодити. Тепер він каже, що тільки й робить, що віддає, а я тільки беру і нічого не пропоную натомість, але все відбувається з точністю до навпаки. Так, і останнім часом він чіпляється до моєї роботи. Якщо він намагається зробити мене нещасною, у нього це прекрасно виходить. Як він може так чинити зі мною?

Зрозумівши, що він втрачає молоду коханку і що його погрози не дають потрібного результату, Чарльз намагається знецінити Шеррі. Якщо він зробить її менш бажаною, то втратить небагато, і почуття втрати стане менш значущим. Зрештою, легше розлучатися зі зіпсованим товаром. Він також міг би виправдати звільнення Шеррі поганою роботою. Подвійне знецінення, подвійне покарання.

Знецінення – поширена тактика шантажистів. Ця тактика суб'єктивно пом'якшує конфлікт та дозволяє зменшити почуття втрати. Але, застосовуючи її, вони посиляють повідомлення подвійного змісту, що збиває з пантелику. Шантажисти ніби кажуть: «Ти нікуди не годишся,

але я зроблю все, що зможу, щоб утримати тебе», – і це є ще однією демонстрацією їхнього розпачу.

Навіть коли шантажисту зовсім не хочеться розриву стосунків, він сам часто починає сварку, якщо відчуває, що партнер має намір його залишити. Агресивна позиція шантажиста дозволяє йому контролювати ситуацію. Це схоже на старий прийом: звільнитися з роботи за власним бажанням, доки не вигнали.

УРОК ДЛЯ НАС

Подібно до батьків, які вважають, що покарання формують характер дитини, шантажист може переконати себе, що покараннями він допомагає жертві. Замість почуття провини чи докорів совісті за образи, заподіяні оточуючим, він відчуває гордість – адже він допомагає нам стати кращими.

Алекс, «спокусник», з яким ми познайомилися в другому розділі, думав, що, обіцяючи своїй подружці Джулії допомогу та знайомства, але дотримуючи їх, поки вона не «відповідатиме його стандартам», він робив їй ласку.

Він сказав, що якби я відправила сина до колишнього чоловіка, це було для мене найкращим варіантом. Алекс весь час повторював: "Ти не даєш собі розвиватися" або "Дозволь мені розширити твій потенціал", - коли насправді йому було

потрібно, щоб я належала тільки йому. Так, справді, він був дуже благородним.

Образи, а також прагнення показати жертву інфантильною особистістю легко пояснюються обґрунтуваннями на кшталт: «Це для твоєї ж користі». Подібне звучить набагато менш загрозливо. Більшість шантажистів вірять, що вони справді викладають нам важливий урок. Чарлз був абсолютно щирим, коли сказав Шеррі: «Тобі треба вчитися лояльності. Це найважливіша річ у нашому бізнесі».

Лінн та Джефф, які шантажували один одного, також вважали, що допомагають один одному у виправленні характеру. "Їй треба зрозуміти, що не можна поводитися з людьми так, як робить вона", - сказав мені Джефф після однієї зі сварок, щиро вірячи, що вчить дружину бути менш сварливою. А Лінн теж вважала, що своїми діями допомагає чоловікові: «Може, якщо я принижуватиму його досить часто, він знайде підробіток. Іноді, щоб змусити когось зрушити з місця, потрібно дати гарного стусана».

Цілком очевидно, особливо жертві, що покарання не дає результатів, на які сподівається шантажист, проте існує помилкове уявлення, що покарання є навчанням. Шантажист може стерпіти

майже все, якщо принизить жертву. Таким чином йому вдається уникнути інтроспекції та розуміння, що він сам винен у тому, що не отримує кохання і тих відносин, яких так прагне.

СТАРІ БИТВИ, НОВІ ЖЕРТВИ

Як ми переконалися, іноді стрес відкриває в душі шантажиста старі рани, і він атакує жертву, яка стає людиною, що заміщає фігури з минулого. У такому разі покарання шантажиста може бути спрямоване у минуле та бути зовсім недоречним.

Майкл, найзухваліший «каратель» з усіх розглянутих нами персонажів, став здаватися Ліз чудовиськом. Сама Ліз під час його монологів почувала себе абсолютно беззахисною. Коли я запитала її, чому, на її думку, Майкл чинив так низько, вона деякий час мовчала, потім відповіла:

Знаєте, коли я про це думаю, мені здається, що Майкл був схожий на бочку з порохом, готову ось-ось вибухнути. Він із 14 років багато працював у сімейному бізнесі. Їхня фірма дуже успішно продає офісне обладнання, і здається, що Майкл ніколи не був дитиною, відразу став дорослим. Він був дуже спортивним хлопчиком, та й зараз такий самий, але батьки не давали йому займатися спортом. Його обов'язками було складати інвентарні списки, підмітати підлогу в магазині або сидіти за касою.

Коли ми почали зустрічатися і одного разу полетіли разом у Чикаго, то на шляху Майкл багато розповідав про будинки. Він зізнався, що мріяв стати архітектором, але батьки були проти, і йому довелося поступитися. Він дуже відповідальна людина. Знаю, що Майкл злий на батьків, але я жодного разу не чула від нього жодного поганого слова на їхню адресу, і ніколи він їх не скаже. Але не думаю, що цим можна виправдати його ставлення до мене.

Я сказала Ліз, що вона має рацію: вербальним атакам і погроз Майкла виправдання немає. Але їй необхідно зрозуміти, що його критика і гнів не мають до неї жодного відношення, навіть якщо Ліз важко не приймати їх на свій рахунок. Коли їй це набридло і вона погрожувала піти, покарання досягли небувалої сили. Страх Майкла втратити Ліз розпалив колишню незадоволеність.

Якби Майкл міг висловити свої почуття щиро, він би сказав: «Будь ласка, не позбавляй мене моєї мрії ще раз. Я відчував розчарування, образу та позбавлення з дитячого віку, ніколи не отримуючи того, чого хотів. Дуже прикро, що ніхто ніколи не піклувався про мене. Батьки не мали права знищувати все, що я любив, і змушувати займатися справою, яку я ненавиджу. А тепер ти хочеш мене залишити. Я не перенесу цього. Скільки

розчарування, на твою думку, я зможу ще винести в житті?»

Така сповнена емоцій мова має бути звернена до батьків, але, оскільки все життя вони контролювали Майкла, він ніколи не відчував себе здатним на це. Сум, що накопичилися всередині, і гнів не зникли. Вони увірвалися в його життя. Майкл зігнав злість на своїх батьків на Ліз, яку любив.

ЗБЕРІГАННЯ ТІСНОГО ЗВ'ЯЗКУ

Хоч би яким дивним це здавалося, покарання дозволяють шантажисту перебувати в тісному емоційному зв'язку з жертвою. Він знає, що, створюючи напружену атмосферу, примножує почуття жертви, але навіть якщо ці почуття негативні, у результаті створюється тісний зв'язок. Можна обурюватися діями шантажиста, навіть ненавидіти його, але доки ми концентруємося на цих почуттях, їх не можна відкидати або ставитись до них з байдужістю. У розірваних взаєминах напруження зберігається завдяки покаранню.

Колишня дружина Аллена, Беверлі, продовжувала карати його найжорстокішим способом – використовуючи як зброю дітей. Їхнє розлучення не було простим. Хоча шлюб виявився нещасним для обох, на розлученні наполягав чоловік. Дружина щосили боролася проти. Вони

мали кілька спроб примирення, Аллен і Беверлі навіть консультувалися у психотерапевта, але все виявилось марним.

Вона знала, як дорогі мені наші діти. Не думаю, що більшість людей розуміють, що означає для батька неможливість бути поряд з дітьми щодня, особливо коли вони зростають. Мені довелося розлучитися з Беверлі, але я не хотів розлучатися з дітьми. Спочатку вона погрожувала, що якщо я піду, то більше їх не побачу. Вона збиралася переїхати до іншого штату, а можливо й за кордон. Я був у паніці, не міг думати ні про що інше. Я знав жінок, які саме так і робили. Чорт забирай, я знав чоловіків, які таким чином втекли від своїх колишніх дружин.

Зрештою, все налагодилося, і Аллен отримав право досить часто бачитися з дітьми. Вони з Беверлі зберегли цивілізовані відносини, і вона дотримувалася ухвал суду. Однак після його шлюбу з Джоанною шантаж відновився.

Тепер, коли в мене є людина, яку я люблю, вона показала, що не в змозі винести цього. По-моєму, поки я був один, Беверлі вважала, що має ще шанс. Я знаю, вона досі на мене скривджена і тому мститься через дітей. Якщо я спізнюся на десять хвилин, щоб забрати дітей, вона їх кудись відсилає.

До її будинку близько години їзди, тому я не в змозі приїхати хвилину на хвилину. Минулого тижня мені довелося чекати півтори години. Коли вони приїхали, Беверлі сказала: «Я не збираюся чекати на тебе весь день. Звідки я знаю, чи ти приїдеш взагалі?» Вона думає, що я мовчки виноситиму все це. Але якщо мені потрібно перенести час побачення з дітьми, вона виходить із себе, а якщо аліменти затримуються хоча б на день, то відразу дзвонить і погрожує звернутися до суду щодо зменшення часу побачення. Боже мій, тепер ми проводимо більше часу в розмовах, ніж коли були чоловіком і дружиною.

Колишня дружина Аллена не хоче відпускати його. І подібно до багатьох розлучених шантажистів — як жінок, так і чоловіків, — вона використовує найсильнішу зброю, щоб зберегти емоційний зв'язок із чоловіком. Аллен та Беверлі офіційно перебувають у розлученні, але психологічно до розлучення їм ще далеко.

Використання дітей як зброя — одна з найдавніших і найжорстокіших форм емоційного шантажу. Вона особливо ефективна завдяки силі емоцій, але в результаті цього дві людини, котрі любили одна одну, залучені в жахливу битву, в якій переможців бути не може.

ЦЕ НЕ ПРО ВАС

Найважливіше в нашій подорожі внутрішнім світом шантажиста – зрозуміти, що йдеться зовсім не про вас, хоча подекуди може здатися інакше. Причини емоційного шантажу – це спроби стабілізувати почуття невпевненості та незахищеності шантажиста. Більшість звинувачень, демагогії та відчуття власної переваги, які іноді настільки сильні, що змушують нас поступатися емоційному шантажу, не має під собою ґрунту. Вони засновані на страху, тривозі та невпевненості, які живуть усередині шантажиста. Дуже часто емоційний шантаж більше пов'язаний із минулим, ніж із сьогоденням, він спрямований на виконання бажань шантажиста, а зовсім не на те, що ми, на його думку, зробили чи не зробили.

Але це не означає, що ми не відіграємо ключову роль у процесі шантажу. Зрештою, без нашої участі він був би неможливим. Тепер настав час досліджувати наші внутрішні чинники, якими користується шантажист.

Розділ шостий. У шантажі беруть участь двоє

У шантажі беруть участь двоє. Це дует, а не сольне виконання, він неможливий без активної участі жертви.

Я знаю, що насправді відчуття від емоційного шантажу зовсім інші, і розумію, що абсолютно природно захищати власну поведінку. Але щоб розірвати взаємини шантажиста та жертви, необхідно звернути свою увагу всередину себе та подивитися на фактори, які призводять вас (часто несвідомо) до участі в емоційному шантажі.

Прошу вас запам'ятати: коли я говорю про участь у шантажі, то маю на увазі не те, що вам вдалося спровокувати його або викликати, а те, що ви просто дозволили йому статися. Ви можете навіть не розуміти, що чийсь вимоги є необґрунтованими. Складається враження, що ви лише виконуєте обов'язки доброї дружини, службовця, дочки чи сина і приймаєте (майже беззастережно) переваги партнера, тому що знаєте, що вам слід робити саме це.

Або ви відчуваєте, що вас шантажують, але не можете чинити опір, оскільки тиск шантажиста викликає автоматичну, чи не запрограмовану реакцію. Майте на увазі, що не всі відповідають на шантаж поступками.

Для початку подумайте над кількома питаннями та дайте відповідь на них.

При тиску шантажиста ви робите таке:

- постійно лаєте себе за те, що поступаєтеся його вимогам;
- відчуваєте пригніченість та образу;
- переживаєте і вважаєте себе поганою людиною, якщо не поступаєтеся;
- боїтеся, що стосунки зруйнуються, якщо ви не поступитеся;
- стаєте єдиним, до кого звертається шантажист, навіть якщо він має змогу звернутися до інших;
- вірите, що борг перед шантажистом вищий за власні інтереси.

Якщо ви позитивно відповіли хоча б один раз, ваша реакція на тиск допомагає створювати ідеальний клімат для емоційного шантажу.

БОЛЬОВІ ТОЧКИ

Чому деякі люди вразливі для емоційного шантажу, тоді як інші просто відмахуються від нього? Відповіддю є наші болючі точки – чутливі сплетення емоцій усередині кожного з нас. Кожна точка нагадує акумулятор, заряджений незакінченими психологічними справами: незабуті образи, почуття провини, незахищеність і вразливість. Ці точки формуються основними властивостями темпераменту, чутливістю та

дитячим досвідом. Кожна точка містить кілька яскравих рівнів особистого досвіду: ставлення до нас, уявлення про себе, а також глибини та характеру вражень про минуле.

Почуття та спогади, що зберігаються у больових точках, можуть завдавати гострого болю, і якщо поточні події нагадують нам те, що поховано глибоко всередині, ці почуття та спогади пригнічують логіку та викликають потік чистих емоцій, які тривалий час набирали сили всередині нас.

Ви можете навіть не пам'ятати події, що сформували больову точку, і коли йдеться про складність вашої поведінки, не завжди можете явно виділити причини та наслідки вчинків. Але якщо ви коли-небудь цікавилися, де зберігаються спогади про почуття, пошукайте в больових точках.

Карта для шантажиста

Протягом довгих років наш емоційний ландшафт заповнюється больовими точками, і багато хто прагне будувати своє життя так, щоб їх проминути. До речі, найпоширеніший спосіб, який використовується для того, щоб упоратися з больовими точками, можна описати чотирма словами: «уникати їх за будь-яку ціну». Але як тільки ми застосовуємо цей спосіб, відкриваємося

для оточуючих більше, ніж самі здогадуємося про це. У міру того як ми пробираємося повз больові точки і намагаємося їх не зачепити, ми практично малюємо карту нашого психологічного ландшафту, яку близькі нам люди зможуть легко прочитати.

Всі ми знаємо, до чого чутливі люди, що оточують нас: хтось боїться гніву, хтось прагне взяти на себе провину. Але здебільшого ми звикли співчувати ближнім і тому не використовуємо свої знання з поганими намірами. Коли шантажист почувається у безпеці, він також цього не робить. Але при опорі його страх позбавлення пробуджується. Він забуває про співчуття та використовує у своїх цілях усю доступну інформацію.

ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЯКІ РОБЛЯТЬ НАС ВРАЗЛИВИМИ ДО ШАНТАЖУ

Щоб не допустити тиску на болючі точки, ми починаємо розвивати деякі специфічні риси характеру. Вони зливаються з поведінкою, і на перший погляд неможливо усвідомити, що це захист проти наших страхів. Але якщо подивитися на них уважніше, можна побачити: ці риси тісно пов'язані з нашими больовими точками. Хоч як парадоксально, але ці «захисні» якості відкривають нас для емоційного шантажу. Це такі риси:

- надмірна необхідність схвалення;
- інтенсивний страх гніву;
- нагальна потреба у світі за будь-яку ціну;
- бажання брати на себе надто велику відповідальність за життя інших людей;
- високий ступінь сумніву у собі.

Жодна з цих рис не є шкідливою. Деякі з них вважаються навіть позитивними та винагороджуються — якщо не доходять до крайності. Але якщо вони контролюють нас і вступають у протиріччя з розумом, впевненістю та наполегливістю, ми стаємо доступними для маніпулювання.

У міру того як ми розглядатимемо ці риси та типи поведінки, які їм притаманні, зверніть увагу, як часто поведінка жертви є реакцією на почуття з минулого. Зауважте також, що нерідко об'єкт шантажу обманюється реакціями, які, на його думку, повинні захистити його.

Залежність від схвалення

Хотіти, щоб близькі люди схвалювали наші вчинки, цілком нормально — врешті-решт нам потрібен їхній доброзичливий настрій. Але коли нам постійно потрібно схвалення, воно стає

наркотиком, без якого вже не обійтись; у цей час ми відкриваємо свою больову точку і стаємо легкою мішенню для шантажу.

У вступі я розповідала про свою клієнтку Сару, якій постійно доводилося затверджуватись перед своїм другом Френком. Щоразу, коли вона проходила черговий тест, Сара купалася в його схваленні, але щойно вона починала чинити опір, Френк позбавляв її цієї можливості, змушуючи її почуватись нещасною. Тому Сара намагалася підтримувати безперервний потік схвалення, поступаючись тиску, навіть коли бажання Френка суперечили тому, що хотіла вона.

Не виношу, коли він на мене ображається. Коли я сказала, що не очікувала провести вихідні за фарбуванням котеджу, Френк похитав головою і вийшов на ганок. Я пішла слідом і почула від нього, що він не може повірити в мою зіпсованість та інфантильність. Я злякалася і досить сильно. Тому увійшла до будинку, переодягнулась у старий одяг і взяла пензель. Тільки тоді він усміхнувся, обійняв мене, і я знову відчула себе нормально.

Немає нічого поганого в тому, щоби бажати схвалення або навіть попросити про нього. Але люди, які залежать від схвалення, потребують постійної підтримки, і якщо її не отримують, то

вважають, що зазнали невдачі. Вони вірять, що вчинили неправильно, якщо не почули схвалення, їхнє почуття безпеки майже повністю залежить від зовнішньої оцінки. Гасло людини, яка залежить від схвалення, звучить так: "Якщо я не отримую схвалення, я роблю щось неправильно" або так, що ще гірше: "Якщо я не отримую схвалення, зі мною щось не в порядку".

Розповідь Сари про те, якою пригніченою вона себе почувала, коли Френк був нею незадоволений, вказує на непереборний потяг до схвалення і страх перед тим, що може статися, якщо вона його не отримає. Цей жах суворо тотожний дитячим страхам, коли наслідки невдоволення здаються катастрофічними. «Я зробила щось, що не сподобалося татові (або мамі). Батько незадоволений мною. Тато більше не любить мене. Можливо, він хоче мене позбутися. Я залишусь сама і помру».

Сара виявила, що її прагнення пов'язувати схвалення з виживанням йде не стільки від батьків, скільки від бабусі, яка доглядала її, поки ті були на роботі.

Господи, бабуся справді вселяла жах! Вона жила поверхом нижче, у квартирі, яку купили для неї батьки, і туди я йшла щодня після школи. Бабуся

завжди критикувала мене: казала, що я надто галаслива і лінива. Вона сказала, що бог не любить лінивих дівчаток, і іноді їх відсилають геть. Не думаю, що вона хотіла здаватися злою, і, на мою думку, коли вона сама була маленькою, хтось казав їй щось подібне. Але мене це дуже лякало. Вона навчила мене віршика, якого я, мабуть, ніколи не забуду. «Добре, краще, ще краще. Ніколи не зупиняйся, поки хороше не стане кращим, а краще – ще кращим».

Сара багато чого дізналася від своєї бабусі, яку обожнювала і з якою провела багато часу у формуючі риси характеру роки. Одні уроки пішли їй на користь, інші не зовсім. Вона згадала: якщо поводитися так, що отримувала схвалення бабусі, то була гарною дівчинкою, а отже, почувала себе у безпеці. Але вона також зрозуміла: що б вона тоді не робила, для бабусі, що прагне до вдосконалення, завжди було мало, і невловиме «ще краще» завжди витало над нею.

Почуття, які Сара відчувала у відносинах з Френком: прагнення зробити задоволення і страх перед його несхваленням, які, здавалося, існували поза нею, – знайомі всім людям, які залежать від схвалення. Це вірна ознака того, що хтось натиснув на больову точку.

У дитячому віці нам потрібно схвалення всемогутніх дорослих, які піклуються про нас, і ознаки цієї потреби можуть переслідувати нас дуже довгий час після того, як ми самі навчимося піклуватися про себе. У будинку, де виросла Сара, кохання давалося і відбиралося в залежності від поведінки, і у дівчинки виробилася постійна потреба в чиемусь схваленні. Френк використав цю потребу, коли притримував похвалу та кохання. Сара розуміла, що не може весь час його радувати, але вважала, що мусить до цього прагнути.

Сара концентрувалася на схваленні Френка. Мері, яка намагалася протистояти тиску чоловіка після того, як дізналася, що він їй зраджує, виявила, що її турбує інше запитання: «Що подумують люди?»

У моїй сім'ї та серед найближчих мені людей розлучатися не прийнято. Якщо це звучить старомодно – що ж, так воно й є. Я старомодна і пишаюся цим. Мені неприємна думка, що я не можу зберегти шлюб, і я боюся того, що станеться, якщо наважуся залишити Джея. Що люди подумують? Життя розвалиться по швах. Я засмучу своїх батьків, його батьків, наших дітей та священика. Вони скажуть, що мені не вистачило сміливості, щоби боротися за свій шлюб.

Здавалося, що на Мері тиснули традиції сім'ї та місцевої громади, тому вона була впевнена, що вона не має іншого вибору, крім як залишитися з сім'єю. Вона була переконана, що порушить свої принципи, якщо подасть на розлучення. Але в міру того як ми з нею працювали, Мері почала розуміти: переконання, які вона мала, були їй нав'язані (ідеї, які вона так люто захищала, не були її власними), і її визначення хорошої сім'ї та гарного шлюбу стало набагато ширшим і глибшим, ніж примітивна сентенція «треба залишатися разом, хоч би що трапилося».

Мері відчувала, що це відкриття звільняє її, проте неохоче досліджувала і обговорювала справжні переконання, відкриті в собі, тому що їй потрібно було зберегти схвалення родичів, друзів і місцевої громади. Ця жінка, яка мала гарну роботу, яка виховала двох прекрасних дітей, вела домашні справи та активне релігійне та суспільне життя, ставала безпорадною дитиною, коли становила несхвалення близьких їй людей. У міру того як ми наближалися до коріння її спраги схвалення (цей процес зайняв кілька тижнів), Мері згадала епізод, який здавався їй «незначним випадком», який стався, коли вона навчалася у середніх класах.

Я завжди була старанною ученицею, але одного разу напередодні канікул мій хлопець Денні, від

якого я була без розуму, сказав, що ніхто не помітить, якщо ми втечемо з останнього уроку на пляж. Ми так і зробили, потім я про це забула. Але через пару днів батько запитав, чи не хочу я в чомусь зізнатися. Коли я відповіла, що мені нема в чому зізнатись, він сказав, що не може повірити, що дочка йому бреше, і спитав ще раз, чи не хочу я про що-небудь йому розповісти.

Серце в мене забилося, але я не могла ні в чому зізнатися, тільки мовчала. Тоді батько дуже спокійним тоном сказав, що дзвонили зі школи, і йому все відомо. Я підвела його і сім'ю, тому за вечерею мені слід перепросити всіх, а до недільної церковної школи підготувати виступ про те, чому так важливо говорити правду:

Я почувала себе приниженою. Зробила все, що він наказав, але ніколи не забуду того приниження та відчуження, які тоді зазнала. Наче мене затаврували, і протягом кількох тижнів усі зверталися зі мною зовсім по-іншому. Це, напевно, вперше і востаннє, коли я порушила встановлені правила.

Зроблену з добрими намірами спробу показати Мері наслідки порушення загальноприйнятих правил у школі та сім'ї вона сприйняла так:

Підтримка сім'ї та місцевої громади дуже крихка. Якщо я в чомусь викликаю незадоволення, то можу втратити її будь-якої миті. Я маю заслужити загальне схвалення.

Це не було навмисним чи відповідним нагодою посланням, проте Мері запам'ятала його, вимірюючи життєвий успіх схваленням оточуючих. Перш ніж обмірковувати опір тиску Джея, Мері треба забути цей урок тридцятирічної давності, який не пішов їй на користь. Цим вона зможе змінити свою реакцію на несхвалення інших людей.

Найчутливіші люди, які залежать від схвалення, неохоче роблять будь-які дії у своїх інтересах, якщо це пов'язано з ризиком заслужити зневагу оточуючих. Ів, наприклад, не могла виносити сердитий погляд продавця і погоджувалася сплатити за товари, які збиралася повернути, якщо людина за прилавком змушувала її відчувати себе винною. Вона не могла змиритися з несхваленням навіть незнайомої людини.

УХИЛЯННЯ ВІД ГНІВУ – МИРОТВОРЦІ

Багато хто з нас живе так, начебто існувала 11-а заповідь: «Не гнівайся» – і 12-та: «Не гнівай ближнього свого». За перших ознак розбіжностей багато хто вирішує справу мирним шляхом,

прагнучи загасити полум'я, яке може вийти з-під контролю та розгорітися.

Бажання миротворців забезпечити спокій і раціональність у складних ситуаціях може виявитися проблематичним, коли з'являється тверде переконання, що немає нічого гіршого за бійку. Це заважає їм починати суперечку – навіть із другом – зі страху, що таким чином вони можуть розірвати стосунки. Зрештою, кажуть собі миротворці, поступка – це лише тимчасовий захід, спрямований на досягнення добрих цілей.

Голос розуму

У Ліз, що бореться з «каральним» шантажем свого чоловіка Майкла, м'який голос, як у ведучої північних радіопередач, і безтурботні, спокійні манери, якими важко здогадатися, що вона засмучена. Коли я заговорила про це, Ліз засміялася.

О, це лише маскування. Коли я була дитиною, то, спостерігаючи за своїми братами та сестрами, помітила, що того, хто кричить у відповідь на розсерджені зауваження матері, б'ють чи карають, а того, хто мовчить, не помічають. Тоді, мабуть, я й зрозуміла, що людей можна заспокоювати, як заспокоюєш тварин, коли гладиш їх і розмовляєш з ними м'яким голосом, ніколи не

показуючи роздратування. У моїх характеристиках з роботи йдеться: «незворушна» і «прекрасно переносить стрес», і я почуваюся так, ніби маю талант розряджати обстановку. Мені це подобається. Завдяки цій якості я зовсім не боюся гніву, бо знаю, що можу з ним упоратися та тримати його під контролем.

Коли Ліз так себе описала, вона утвердилася на думці: «спокій», «незворушність» і «прекрасне перенесення стресу» стали частиною її самооцінки. Здавалося, вона випромінює ці риси. Проте її ситуацію з Майклом не можна було назвати спокійною.

Думаю, ми з Майклом покохали одне одного, бо були зовсім різними людьми. Він відкритий, енергійний та прямий, у ньому багато вогню. А я м'яка, більше люблю перебувати в тіні. Мабуть, я завжди здогадувалася, що він може мати напади гніву, але дуже довго їх не відбувалося, і, як я вже казала, я вмію заспокоювати гнів. Звучить смішно, правда? Я одружена з розлюченим маніяком, який мені погрожує, до смерті його боюся і кажу, що вмію заспокоювати гнів. Ну думала, що могла. А потім усе вийшло з-під контролю. Що б я не робила – ласки, умовляння, вибачення, – все ще більше розпалювало його гнів. Знаходжуся в розгубленості. Що відбувається?

Більшість життя Ліз провела, відточуючи свій стиль ставлення до людей, який, як їй здавалося, приносить результати. У нашому примхливому суспільстві поважають людей, здатних приборкувати гнів. Її м'який голос і спокійна поведінка діяли настільки успішно, що вона помилково почала приймати себе за людину, яка зовсім не боїться гніву і може його нейтралізувати. Вона довго вірила в те, що, якщо зуміє підтримувати мир у сім'ї, Майкл поводитиметься добре і їй вдасться його привести до тями. Ліз казала собі: немає причин для смутку. Навіть коли Майкл показав свій гнів, вона вирішила вдатися до перевіреного часом інструменту – переконання.

Коли її багаторазово випробувані методи не спрацювали, Ліз відчула себе беззахисною та розчарованою. Опір дедалі більшому тиску і погрозам торкнувся больової точки, що залишилася з дитинства, повну гніву і конфліктів. Будучи дитиною, вона міркувала так: «Не треба ще більше сердити розлючену людину. Її треба заспокоїти, інакше вона тебе образить або, що гірше, залишить одну. Не треба її засмучувати». Це рішення значно звузило її можливість у виборі, вона так і не навчилася відповідним чином висловлювати свій гнів. Коли її методи впливу виявилися неефективними, Ліз дала волю власним запасам

гніву та розчарування, і криза стала швидко наростати.

Поки Ліз не досліджує свій страх гніву і не знайде нових способів реакції на нього, вона завжди буде вразлива для шантажистів типу Майкла і схильна до несподіваних вибухів власних стримуваних емоцій.

Інше обличчя гніву

Моя клієнтка Хелен, викладач літератури, з якою ми познайомилися в першому розділі, вважала, що у своєму коханці Джим знайшла ідеальну людину. Вона знає, що чутлива до гніву. Це відбилося на її виборі людей, особливо коханців, чиє суспільство їй приємне.

Я й не подумала б зустрічатися з людиною, яка підвищила на мене голос. Коли я росла, то сповна отримала таке відношення від мами та тата. Тато за натурою бунтівник, що робило його зовсім непридатним до кар'єри військового, яку він собі вибрав. Він не зміг би здобути підвищення і за тисячу років і тому просидів двадцять років писарем. Тато не міг винести, коли дурні, за його словами, отримували підвищення через його голову лише через те, що з усім погоджувалися, і тому відчував незадоволеність. Він приходив додому і кричав на маму, вона кричала у відповідь, грюкали

двері, летіли на підлогу тарілки та каструлі, а ми, діти, часто лякалися. Я знала, що нічого поганого не трапиться, але мій брат біг до себе в кімнату і починав плакати, і ми присували його ліжко до дверей, тому крикуни, мабуть, не могли до нас вдертися. Коли справи ставали дуже поганими, тато тікав і не з'являвся кілька днів. Нас це не дуже лякало; але, знаєте, у моєму житті не потрібні такі скандали. Я вже проходила. Мені це ні до чого.

Метод дорослої Хелен для ухилення від гніву – «вважаю за краще не бути поруч із розлюченими людьми» – відбивав дитячий досвід: втекти і перечекати бурю чи сховатися там, де тебе ніколи не знайдуть. Однак Хелен розуміла, що гнів – це нормальна людська реакція, і як би старанно вона не шукала місця, де його не існує, або людини, яка його не виражає, всі її спроби будуть марними.

Коли я зустріла Джима, думала, що потрапила на небо. Він спокійний, ввічливий, завжди присвячує мені пісні – словом, справжній романтик. З того самого моменту, коли ми зустрілися, я не могла уявити його кричущим чи скандальним. Продано! Я його беру! Але знаєте приказку: «Бережися своїх бажань, тому що вони можуть справдитися»? Тепер я розумію, що це означає.

Ви можете подумати, що мене можна дістати криком. Це розумно. Але Джим – інша людина, і коли він гнівається, стає ще спокійніше. Він не говорить, у чому річ, і взагалі нічого не говорить. Мені майже хочеться, щоб він закричав, щоб я знала, з ким маю справу. Це найгірше. Коли він іде в себе, я ніби вмираю. Почуваюся повністю відрізаною від світу, немов я на крижині посеред Північного Льодовитого океану. Не виношу, коли він гнівається своїм тихим, крижаним способом. Я маю висмикнути його з цієї раковини, навіть якщо мені для цього доведеться стояти на голові.

Або, як трапляється все частіше і частіше, вдатися до емоційного шантажу.

Я допомогла Хелен переглянути способи реакції на гнів, більшість з яких вона перейняла ще в дитячому віці, а потім ми працювали над перевизначенням її ставлення до гніву. Їй вдалося внести значні покращення у своє життя з Джимом, і цей процес ми розглянемо в наступних розділах.

Нікому з нас не подобається гнів, але якщо ми маємо намір уникнути його або згасити, щоб зберегти світ за будь-яку ціну, то діапазон доступних нам дій стає таким же вузьким, як трос канатохідця: ми можемо поступитися, здатися,

заспокоїти, тобто зробити все те, що допоможе шантажисту досягти свого.

ПРИЙНЯТТЯ ПРОВИНИ

Я закликаю людей брати на себе відповідальність за вчинки. Однак багато хто вірить, що повинні звинувачувати себе за кожну проблему, яка виникає в нашому житті або в оточуючих, хоча вони не мали до неї жодного відношення. Зрозуміло, шантажисти не лише підтримують цю віру, а й вимагають її від нас. Якщо вони чимось незадоволені, проблема лежить у нас, а її рішенням є наші поступки.

Дивні звинувачення

Світ Ів розвалився, коли Еліот в результаті однієї зі сварок прийняв велику кількість сильнодіючих пігулок. Після передозування його кілька тижнів тримали під наглядом, а коли він повернувся додому, то звинуватив Ів у своєму болі, своїх проблемах та страхах.

Він почав одразу і не зупинявся доти, доки не звинуватив мене у всьому, що трапилося. Він сказав: «Бачиш, тепер мене покладуть у психіатричну клініку, і мені доведеться накласти на себе руки. А ти можеш подякувати за це тільки собі. Тепер мене занесуть до списків душевнохворих та ізолюють, і я через це помру». Це було жахливо.

Я почувала себе так, ніби змушую його страждати лише через те, що я є. Не знаю що мені робити.

Об'єктивно поведінка Еліота була смішною, а звинувачення здавалися суцільно надуманими. Неможливо було уявити, щоб така розумна молода жінка, як Ів, сприймала його всерйоз. Проте вона йому вірила. Вона вважала, що його передбачення, можливо, збудуться, і тоді вся вина ляже на неї.

Коли я запитала Ів, чому так виходить, вона негайно згадала стосунки зі своїм батьком, і ми одразу знайшли причину.

«Мій батько завжди говорив про смерть, – сказала вона. – На мою думку, він був одержимий нею». Потім Ів розповіла про випадок, що стався, коли їй було вісім років.

Ніколи не забуду того дня. Наче це було вчора. Я сиділа на передньому сидінні нашого величезного старого «понтіака» поряд із батьком. Ми їхали вулицею і зупинилися на перехресті. Я дивилася на дітей, що грали у дворі. Тато повернувся до мене і сказав: «Ти ще не навчилася нічому важливого».

Я подивилася на нього. "Якщо в мене зараз зупиниться серце, ти нічим не зможеш мені допомогти, і я помру у тебе на руках". Потім ми поїхали далі. Він мовчав, і я теж мовчала. Просто

рахувала горошинки на спідниці і намагалася ні про що не думати.

Але, звісно, маленька Ів усвідомила, що батько її звинувачує: «Тобі вісім років, ти зобов'язана врятувати мене, але не можеш цього зробити». Ів гадала, що відповідала за життя батька і тому вина у разі його смерті ляже на неї. Для дитини її світом є сім'я, і підвести її – означало зруйнувати цей світ.

«Найважливішою істиною в моїй сім'ї було: «Якщо засмутиш батька, він помре. Я справді в це вірила». Ів не могла об'єктивно оцінювати вчинки Еліота, коли нормою для неї була така ненормальна поведінка.

Її переживання, пов'язані з батьком, посіяли насіння провини, яке проросло і принесло плоди в теперішньому. Хоча неможливо з достатньою часткою впевненості проводити паралель між дитячими враженнями, прийняттям на себе провини у зрілому віці та емоційним шантажем, у випадку з Ів цей зв'язок очевидний.

Синдром Атланта

Люди з синдромом Атланта вірять, що можуть вирішити будь-яку проблему наодинці, враховуючи свої особисті інтереси в останню чергу. Подібно до Атланти, який тримав на плечах небозвід, вони звалюють на себе тягар відповідальності за почуття

і вчинки оточуючих, сподіваючись спокутувати минулі та майбутні гріхи.

У Карен, медсестри, з якою ми познайомилися раніше, розвинувся синдром Атланта у підлітковому віці, коли її батьки розлучилися.

Коли батько пішов від нас, мама залишилася майже одна, і мені довелося компенсувати втрату. Її сім'я жила у Нью-Йорку, а ми – у Каліфорнії. Вона майже не мала близьких друзів, і вона повністю залежала від мене.

Пам'ятаю, коли мені було п'ятнадцять років, у мене з'явилася можливість відзначити Новий рік з друзями. Ми з мамою збиралися повечеряти в ресторані, а потім сходити в кіно, але напередодні Різдва зателефонувала подруга і запросила зустріти Новий рік у неї, пообіцявши познайомити із хлопцем. Я була дуже схвильована і справді хотіла піти до неї, але почувала себе трохи винною. Обговорила ситуацію зі своєю тіткою, і вона сказала: "Франсез не може очікувати, що ти залишишся з нею, коли у тебе з'явилася така можливість, тому йди!"

Я зібралася з духом і сказала матері, що збираюся на Новий рік на побачення. Вона образилася і з очима, повними сліз, запитала: «А що я робитиму?» Я пішла на зустріч Нового року

до подруги, ми добре провели час разом, але, коли повернулася додому, мама лежала в ліжку з мігренню і плакала від болю. Я зрозуміла, що цього не сталося б, якби я залишилася вдома, і відчула таку провину, що ледве змогла її винести. Мені не хотілося присвячувати мамі все своє життя, але я не могла її так ображати».

Карен було лише п'ятнадцять років, але вона навчила свою матір залежати від себе. Вона міркувала так: «Якщо я не піклуватимуся про матір, хто ще про неї подумає?» Їй не спадало на думку, що її мати сама здатна про себе подбати. Крім того, якщо вона розсердить або образить матір, вона може піти, як батько.

Спочатку я не знала, що можу для неї зробити, але одного разу зрозуміла, чим їй допомогти. Взяла олівець і написала контракт: «Справжнім обіцяю своїй матері, що забезпечу їй чудове життя. Обіцяю, що вона матиме багато цікавих друзів і ще більше – радощів. Із любов'ю, Карен». Коли я віддала їй цю записку, мама посміхнулася і сказала, що я хороша дівчинка.

Багато хто з нас береться за те, щоб підтримувати благополуччя іншої людини. Це велика відповідальність, яка тим не менш дає свої плоди. Карен знайшла спосіб відчувати силу, зробивши

життя матері щасливим і втратити при цьому власний світ.

Важко не звернути увагу на синдром Атланта. Дочка Карен, яка шантажувала її, нагадуючи про давню автокатастрофу, побачила, як вона реагує на свою матір – і на більшу частину оточуючих теж. Мелані залишалося лише натиснути на больову точку – синдром Атланта.

Ми з Мелані – близькі люди, і я, як ніхто, розумію, наскільки їй важко утримуватись від наркотиків. Якби не автокатастрофа, не рани, вона була б сильнішою. Я медсестра та знаю, що таке біль. Шкода, що я не змогла полегшити їй долю, а тому маю захищати її. Це мій материнський обов'язок. Мені не подобається її тиск, але я хочу, щоб вона мала те, чого не змогла досягти я. Я так люблю її та своїх онуків! А ви знаєте, коли вона гнівається, то погрожує мені, що я їх більше не побачу. Нашій сім'ї треба згуртуватися, і якщо мені судилося об'єднати її, то я це зроблю.

Як і багато людей з синдромом Атланта, Карен не знає, де починається і закінчується її відповідальність за оточуючих, тому що давним-давно засвоїла, що має дбати про всіх, окрім себе.

Вина та відповідальність тісно пов'язані, між ними важко провести чіткі межі. У міру того, як

мені довелося працювати з Карен, щоб відключити автоматичну реакцію: «Винна тільки я», вона вперше в житті почала розуміти, яке це – враховувати власні потреби і який ступінь відповідальності потрібно нести за оточуючих.

«Серце, що кровоточить»

Співчуття народжує доброту і навіть штовхає на шляхетні вчинки, і нам зовсім не подобаються люди, які не мають цього почуття. Важко уявити, як такі позитивні риси можуть викликати проблеми. Але співчуття може обернутися таким почуттям жалю, що воно змусить нас забути про власний добробут заради іншої людини. Скільки разів ми чули слова: «Я не можу його залишити, тому що мені його шкода», або «Вона дивиться на мене очима, сповненими сліз, і я не можу їй відмовити», або «Я завжди їй поступаю, тому що в неї було таке важке життя...»? Ми потрапляємо в пастку емоційних бажань інших людей і втрачаємо здатність тверезо оцінювати ситуацію і розуміти, як можна принести їм максимальну користь.

Що дає деяким людям здатність тверезо співпереживати труднощам чи стражданням оточуючих і вживати відповідних заходів, тоді як інші – «кровоточиві серця» – відчують необхідність кидатися на допомогу, подібно до

супермена, навіть тоді, коли їм доводиться жертвувати самоповагою чи здоров'ям? Як ми переконалися, там, де є потреба діяти і автоматична реакція, яка може зашкодити нам, в основі такої потреби часто лежить больова точка.

Сила жалості

Моя клієнтка Петті, урядова чиновниця, з якою ми познайомилися у другому розділі, виросла у будинку, де не бачила щастя протягом усіх дитячих років. Її мати страждала глибокими депресіями і часто зникала у своїй кімнаті на багато годин і навіть днів. Петті часто жартує: «Мама проспала все моє дитинство», але вона пам'ятає, що завжди відчувала присутність своєї матері і розуміла, що їй потрібно намагатися грати тихо, щоб не потурбувати її.

Я завжди була незалежною, але турбувалася про неї. Мами інших дітей не хворіли так часто, а моя лягала в ліжко за будь-якого нездужання. Мені вдавалося майже відчувати її - за звуками, що долинали з-за дверей її кімнати, я могла сказати, спить вона чи не спить. Якщо мама міцно спала, я заглядала до неї в кімнату і прислухалася до звуку дихання, щоб переконатися, що з нею все гаразд. Це було частиною моєї роботи, коли тато був відсутній.

Це був тренувальний майданчик для «серця, що кровоточить». Коли ми близько спілкуємося з батьком або іншою важливою для нас людиною, ми стаємо надчутливими. Кожен погляд, кожне зітхання, кожен відтінок голосу значний, і ми навіть відчуваємо самопочуття такої людини, як Петті, за нюансами дихання. Однак дитина тут нічим не може допомогти.

Як ми переконалися, багато хто з нас у дитячому віці хотів би змінити життя на краще, а коли подорослішають, то прагнуть відтворити ситуації з нашого дитинства, щоби виправити їх тепер, коли в змозі це зробити.

Ви знаєте приказку: "Жінка виходить заміж за свого батька"? Я вийшла заміж за матір. Джо явно не так схильний до депресії, як моя мама, - до речі, я обожнюю його за енергійність, коли він щасливий. Але в нього дуже легко змінюється настрій. Джо так само зітхає, коли засмучений, так само йде в свою кімнату прилягти, як це робила моя мама, і коли він так робить, прокидаються мої старі звички. Джо каже, що мені вдається читати його думки. Коли він починає засмучуватися, я можу здогадатися, в чому проблема, або змусити його виговоритися так, як ніхто інший. Коли ми почали жити разом, мені

подобалося відчувати, що ми підходимо один одному і що я можу зробити його щасливим.

Життя з ним схоже на прогулянку з дитиною магазином іграшок. Знаєте, це коли деякі діти беруть із прилавка дорогу іграшку, зовсім не ту, за якою ви прийшли, і не бажають з нею розлучатися. А потім, коли ви кладете цю іграшку назад на полицю, вони виглядають так, наче розлучилися з найкращим другом. А я купую цю річ, щоб дитина посміхнулася. Хіба ж це так погано?

«Серце, що кровоточить» приносить великі вигоди, коли полегшує долю «мучеників». Ви витягуєте людину з глибин розпачу і повертаєте її до життя. Радість «допомоги» часто настільки засліплює нас, що ми не помічаємо, що ми маніпулюємо за допомогою жалю. Дайте «мученикам» те, чого вони хочуть, – і ось вони миттєво вилікувалися.

Коли «мученики» зустрічають своїх жертв, у яких «кровоточить серце», останні почуваються безпорадними перед стражданням і тут же кидаються на допомогу. Але, погоджуючись на кожну зрошувану сльозами вимогу, вони стають ще безпораднішими, нездатними зупинити особисте страждання, яке походить від ігнорування власних потреб.

Синдром «хорошої дівчинки»

Коли Зу озирається на своє життя у пошуках больової точки, вона не може знайти конкретної психологічної травми. Вона каже, що її дитинство було щасливим, а родина благополучною.

Єдине, що мене відрізняло, - це те, що я не була такою тихою, якою належить бути дівчинці. У мене кипів дух змагальності, мені завжди подобалося бути найкращою. Коли я добре навчалася у школі, мене називали вискочкою. Мої сестри засвоїли урок і ніколи нічим особливо не вирізнялися, але я була іншою. У сім'ї завжди говорили, що пишаються мною, але дівчинці непристойно привертати до себе увагу таким чином.

Зу багато років намагалася не виділятися в суспільстві, яке не надто заохочує внесок жінок, але її робота не залишилася непоміченою, і хоча Зу не мріяла стати менеджером, нині під її початком працюють десять людей.

Шлях був настільки тернистим для жінки взагалі і для мене зокрема, що я поклялася: завжди робитиму все по-іншому. На мою думку, у робочому середовищі є місце і чесності, і співчуття, тому мені завжди хотілося б, щоб підлеглі вважали мене і другом, і начальником. Мені не подобається

командувати чи нав'язувати команді свою думку. Ми – колеги, а не рабовласник із рабами. Хто сказав, що людяність треба залишати за порогом свого кабінету?

Зу завжди пишалася своєю здатністю радити іншим жінкам та підтримувати їх. У цій галузі вона почувала себе впевнено. Зу – вчитель, Зу – друг, до якого можна прийти у будь-який час. Вона не шкодує, що стала ідеальним «серцем, що кровоточить», і не хоче розлучатися з тим, що вважає своїми кращими якостями, у міру того як піднімається службовими сходами.

У своїй рішучості бути доброю людиною і добрим начальником Зу потоваришувала з кількома підлеглими і особливо тісно з Тессою. Вони регулярно разом обідали і часто ходили до улюбленого театру. Через соціальні відносини Зу було нелегко грати роль начальниці з Тессою і відмовляти їй у проханнях. Як ми бачили у випадку з Чарльзом та Шеррі, поєднувати професійні та особисті стосунки – навіть якщо це не роман, а дружба – завжди складно, і, як правило, подібне погано закінчується, особливо якщо в однієї людини більше влади, ніж у іншої.

Що стосується Чарльза і Шеррі емоційним шантажистом був бос – це очікуваний, типовий

сценарій. Але у випадку з Зу як з босом були дуже чутливі болючі точки, через які вона стала жертвою шантажу з боку своєї підлеглої.

Вона не перестає вимагати від мене дедалі більшої відповідальності. Каже, що я її подруга, тож маю допомагати. Коли я намагаюся пояснити, що дружба не має жодного відношення до мого обов'язку перед компанією, вона відповідає, що я зазналася і поведжуся як справжня начальниця. Це звучить надто знайомо. О господи, це зводить мене з розуму!

Зу ще не вирішила внутрішній конфлікт між тією своєю частиною, яка хоче досягти успіху, і тією, яка бажає подобатися людям. Вона страждає на синдром «хорошої дівчинки» – захворювання багатьох сучасних жінок, які глибоко стурбовані досягненням влади та успіху і водночас хочуть бути коханими. Завдяки двоїстості уявлень про те, як вона повинна поводитися, Зу широко відчинила двері для шантажу, і Тесса не забула цим скористатися.

Вона виявила, що Зу - ідеальна людина, щоб поплакатися в жилет і вислухати нескінченний потік скарг. Але коли Зу має невідкладні справи або вона не може приділити Тесі достатньо часу, та нагадує їй: «Ти єдина, хто може мені допомогти. Не

знаю, що я робитиму без тебе». Для Зу такі слова звучать музикою. Саме так вона добивалася любові в минулому – турботою, співчуттям та теплотою, постійною готовністю допомогти людям, які її потребують. Але ця музика звучить фальшиво всім, хто хоче уникнути емоційного шантажу. Зу необхідно розширити поняття співчуття, щоб включити до нього саму себе.

ТІ, ХТО СУМНІВАЄТЬСЯ У СОБІ

Знання того, що ми не ідеальні і здатні робити помилки, корисне. Однак здорова самооцінка може легко перетворитися на самознищення. Перед обличчям критики ми спочатку зазвичай не погоджуємося, а потім приходимо до висновку, що наше сприйняття неправильне. Як ми можемо вважати себе правими, якщо хтось важливий для нас стверджує протилежне? Можливо, ми просто помиляємось. Ми маємо почуття і досвід, але не довіряємо їм і часто відкидаємо істинність своїх ідей, почуттів та осяянь, дозволяючи іншим вирішувати за нас.

Це дуже поширене явище, коли ми взаємодіємо із авторитетними людьми. Знову повторюється: «Батькові видніше». Але на місці батька може стояти коханець чи друг, яким ми захоплюємося і який, до того ж, може виявитися шантажистом. Ми

наділяємо цих ідеалізованих людей силою і мудрістю і віримо, що вони хитріші, розумніші і не помиляються. Нам часом не подобаються їхні вчинки, ми сумніваємося у справедливості їхніх прохань, але за відсутності впевненості у собі дозволяємо їм досягати своєї мети, не сумніваючись у тому версії реальності. (Це особливо стосується жінок, яким давно вселяли, що вони – створіння емоційні, а тому не можуть знати нічого важливого, тоді як чоловіки – істоти вищого порядку, розумні та логічні.)

Коли ми приписуємо розум і мудрість іншій людині – ми змушені робити це, якщо не довіряємо собі – їй неважко зберегти нашу невпевненість у собі. Їм видніше, і, крім того, вони краще знають, що нам потрібно.

Коли здається, що знання небезпечне

Сумніви можуть прийняти форму «Я знаю, але мені не можна цього знати». Знання здається нам незручним, небезпечним, і ми відчуваємо, що не зможемо винести тих змін, з якими будемо змушені жити, якщо приймемо своє сприйняття як істинне.

Моїй клієнтці Роберті, яку жорстоко бив батько, було дуже важко жити у своїй реальності. *«Вся родина каже, що я не маю рації. Що, коли це так і*

є? Що, коли я все це вигадала? Що, коли я перебільшую?»

Жертви насильства часто сумніваються, щоб відгородитися від жахів минулого. Найчастіше я чула такі твердження: "Можливо, це було не так погано, як я думаю", "Можливо, у мене перебільшена реакція", "Можливо, мені це тільки здається". Роберта намагалася триматися реальності, але іноді їй це погано вдавалося.

Я не можу втратити через це сім'ю. Все своє життя я намагалася робити для них щось важливе, щоб вони звернули на мене увагу, але марно. Улюбленцем батька вважався брат, бо він був первістком та сином. Я була для батька лише дівчиськом, і він ненавидів мене з першого дня. Все, що я роблю для нього неправильно. Мені ніхто не вірить. Я лише хотіла б, щоб мене полюбили, але тепер сім'я мене ненавидить. Я, мабуть, божевільна, якщо почала все це. Можливо, вони мають рацію.

Під тиском сім'ї та вибором: або зректися, або стати ізгоєм, – Роберта мало не здалася. Для сім'ї вона стала «цапом-відбувайлом».

Нерідко в сім'ї одна людина стає символом усього негативного, що відбувається. Роберта стала представником сімейного заперечення та секретів,

вона мала приймати на себе провину, відчувати напругу і тривогу, щоб решта членів сім'ї могли почуватися нормально. Таким чином, їм не потрібно було визнавати свою нездорову поведінку.

Особливо важко повірити в правильність свого сприйняття, коли люди, яких ми любимо, кажуть, що ви помиляєтеся, хворі або збожеволіли, але Роберта, володіючи моєю підтримкою і старанно працюючи, все ж таки знайшла в собі сміливість наполягти на своєму. Її одужання стало б неможливим, якби вона не відкинула сумніви, які так довго відчувала. Як і у випадку решти стереотипів поведінки, які ми розглядали, вони не рятували її – лише тримали в ізоляції.

Боротьба за свої знання або просто усвідомлення того, що ви не довіряєте своїм центрам сприйняття, може бути не такою драматичною, як у випадку з Робертою, але вона необхідна. Для Роберти визнання істинності свого погляду на реальність було питанням психологічного виживання, а для більшості з нас – це спосіб позбавитися емоційного шантажу.

ПИТАННЯ РІВНОВАГИ

Усі розглянуті поведінкові стереотипи – це механізми виживання, які ми вибираємо для збереження своєї безпеки. Проблема полягає в

тому, що більшість з них є застарілими, а ми не знаходимо часу, щоб переглянути та змінити їх. Коли вони поєднуються і врівноважуються з іншими моделями, то навряд чи станемо легкою жертвою емоційного шантажу. Уникнення конфліктів, прагнення до миру і навіть невелика невпевненість у собі не зашкодять, якщо ви не зробите ці якості захистом від переживань, які, на вашу думку, не зможете перенести. Якщо ви «миротворець», але не йдете на компроміс, коли те, що просить зробити інша людина, не відповідає вашим принципам, – ви в безпеці. Але якщо ви дозволяєте цій якості постійно керувати собою, воно приведе вас у болото емоційного шантажу.

Ми самі виховуємо шантажистів

Емоційному шантажисту необхідне навчання та практика? Хто може це йому надати? Ви. Хто ще може показати йому з абсолютною точністю, що цей метод на вас діє? Що такому тиску ви завжди поступаєтеся? Що за допомогою саме цього інструменту можна намацати вашу вразливу точку?

Можливо, ви нікому не вручали посібник із емоційного шантажу, але шантажист сам бачить вашу реакцію на його пробні спроби і навчається, дивлячись на те, що ви робите і чого не робите. Наступний список допоможе вам визначити свою

кваліфікацію як особистий тренер емоційного шантажиста.

При тиску з боку шантажиста ви чините так:

- вибачаєтеся;
- переконуєте та аргументуєте;
- сперечаєтеся;
- плачете;
- благаєте;
- змінюєте важливі плани та зустрічі або відкладаєте їх;
- поступаєтеся і сподіваєтеся, що це востаннє;
- повністю здаєтеся.

Вам важко чи неможливо:

- постояти за себе;
- протистояти ситуації;
- встановити межі;
- дати шантажисту зрозуміти, що його поведінка є неприйнятною.

Якщо ви позитивно відповіли хоча б на одне запитання, ви дієте як тренер і виконуєте одну з головних ролей у емоційному шантажі. Щодня ми

вчимо оточуючих, як поводитися з нами, демонструючи їм, що ми приймаємо, а що ні, в яких випадках відмовляємося вступати в конфлікт, а в яких поступаємося. Ми можемо думати, що наш візаві перестане докучати нам, якщо ми проігноруємо його поведінку або не сперечатимемося, але сигнал, який ми посилаємо, якщо відповідаємо нерішуче чи невідверто, очевидний: «Це спрацювало. Потрібно спробувати ще раз».

ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МАЛОГО

Багато хто з нас не розуміє, що емоційний шантаж будується на серії тестів. Якщо він спрацював на малому, його можна поширити на більш значні речі. Якщо ми поступаємося тиском чи дискомфортом, то надаємо позитивне посилення, тобто нагороду за погану поведінку шантажиста. Істина полягає в тому, що кожного разу, коли ми дозволяємо комусь принизити нашу гідність або підірвати цілісність, ми беремо участь у змові, допомагаючи шантажисту завдати нам шкоди.

Ми живемо з ілюзією, що емоційний шантаж раптом виникає нізвідки, як тайфун, вражаючи своєю силою та люття. "Як він міг так несподівано змінитися?" – питаємо ми себе. І нерідко поява

емоційного шантажу у взаєминах буває справді несподіваною, але так само часто вона будується поступово, згодом нарощуючи силу, тому що ми дозволяємо це.

Ліз почала розповідати мені про свої проблеми з чоловіком з опису, як вона злякалася його погроз. Але в міру того, як ми простежили їхні стосунки в часі, вона зрозуміла, що задовго до кризи вже дозволяла Майклу наполягати на своєму у багатьох дрібних випадках більш витонченого шантажу.

Майкл завжди був акуратистом. Він один із тих, хто призначає побачення і йде, якщо запізнився на п'ять хвилин – просто для того, щоб показати: треба приходити вчасно. Мені слід було здогадатися про його надмірну любов до порядку, коли він складав у стопку мої журнали на кавовому столику і скаржився, що вони лежать нерівно. Його правила – а він має правила на всі випадки – стали предметом тертя з того моменту, коли ми почали жити разом. А коли народилися близнюки, настав кошмар. Спробуйте утримувати будинок у бездоганному порядку, коли в ньому знаходяться два малюки. Але Майкл нічого не хотів знати. Він увесь час давав мені зрозуміти, що в будинку повинен бути якийсь заведений ідеальний порядок. Як він давав мені це зрозуміти? Він мав свої способи.

Пам'ятаю, одного разу я залишила кілька тарілок у мийці, а не поклала їх у посудомийну машину. Коли я прийшла додому, то виявила, що Майкл виклав їх на підлозі. Я не могла повірити своїм очам, але нічого не сказала. Просто зітхнула та підняла їх.

Ліз вирішила, що вчинила неправильно і заслужила на гнів чоловіка, але насправді вона навчала емоційного шантажиста. Майкл не міг не звернути уваги, як ефективно спрацювало його покарання.

Тепер, коли я думаю про це, мені здається, що він завжди знаходив спосіб покарати мене за помилки. Якось я забула зачинити ворота гаража, а коли повернулася, Майкл відключив автоматику, і мені довелося виходити з машини та вручну відчиняти ворота. Це було схоже на покарання, які вигадують батьки, щоб дитина ніколи не забувала про них. Він переконував мене, що я неакуратна жінка і безвідповідальна мати, а я відчувала себе винною і постійно перепрошувала.

Дрібні «карателі», такі як Майкл, позбавляють нас почуття власної гідності та впевненості, властивій дорослій людині. Вони застосовують емоційний еквівалент порки, їх вчинки спрямовані на те, щоб ми відчували себе маленькими дітьми,

що завинили. Як виявила Ліз, вина, яку ми відчуваємо, швидко перетворюється на думку: «Я погана, тому заслуговую на таке звернення».

Оскільки болючі точки Ліз були оголені, вона навіть не подумала показувати чоловікові свою образу або конфліктувати з ним. Однак ховаючи свої почуття, вона дозволяла йому посилювати каральну поведінку. Шантажисти набирають досвіду, спостерігаючи, як далеко ми дозволяємо їм зайти. Ми не знаємо, що могло б статися, якби Ліз із самого початку дала чоловікові зрозуміти, що такої поведінки вона не приймає. Але ми знаємо, що вона допомогла йому зрозуміти, що, принижуючи та ображаючи її, а також погрожуючи їй, він завжди досягне свого. Покарання Майкла повторювалися, посилювалися і нарешті досягли болючого і лякаючого рівня, коли він став погрожувати позбавити Ліз фінансової підтримки та відібрати у неї дітей, якщо вона надумає втекти від нього.

З першого погляду зв'язок між відключенням автоматики в гаражі та останніми погрозами не видно, але перші випадки покарання нагадували застуду, яка може призвести до запалення легенів, якщо залишити її поза увагою та не почати лікувати.

В емоційному шантажі всі жертви виявляють, що справжнє - лише прелюдія до майбутнього. Те, чого навчасш сьогодні, повернеться завтра.

САМОШАНТАЖ

Іноді у шантажі бере участь лише одна людина, хоча назва цього розділу має на увазі зворотнє. Ми легко можемо пройти через всі етапи емоційного шантажу поодинці – вимога, опір, тиск та загрози, – граючи при цьому роль і шантажиста, і його жертви. Це трапляється, коли ми особливо боїмося негативної реакції іншої людини і коли верх бере нашу уяву. Ми припускаємо: якщо попросимо того, чого хочемо, то наш візаві висловить несхвалення, відвернеться від нас або розсердиться, і тому прагнемо так захистити себе, що не йдемо навіть на мінімальний ризик, щоб спитати: «Що ти скажеш, якщо я...»

Дозвольте пояснити, що я маю на увазі.

Моя подруга Леслі більше року мріяла з'їздити до Італії, вона зайнялася підготовкою до своєї відпустки, домовляючись із друзями та замовляючи квитки до опери. Але шість місяців тому її дочка Елейн розлучилася, і Леслі їй допомагала, даючи гроші в борг і час від часу доглядаючи маленьких онуків. Раніше Леслі нерідко сварилася з дочкою,

але після розлучення вони зблизилися, і тепер моя подруга в захваті від взаємин, що встановилися.

«Не можу ризикувати стосунками з Елейн, – сказала мені Леслі, – а я знаю, що якщо поїду до Італії, дочка розсердиться і вважатиме мене егоїсткою. Як я можу поїхати у відпустку, якщо їй зараз важко і вона потребує моєї допомоги?» Елейн, мабуть, чудово впоралася б сама, якби її мати розповіла їй про подорож, але Леслі відмовляється, постійно відкладаючи необхідну їй відпустку.

Як часто ми позбавляємо себе потрібних і цілком здійснених речей лише тому, що боїмося реакції іншої людини? Ми відкладаємо у довгу скриньку свої мрії та плани, бо «впевнені», що хтось заперечуватиме, хоч і не намагалися висловити свої ідеї. Ми хочемо чогось, чинимо опір, тиснемо на себе, представляючи негативні наслідки, і утримуємо себе від того, що хочемо. Таким чином, ми створюємо власний «туман». А це — самошантаж.

Можливо, у нас є причини очікувати негативної реакції у відповідь, але як часто ми робимо абсолютно нереалістичні припущення. Нам навіть доводиться ображатись на людей, які заважають нам щось зробити, хоча вони не здогадуються про

наші плани. Ми обережно обходимо свої болючі точки і замикаємо себе в безпечній і безвихідній моделі самошантажу.

НЕВЕЛИКЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Не треба після прочитання цього розділу дорікати собі. До цього ви робили все, що могли. Ви входили у велику групу людей, чия поведінка формувалося несвідомо. Зі співчуттям погляньте на ту людину, якою були раніше, і використовуйте цей розділ для глибшого розуміння процесу емоційного шантажу і тієї ролі, яку ви граєте в ньому.

Розділ сьомий. Руйнівний вплив шантажу

Емоційний шантаж може не загрожувати життю, але він краде одну з найдорожчих людських якостей – цілісність. Цілісність – це місце в душі, де ми зберігаємо цінності та свій моральний компас, що вказує на те, що добре, а що погано в нашому житті. Хоча цілісність часто ототожнюють із чесністю, але насправді вона містить у собі набагато більше. Слово «цілісність» означає: «Це те, що я маю. Це те, у що я вірю. Це те, що я хочу зробити, і саме тут я прокладаю кордони».

Більшість із нас легко перерахує, що можна робити, а чого не можна, тобто те, що керує нами в житті. Але впровадити ці переконання у тканину нашого життя та захистити їх від тиску емоційного

шантажу набагато складніше. Нерідко ми капітулюємо та жертвуємо своєю цілісністю, втрачаючи здатність відчувати єдність власного «я» та власних вчинків.

Як відчувати цілісність? Уважно прочитайте наступний список – можливо, ви надасте перевагу прочитанню його вголос – і уявіть, що кожне твердження здебільшого є істинним для вас.

- Я відстоюю свої переконання.
- Я не дозволяю страху керувати собою.
- Я протистою людям, які мене образили.
- Я сам визначаю, хто я є, і не покладаюсь на оцінку оточуючих.
- Я тримаю свої обіцянки.
- Я захищаю своє фізичне та емоційне здоров'я.
- Я не зраджую оточуючих.
- Я завжди говорю правду.

Це сильні, що розкріпачують твердження, і якщо вони справді відображають наш спосіб життя, то допомагають знайти точку опори та почуття рівноваги, які не дають постійним стресам та зовнішньому тиску зіштовхнути нас із обраного шляху. Коли ми піддаємося емоційному шантажу,

то почергово викреслюємо по одному елементу цього списку, забуваючи, що для нас є правильним, а що ні. І щоразу, коли це робимо, ми жертвуємо черговою частинкою нашої цілісності.

Якщо ми руйнуємо почуття самоті, то втрачаємо одну з найважливіших напрямних сил у нашому житті. Тоді ми пливемо за течією.

Вплив на самоповагу

Слабак. Боягуз. Невдаха. Бовдур. У нас є ще десятки самовизначень, коли ми вкотре поступаємося шантажисту. Наша думка про себе стає розмитою в тумані емоційного шантажу. Ми говоримо собі: «Я не здався б, якби в мене була хоч крапля характеру. Невже я справді такий слабкий? Що зі мною?»

Не варто докоряти собі за відносно дрібні поступки. Більшість із нас розуміє, що нерідко доводиться йти на компроміс і піддаватися багаторазовому тиску аж ніяк не означає жертвувати чимось. Але коли поступки стають систематичними і не приносять вам користі, це позначається на уявленні про себе. Завжди і в усьому має існувати кордон – риса, за якою слідує порушення найважливіших принципів та переконань.

Як ми себе принижуємо

Згодом Мері з болем усвідомила ту ціну, яку ми платимо за те, що не помічаємо цієї межі. Через кілька місяців після того, як ми почали працювати, вона прийшла на сеанс у несподівано задумливому настрої. Коли я запитала її, що відбувається, Мері повільно сказала:

Я серджуся, і багато на що. Звичайно, мені не подобається те, що зробив Джей. Але найбільше мене турбує, що я зробила із собою. Ми багато розмовляли про сім'ю і про те, що я завжди цінувала сім'ю і ставила її інтереси вище за власні. Але коли я дивлюся в дзеркало, то бачу в ньому жінку, яка не поважала себе достатньою мірою для того, щоб сказати чоловікові: «Я не дозволю тобі ганьбити мене та сім'ю зрадою». Почуваяся так, ніби сама принизила себе. Я робила все, крім того щоб постояти за себе. Мене теж треба звинувачувати у всьому, що сталося.

Я пояснила їй, що вона пройшла довгий шлях і нарешті зрозуміла свої інтереси і здатна протистояти тиску виховання та оточення. Почуття, що частково мучили її, були результатом того, що вона вперше за багато років - а можливо, і за все своє життя - усвідомила, що поважала і захищала інтереси інших, але не свої власні.

Порочне коло

Зберігати та захищати свою цілісність нелегко. Шантажисти збивають наш внутрішній компас, ми втрачаємо контакт з розумом, а потім, коли усвідомлюємо, що знову поступилися тиску, докоряємо собі.

Петті, яка дозволила чоловікові умовити себе і попросити у позику у госпіталізованої тітки, служить типовим прикладом жертви, поставленої у скрутне становище і змушеної здатися шантажисту.

Це була абсолютно програшна ситуація. Якби я не подзвонила, то відчула б себе жахливо, бо підвела Джо. Він, годувальник сім'ї, попросив про маленьку позику. Це здавалося мені розумним. Але після того, як я звернулася до тітки з приводу грошей, вважала себе огидною і жалюгідною, немов у мене не було ні сили волі, ні характеру - і це було правдою.

Петті потрапила в становище «і так погано, і так погано», яке затягує багато жертв шантажу в болото самобичування. Як тільки вона прийняла передумову Джо, що він досягає лише «невеликої послуги», вона не змогла відмовити в його проханні, хоча, за її словами, «я не та людина, яка здатна на таке. Хіба нормальна людина може у когось, хто щойно переніс операцію, попросити в борг?».

Петті не втратила почуття пристойності, хоча в прагненні зберегти мир з Джо поводитися так, ніби це вже сталося. В результаті вона відчувала докори совісті та почуття зневаги до себе.

Проте негативний результат самобичування показує, що це почуття створює порочне замкнене коло. Під тиском ми чинимо врозріз із нашим уявленням про себе. Вражені скоєним, починаємо вірити, що справді в чомусь ущербні, як вселяє нам шантажист. Втративши повагу до себе, стаємо вразливішими для емоційного шантажу, бо тепер відчайдушно потребуємо схвалення шантажиста, яке довело б, що ми не такі вже зіпсовані. Можливо, ми перестали відповідати власним стандартам, але, принаймні, відповідаємо чужим. Як сказала Петті:

Я боялася, що якщо не подзвоню, то чоловік перестане мене любити, бо я перестану бути доброю дружиною. Але він потрібний мені.

Хоча Петті після телефонного дзвінка відчувала себе жахливо, для неї було спокійніше і зручніше вчинити так, але не відмовити Джо. Перед нею стояв вибір між власним почуттям, що можна робити, а чого не можна, і бажанням залишитись доброю дружиною в очах чоловіка. Ми знаємо, що вона вибрала.

Міркування та виправдання

Захист власної цілісності може виявитися лякаючим і призвести до самотності. Ми ризикуємо викликати несхвалення дорогих нам людей і навіть поставити під загрозу відносини. Маргарет хотіла залишитися з Келом, незважаючи ні на що, тому вона вдалася до того, що роблять багато поставлених перед вибором жертви шантажу, - почала міркувати.

Маргарет спробувала знайти «раціональні» причини, щоб зробити так, як хотів Кел. Вона сказала собі, що груповий секс – не така страшна річ. Можливо, вона справді надто старомодна і сором'язлива. Зрештою, він, на її думку, у багатьох інших відносинах чудова людина. Необхідність у таких великих міркуваннях мала відразу підказати Маргарет, що вона переступає через межі своїх переконань.

Щоб переконати себе прийняти щось, що суперечить нашим внутрішнім переконанням, потрібно багато розумової та емоційної енергії. Розгоряється битва між нашою цілісністю та тиском шантажиста, і, як у будь-якій іншій війні, у ній багато втрат. Маргарет заплатила жахливу ціну за свої міркування, і зараз ми працюємо, щоб відновити її повагу до себе, заглушити критику, якою вона себе мучить, та зміцнити зв'язок із внутрішніми напрямними силами.

Незважаючи на наше замішання, наші сумніви та протиріччя у відносинах з іншими людьми, нам не вдається заглушити той внутрішній голос, який завжди говорить правду. Ми можемо не любити його і дозволяти щось клопотати поза нашою свідомістю, не дослухаючись до нього. Але коли ми звертаємо на нього увагу, внутрішній голос веде нас до істини, здоров'я та ясності. Він є охоронцем нашої цілісності.

Ів записалася на курси, які могли допомогти їй отримати роботу та деяку фінансову незалежність від Еліота в той час, як вона працювала з ним, щоб навчитися техніки живопису та розпочати власну кар'єру. Але під його тиском оптимістичні плани Ів зруйнувалися.

Все, що я хочу – це навчитися майстерності, щоб не бути залежною від когось іншого. Я хотіла піти на курси комп'ютерної графіки та ілюстрації, щоби не сподіватися постійно на великі гонорари. Але йому це дуже не сподобалося, і одного разу, а саме того дня, коли я йшла на цей дурний комп'ютерний тест, він пригрозив, що накладе на себе руки. Я була вражена, почувала себе як у найкошмарнішому сні. Він сидів переді мною з пляшкою віскі і повною банкою таблеток. Хіба я після цього могла повернутися на курси? Я сказала

собі: "Не треба, Ів, не ходи". Просто здалася. Вирішила: чорт із ними, із цими курсами.

Як і більшість жертв шантажу, Ів втратила з поля зору той факт, що деякі найважливіші обіцянки ми даємо самі собі. Порівняно з тиском Еліота та її власною вірою, що вона відповідає за його виживання, ці обіцянки видалися їй незначними.

Погрози Еліота здалися Ів страшними, і вона ще була готова до такого; але навіть якщо тиск стає менш інтенсивним, то й тоді багато жертв шантажу продовжують вважати себе винними. Одним із найзначніших результатів емоційного шантажу є звуження нашого світогляду. Ми часто зраджуємо дорогих нам людей та улюблені справи, щоб задовольнити вимоги шантажиста, особливо якщо він контролює наше становище чи відчайдушно чогось потребує.

Але кожного разу, коли перестаєш дотримуватися своїх інтересів або припиняєш бачитися з коханою людиною, втрачаєш важливу частину самого себе і порушуєш свою цілісність.

Вплив на благополуччя

Емоційний шантаж переповнює нас невиразними почуттями, що тліють. Петті вкрай не подобалося те, що Джо маніпулював нею, - і це було природно, - але хоча вона й усвідомлювала свої

почуття, не могла висловити гнів і розчарування і таким чином звільнитися від них. Більшість жертв шантажу прагнуть сховати ці почуття, але згодом вони даються взнаки у вигляді депресії, тривоги, дратівливості, головного болю – цілого спектру фізичних та емоційних нездужань, які займають місце відкритого прояву почуттів.

Коли психотерапевт Кетрін використовувала емоційний шантаж, щоб змусити її приєднатися до групи, Кетрін розгнівалася не лише на психотерапевта, а й на близьку подругу, яка теж виявилася причетною до цієї історії.

Моя подруга була в цій групі, і вона теж почала тиснути на мене. Пізніше я дізналася, що Ронда попросила її попрацювати зі мною. Тому на мене насіли обидви. Я дуже злилася на них, але не могла прямо висловити свою злість і тому відчувала почуття пригніченості. Все це було жахливо.

Ронда завдала мені багато шкоди. У той час я була дуже вразлива, але вона мене ніяк не підтримала, а лише змусила відчувати себе ще гірше – менш повноцінною та менш коханою. Дякувати Богові, що в мене вистачило розуму зрозуміти, що відбувається, і піти.

Подібно до Кетрін, багато жертв емоційного шантажу сумніваються навіть у праві мати певні

почуття, і особливо злість. Вони можуть звернути свій гнів проти себе - і тоді він стане депресією - або вдаватися до міркувань, щоб виправдати його. Кетрін пощастило, бо вона змогла подолати депресію, сумніви у собі та вийти з нездорової ситуації.

Коли на коні психічне здоров'я

Ів настільки заплуталася у деструктивних стосунках з Еліотом, що засумнівалася у своєму розумі.

Я розуміла, що зрештою опинилася в біді. Почуття настільки витріпалися, що я думала, що потраплю до кімнати з повстяними стінами. Я дійсно підозрювала, що божеволію, я не могла відірватися від Еліота в емоційному сенсі. Це була жахлива комбінація гніву, кохання та провини.

Коли шантаж стає всеосяжним і переважним, як у випадку з Ів, він народжує такі сильні емоції, що іноді нам здається, що ми божеволіємо. Я запевнила Ів, що люди іноді плутають сильні переживання зі втратою розуму, але ми багато чого зможемо зробити, щоб зняти її страхи. Вона мала рацію: їй необхідно було встановити якісь емоційні кордони між собою та Еліотом, перш ніж ефективно і спокійно розібратися з «мильною оперою», на яку

перетворилося її життя. Разом ми змогли б це здійснити.

Як ясно показує приклад Ів, емоційний шантаж може бути небезпечним як для психічного здоров'я, так і для фізичного, особливо якщо фізично перенапружуватися для того, щоб задовольнити вимоги шантажиста.

Фізичний біль як попередження

Кім, редактор журналу, яка багато працювала понаднормово у відповідь на емоційний шантаж з боку боса, одного разу вночі прокинулася від гострого болю, що пронизав її від плечей до зап'ястків.

Я боялася, що може статися щось подібне, але коли це відбувається, то завжди шокує. Не знаю чому, але я не могла одразу сказати: "У мене болять руки, тому мені потрібно трохи поберегти себе і припинити працювати за двох або за трьох". Я тут же почула голос Кена, який хвалить Міранду, і в мене з'явилося бажання довести йому, що я нічим не гірша. А цей сучий син чудово знає, чим мене дістати. Страшно лише те, що я сама в цьому винна.

Якщо ми не захищаємо свій організм, він, щоби привернути увагу, починає сигналізувати болем. Для Кім постійна травматична напруга і біль

означали, що подальші поступки можуть призвести до негативних наслідків.

Що стосується Кім причина і наслідок очевидні. Як тільки накопичилося занадто багато роботи, понаднормовий годинник і тиск начальника, то її організм повстав.

Я не поділяю точку зору, що будь-яке фізичне нездужання викликане психосоматичними причинами, але є чимало свідчень, що розум, емоційна сфера і фізичне тіло тісно пов'язані. Емоційні переживання значно збільшують сприйнятливність до головного болю, м'язових спазмів, розладів травного тракту, респіраторних порушень та до багатьох інших захворювань. Я твердо вірю, що стрес і напруга, що супроводжують будь-який емоційний шантаж, можуть виявлятися у фізичних симптомах, якщо заблоковано інші канали вираження емоцій.

Зрадництво для умиротворення шантажистів

Ми знаємо, що капітуляція перед емоційним шантажем змушує нас зраджувати себе і свою цілісність. Але ми намагаємося не помічати, що, намагаючись утихомирити шантажиста або уникнути його несхвалення, можемо зрадити дорогих нам людей.

У цій книзі ми навели багато прикладів того, як емоційний шантаж впливає на людей, які оточують жертву. Джош зраджує Бет, сказавши батькам, що більше з нею не зустрічається. Бет не відчуває захисту від його боку. Вона розуміє, що коли прийде час і все розкриється (як трапляється майже завжди), шуму буде більше, ніж якби він сміливо розібрався з ситуацією з самого початку.

Карен опинилася між двома вогнями – матір'ю та дочкою – і була поставлена перед вибором: образити або мати, або дочку.

Я планувала відзначити сімдесятип'ятиліття матері. Коли вона запитала, хто прийде, я почала читати список, але, коли дійшла до Мелані, вона мене зупинила: «Я не хочу бачити Мелані. Знаю, що вона твоя дочка, але останнім часом вона веде себе жахливо: дуже неповажно. Востаннє, коли я зателефонувала твоїй дочці, вона була надто зайнята, щоб навіть поговорити. Вона добра, тільки коли їй щось потрібне».

Я постаралася згладити кути і сказала, що у Мелані багато неприємностей, але мама не вгамовувалася: «Якщо запросиш Мелані, мені не потрібен твій день народження, а без мене він не відбудеться. Я багато разів відзначала свої дні народження на самоті і цього разу теж якось

відзначу». І я мусила сказати дочці, щоб вона не приходила до бабусі.

Карен дозволила втягнути себе у конфлікт між матір'ю та дочкою і таким чином стала провідником поганих стосунків між двома дорослими жінками. Як і більшість із нас, вона не знала ефективних методів протистояння емоційному шантажу і припустила, що у неї тільки такий вибір: поступитися матір'ю та образити дочку чи наполягти на своєму та образити матір. Створилася ситуація, в якій неможливо було перемогти.

Багатьох із нас, які опинилися в положенні Карен, просили вибрати між двома дорогими для нас людьми через якісь потреби шантажиста. Найчастіша вимога: "Або я, або діти". Цього домагався Алекс від Джулії, коли вирішив, що її син вимагає надто багато уваги.

Ще один знайомий сценарій – поведінка членів сім'ї, які тиснуть один на одного з метою взяти сторону одного з батьків. Особливо часто така ситуація виникає після розлучення. Якщо він був болючим, типовою формою емоційного шантажу може бути така: «Якщо не припиниш розмовляти зі своїм батьком (матір'ю), ти мені не потрібен (я викреслю тебе зі свого заповіту)». Це дуже скрутне становище. Який би вибір не зробила жертва

шантажу, хтось буде відданий, і це збільшить тягар провини та докорів совісті.

ВПЛИВ НА ВІДНОСИНИ

Емоційний шантаж знищує надійність будь-яких стосунків. Під надійністю я розумію доброзичливість і довіру – елементи, які дозволяють нам відкриватися іншій людині з упевненістю, що до наших найпотаємніших думок і почуттів той ставитиметься з повагою та турботою. Заберіть ці елементи і залишиться зовнішня оболонка відносин, не заповнена емоційною щирістю, яка дозволяє нам бути тими, хто ми є насправді.

У міру зниження рівня надійності ми стаємо настороженими та ще більше приховуємо від шантажиста свої почуття. Ми не довіряємо йому своїх устремлінь і навіть не говоримо всієї правди, тому що знаємо: коли він добиватиметься свого, то зробить це в кращому разі бездушними методами, а в гіршому – безжальними. Страждає близькість.

Закритість

Особливо зворушливо Ів розповідала про ерозію близькості у стосунках із Еліотом.

Знаю, що він дивний та ненормальний, але таким він був не завжди. У перший рік це були зовсім інші

відносини – прості і романтичні. Він бачився мені розумним і неймовірно талановитим, і ми справді кохали одне одного. Еліот почав показувати себе з божевільного боку, тільки коли я переїхала до нього.

Тепер наші стосунки подібні до камери високого тиску. Я навіть не можу їх описати. Наче я злюся на когось, хто хворіє на жахливу хворобу, але в той же час глибоко всередині люблю його і турбуюся за нього. Але близькості у нас немає (я маю на увазі справжньої близькості). Я говорю не про інтимні стосунки, а про емоційні. Я не можу висловити йому свої щирі почуття, тому що він такий уразливий... тендітний. Не можу розповісти йому про свої мрії та плани, бо він їх боїться. Це небезпечно. Справжньої близькості не може бути, якщо змушений стежити за тим, що кажеш.

Жертви емоційного шантажу так звикають до негативних міркувань, несхвалення, тиску чи перебільшеної реакції, що, подібно до Ів, неохоче діляться планами на життя. Ми уникаємо розмов на такі теми.

- Дурні чи соромні вчинки. Шантажист може висміяти нас.

- Сумні, лякаючі чи небезпечні почуття. Шантажист може використовувати їх проти нас,

щоб довести, що ми помиляємось, коли чинимо опір його вимогам.

- Надії, мрії, плани, цілі, фантазії. Шантажист здатний використовувати їх як доказ нашої егоїстичності.

- Невдалі періоди життя чи важке дитинство. Шантажист може використати все це як доказ нашої нестабільності чи неадекватності.

- Все, що пов'язане з нашими змінами та розвитком. Шантажисту це може не сподобатися.

Що ж нам залишається, якщо ми постійно чогось побоюємося? Балаканина про дрібниці і напружене мовчання. Під штучним спокоєм умиротвореного шантажиста і жертви, що поступилася йому, ховається тріщина у відносинах, яка все більш розширюється.

Мати Карен вдається до шантажу, щоб змусити доньку проводити з нею більше часу. У напруженій розмові з нею Карен не може висловити себе, ні розповісти про те, що для неї важливо. Начебто обох жінок поділяють загородження: одне складається зі звинувачень матері, друге – зі спроб Карен захистити себе шляхом віддалення від матері.

Дивно, наскільки ми вміємо ховатися від шантажиста, коли намагаємося уникнути чергового епізоду емоційного шантажу. Дуже добре сказала із цього приводу Зу:

Я навіть не питаю Тесс, як у неї справи, бо вона відповість, а потім почне просити про своє. Ми можемо розмовляти про погоду, бейсбол, Меле Гібсон, кінофільми – але тільки про комедії. Я намагаюся обмежуватись легкими темами.

У ситуації, пофарбованій шантажем, стосунки з друзями, коханцями та членами сім'ї, що відрізнялися глибиною, починають танути, і діапазон безпечних тем скорочується.

Бізнесмен Аллен вважав, що через залежність та перебільшену реакцію Джоанни він повинен уважніше ставитися до того, чим ділиться з нею.

Я не можу говорити Джоанні, що відчуваю невпевненість чи страх, бо маю бути твердим, як Гібралтарська скеля. Але вона – моя дружина, і я шкодую, що не можу ділитися з нею навіть тим, що нещодавно пережив. У мене проблеми з бізнесом – продаж вдав, і мені довелося скорочувати інвестиції, щоб заплатити за рахунками. У Сан-Хосі є маленька фабрика, яку потрібно подивитися. Вони говорять про нові контракти, які можуть мене врятувати. Але я боюся заводити

мову про відрядження і про те, що мене не буде кілька днів. Вона збожеволіє. І я не можу сказати їй правду, бо вона одразу ж запанікує. У наших відносинах і не пахне партнерством, я маю про все думати сам.

Аллен обмежував себе розмовами, з якими, на його думку, Джоанна «могла впоратися», і тому в результаті, хоч вони живуть разом, відчувається самотнім і не відчуває тієї близькості, яка зазвичай походить із спільних бід і загальної радості. Їхній шлюб емоційно обмежений.

Недолік емоційної щедрості

Один із великих парадоксів емоційного шантажу полягає в тому, що чим більше шантажист вимагає нашого часу, уваги чи кохання, тим менше ми готові їх дати. Ми часто стримуємо себе від вираження навіть випадкових почуттів, бо боїмося, що шантажист може прийняти їх за поступку, і тому перетворюємося на емоційних калік, які не бажають підживлювати надії та фантазії шантажиста.

Сценарист Роджер говорив про цей парадокс на початку нашої з ним роботи, перед тим, як його стосунки з Елліс перейшли на більш тверду основу.

Ми з Елліс пережили безліч чудових моментів, і мені хотілося б сказати їй про це, щоб вона знала,

як я її ціную і яка вона багато в чому чудова жінка. Але я не можу сказати нічого, що схоже на вираження любові, тому що впевнений: вона зрозуміє це як пропозицію про заміжжя. Або знову почне говорити про дитину. Я любляча людина, але багато тримаю в собі – не хочу вводити її в оману, – а потім почуваюся огидно, тому що не можу себе виразити і знаю, що вона почувається покинутою.

На тому етапі відносин Роджер не був готовий до того, щоб висловити свої справжні почуття – хоча вони були позитивними, – бо знав, що все сказане ним трактуватиметься у світлі нереалістичних очікувань Елліс і перетвориться на зброю для майбутнього емоційного шантажу.

Часто нам доводиться стримувати свої радісні та любовні почуття, якщо для них, на думку шантажиста, немає підстав. Джош не міг ділитися своєю радістю з батьками, тому що його батько засуджував стосунки сина з Бет.

«Вони не хочуть нічого чути про наші стосунки, ніби у мене не може бути власного життя. Батько каже, що любить мене, але хіба це може бути? Адже він навіть мене не знає».

Стосунків отця Джоша із сином не існують, як не існує слухняного сина. А те, що є, – радість, яку Джош знайшов із Бет, – існує поза стосунками з

батьком. Такі відносини є підробкою, як і багато (якщо не більшість) довгострокових угод з емоційними шантажистами.

Якщо з відносин йдуть надійність та близькість, ми починаємо грати. Вдаємо, що щасливі, коли нещасні, і кажемо, що все добре, коли це не так. Приховуємо радість, яку відчуваємо, і робимо вигляд, що любимо людину, яка тисне на нас і яку ми вже майже не знаємо. Те, що було граціозним танцем, наповненим турботою та близькістю, стає костюмованою пантомімою, де ми все ретельніше приховуємо за маскою наше справжнє «я».

Тепер настав час звернути розуміння в дію, щоб розпочати ефективну боротьбу з емоційним шантажем та шантажистами. Вас вразить швидкість, з якою ви зможете відновити свою цілісність та значно покращити взаємини із шантажистом.

Частина II. Перетворення розуміння на дію

Введення: час змін

В одному з моїх улюблених анекдотів чоловік їде вулицею та бачить, що якась жінка щось шукає під ліхтарем. Він вирішує їй допомогти та зупиняє машину.

- Що трапилося? Може вам допомогти?

– Дякую, – відповідає жінка. – Я шукаю ключі.

Деякий час вони шукають, потім чоловік запитує:

– А ви пам'ятаєте, де їх загубили?

– Так, пам'ятаю, – відповідає жінка, – я втратила їх милі за дві звідси.

Здивований чоловік запитує:

– А чому ж ви тут шукаєте?

– Тому що тут світло та місце знайоме, – відповідає жінка.

Багатьом із нас здається, що проблему емоційного шантажу можна вирішити, перебравши знайомі моделі поведінки. Ми погоджуємося зі звинуваченнями шантажиста, приймаємо на себе провину і нарешті упокорюємося. У цьому є певна логіка: ми знаємо, як це робити, а підпорядкування приносить негайне полегшення. Але якщо ми дотримуватимемося звичайних методів реагування, то ніколи не знайдемо ключа до того, щоб покінчити з емоційним шантажем. Він лежить далеко – у самостверджуючій, незахисній моделі поведінки, про яку ми розповімо у цій частині книги.

Важливо переміститися з комфортної, добре освітленої області знайомих реакцій в більш незручну сферу – область поведінкових змін. До цього часу ви вже добре розумієте, як і чому вас шантажують, але одного знання абсолютно недостатньо, якщо воно не стає каталізатором дій, здатних покінчити з шантажем. Зміни потребують використання інформації, а не її збирання. Щоб змінити ситуацію, слід знати, що для цього потрібно зробити, а потім діяти. Проте з багатьох причин ми нерідко щосили чинимо опір цьому кроку. Ми боїмося невдачі, страхаємося, що втратимо добрий бік стосунків, якщо спробуємо позбутися поганої. Люди, що ефективно діють у багатьох сферах життя, часто опираються зміні моделі поведінки, яка гарантовано веде до поразки, висуваючи при цьому безліч причин, чому вони не можуть вчинити інакше.

Тому ми чекаємо і поступово звикаємо до тривоги та ненадійності свого становища. А шантаж тим часом стає сильнішим. Якщо хочете відновити почуття впевненості та надійності, то можете покінчити з емоційним шантажем, але щоб розпочати процес змін, доведеться діяти у той час, поки ви боїтеся.

КРОК ЗА КРОКОМ

Якщо хочете ефективно протистояти шантажу, потрібно навчитися кільком поведінковим реакціям, зовсім відмінним від звичайних. Потрібно замінити властиву вам лексику новим стилем спілкування. Емоційний тон вашої реакції має стати іншим. Необхідно змінити традиційну схему – опір, тиск, капітуляція – на автоматичну реакцію на шантаж.

У цій частині книги я покажу розроблений процес, за допомогою якого можна крок за кроком навчитися зовсім по-іншому відповідати на емоційний шантаж. Я навчу вас потужним навичкам незахищеного спілкування та проведу через візуальні та письмові вправи та опитувальники, які призведуть до змін на багатьох рівнях.

Ми рухатимемося за двома напрямками. Перше, яке доступне вам майже негайно, – це поведінкове. Спочатку ви, мабуть, не відчуєте внутрішніх змін. Цілком можливо, що ви все ще відчуватимете провину чи обов'язок або відчуваєте страх при тиску шантажиста. Але ви навчитесь діяти більш ефективно, і як тільки зміните свою поведінку, відносини також повинні змінитися. Побачені результати підбадьорять і надихнуть вас.

У той же час ми працюватимемо на емоційному напрямі, який призведе до змін внутрішнього світу, відключить старі болючі точки, а також залікує колишні рани та виправить помилкові переконання, які зробили вас вразливими для емоційного шантажу.

Ви можете успішно робити більшу частину роботи самотійно, хоча це твердження може здатися дивним для людини, яка пропрацювала психотерапевтом 25 років. Зрозуміло, якщо у відносинах є насильство або ви страждаєте глибокими депресіями, неконтрольованою тривогою, крайнім ступенем ненависті до себе або відсутністю впевненості, вам потрібно скористатися іншими ресурсами, а ця книга може бути важливим доповненням до одиночної або групової терапії або до семінарів персонального розвитку. Однак у більшості випадків вам знадобиться лише сміливість і рішучість.

У минулому при зустрічі з емоційним шантажем ваша модель поведінки була автоматичною та передбачуваною. Ви сперечалися, намагалися пояснити свою позицію, активно чи пасивно чинили опір, але зрештою здавалися. Зараз настав час замінити цю модель набагато більш ефективним та потужним набором методик, при якому ваша повага до себе лише зростає. З

практикою - готовністю використовувати ці методики, поки не звикнете до них, - ви покінчите з емоційним шантажем.

Коли ви читатимете наступні розділи, то, швидше за все, зіткнетеся з емоційним шантажем, а це дасть вам можливість негайно використовувати те, чого навчилися. Нові навички увійдуть у ваше життя прямо зі сторінок цієї книги. Обіцяю: якщо ви протистоятимете шантажу більш осмислено, то одразу відчуєте, що ваше ставлення до себе значно покращилося.

Коли відчуватимете менший страх і вважаєте, що маніпулювання за допомогою нав'язування, почуття провини стає слабшим, ви помітите, що перед вами відкривається багато нових можливостей. Ви також зможете вирішити, хто може бути для вас близькою людиною, наскільки далеко має простягатися ваше почуття відповідальності за інших людей, як використовувати свій час, любов і енергію.

Будьте терплячі та наполегливі. Деякі з вас можуть почати цю роботу, побоюючись, що повага до себе та цілісність особистості порушені настільки, що ці якості втрачені назавжди, але я закликаю замість слова «втрачені» використовувати «загубилися» та використати нову

модель поведінки, щоб знайти їх. Разом ми зможемо знову відшукати та відновити те, що зруйнував емоційний шантаж. Я вітаю ваші конкретні кроки, спрямовані на порятунок від нього.

Розділ восьмий. Перш ніж почати

Ви, мабуть, чули жарт про туриста в Нью-Йорку, який зупиняє людину зі скрипкою і запитує, як їй потрапити до Карнегі-холу. «Як потрапити до «Карнегі-холу»? – відповідає скрипаль. – Тільки за допомогою практики, практики та ще раз практики».

Ми всі знаємо це, і більшість з нас здатна зрозуміти зв'язок між практикою та майстерністю у багатьох сферах життя. Можливо, ви пам'ятаєте, як важко було зберігати рівновагу, коли тільки вчилися їздити на велосипеді, або якими неслухняними були пальці, коли ви вперше торкалися клавіатури.

Але коли доходить до важливих життєвих змін, ми часто очікуємо, що вони відбудуться за одну ніч. Однак істина в тому, що навчання новим навичкам вимагає практики, тому знадобиться деякий час до того, як ви зможете легко використовувати їх. До нової поведінки необхідно звикнути так само, як потрібно трохи бути схожим на нове взуття, перш ніж воно прийде по нозі. Швидше за все, ви не

побачите негайних результатів у перший же день, як вирішите позбутися емоційного шантажу, але ви помітите їх незабаром після цього. Пам'ятайте, рішення – це обіцянка самому собі, і воно варте того, щоб його виконати.

ПЕРШИЙ КРОК

Перш ніж ви будете думати, як поводитися з шантажистом, вам доведеться вчинити деякі дії. Мені потрібно, щоб наступного тижня ви приділили трохи особистого часу для роботи з кількома простими інструментами: контрактом, заявою сили та кількома фразами, що самостверджують. Знадобиться лише 15 хвилин на день. Мені потрібно, щоб ви вимкнули телефон, переконалися, що вас ніхто не перерве і сфокусувалися на собі. Деякі люди вважають, що можуть повністю розпоряджатися своїм часом тільки коли знаходяться у ванній, їдуть в автомобілі або обідають на робочому місці. Нехай буде так. Це завдання можна виконувати скрізь.

Перше, що потрібно зробити, – це підписати контракт із самим собою, у якому записано кілька обіцянок. Це головна умова такого процесу. На даному етапі у вас можуть виникнути серйозні сумніви у своїй здатності стримати подібні обіцянки, особливо якщо у минулому ви

безуспішно намагалися протистояти емоційному шантажу. Я хочу, щоб ви негайно забули про минуле і зробили серію кроків на основі нового розуміння та нових навичок.

Цей контракт – потужний символ, що виражає вашу готовність змінитись і прояснює ваші цілі.

Деякі виявили, що досягають кращих результатів, якщо контракт написано на аркуші чистого паперу. Можна також написати його на першій сторінці записника, який ви заведете спеціально для своїх вправ. Якщо хочете записувати в неї свої спостереження та відчуття, ласкаво просимо.

Чи напишете окремий контракт або підпишете його прямо в книзі, читайте його вголос кожного дня цього тижня.

Далі: мені потрібно, щоб ви вивчили і постійно повторювали заяву сили – одну коротку пропозицію, яку можна використати, щоб не втратити самовладання, коли шантажист вдається до тиску.

Заява сили звучить так: **Я МОЖУ ЦЕ ВИТРИМАТИ.**

Ці слова можуть здатися незначними, але якщо правильно їх використовувати, вони стануть

найпотужнішою зброєю для опору емоційному шантажу. Вони ефективні, бо спрямовані проти переконання, яке змушує нас поступатися шантажисту: *я не можу витримати тиску*.

Контракт із самим собою

Я визнаю себе за дорослу людину, яка має право на власну думку та вибір, і присвячую себе активному процесу вигнання емоційного шантажу зі своїх стосунків та свого життя. Для досягнення поставленої мети я даю такі обіцянки:

- *Обіцяю, що більше не дозволю страху, обов'язку та почуття провини контролювати мою поведінку.*
- *Обіцяю, що навчуся методикам, викладеним у цій книзі, і застосовуватиму їх на практиці.*
- *Обіцяю, що якщо оступлюсь, зазнаю невдачі або вдаюся до старої моделі поведінки, я не використовуватиму ці помилки як виправдання, щоб кинути цю свою роботу. Усвідомлюю, що невдача не є невдачею, якщо з неї зробити висновки.*
- *Обіцяю, що подбаю про себе протягом усього цього процесу.*
- *Обіцяю, що цінуватиму кожен позитивний крок, хоч би яким маленьким він був.*

_____Підпис

_____Дата

- «Не можу його образити».
- “Не можу витримати, коли він каже мені таке”.
- "Не можу винести своєї провини".
- "Не можу витримати своєї тривоги".
- “Не можу витримати, коли вона плаче”.
- "Не можу винести його гніву".

Ми всі постійно робимо собі подібні заяви, але якщо ви дійсно не можете цього виносити — чи то сльози, гнівні крики чи ввічливе нагадування, чим ви зобов'язані шантажисту, то побачите лише один вихід із ситуацій. Вам доведеться поступатися, здаватися, погоджуватися, утихомирювати. Такі заяви — головна пастка, до якої потрапляють жертви шантажиста. Ми створили свою заяву: «Я можу це витримати» і тим самим піддали себе «промиванню мозку». Можете мені не вірити, але тепер ви набагато сильніші, ніж думаєте. Ви можете витримати тиск, і першим кроком має стати заміна будь-якої думки, яка диктує вам протилежне.

Повторення фрази «Я МОЖУ це витримати» почне закладати нову думку у свідомість та підсвідомість. Протягом цього тижня щоразу, коли

робіть кроки проти емоційного шантажу і починаєте відчувати страх, хвилювання чи розчарування, повторюйте про себе свою заяву. Глибоко зітхніть, повністю видихніть і скажіть: "Я можу це витримати". Робіть це принаймні 10 разів на день.

Я пропоную вправлятися, представляючи себе віч-на-віч з шантажистом, який застосовує тиск. Ви бачили прозорі пластикові щити, які поліція застосовує під час розгону заворушень? Нехай слова «Я можу це витримати» стануть щитом між вами та невербальними виразами шантажиста. Коли вправляєтеся, виголошуйте заяву сили вголос. Спочатку ви соромитеся, і воно прозвучить не надто переконливо, але продовжуйте його повторювати. Поступово ви почнете вірити собі. Чи цей процес є механічним? Так.

Чи здається він дивним? Можливо. Згадайте, однак, що ваші колишні реакції не давали результату. Я запевняю вас, що повторення: «Я можу це витримати» – працює.

ЗМІНА ПОСТУПЛИВОЇ ПОВЕДІНКИ

Тепер, використовуючи той самий принцип заміни колишніх переконань новими, вам потрібно розробити набір фраз, що самостверджують, які заспокоять вас, змусять відчувати себе сильніше і

підштовхнуть до дії. Спочатку давайте розглянемо набір тверджень, що описують типові відчуття та поведінку жертви емоційного шантажу. Більшість чи навіть усі твердження можуть підходити до вашої нагоди – зрозуміло, не до всіх відносин, а лише за шантажу. Позначте всі, що підходять.

При емоційному шантажі я:

- Кажу собі, що поступка не має великої ролі.
- Кажу собі, що поступка варта того, щоб мій опонент нарешті замовк.
- Кажу собі, що те, чого хочу, неправильно.
- Кажу собі, що гра не варта свічок.
- Поступаюся, тому що настою на своєму пізніше.
- Кажу собі, що краще поступитися, ніж образити.
- Не відстоюю своїх інтересів.
- Віддаю свою силу.
- Роблю все, щоб інші люди були задоволені, і не знаю чого хочу сам.
- Неохоче поступаюся.

- Відмовляюся від улюблених людей та вчинків, щоб утихомирити шантажиста.

Ці твердження звучать досить слабо, чи не так? Але не засмучуйтесь. Кілька років тому більшість заяв у певних відносинах була б вірною і для мене. Емоційний шантаж поширений дуже широко, ми всі у ньому беремо участь. Звертайте увагу на те, які почуття змушують вас відчувати ті твердження, які ви відзначили, та використовуйте наступний список, який допоможе визначити діапазон почуттів при цій поведінці. Виділіть знайомі вам почуття та додайте будь-які інші, які я не включила до цього списку.

Які емоції я відчуваю, коли дію так?

Збентеження

Образ

Сором

Злість

Слабкість

Пригніченість

Розчарування

Емоційне оніміння

Печаль

Безсилля

Жаль до себе

Безпорадність

Муки

Хвилювання

Переляк

Обурення

Жертовність

Якщо вами виділено слово «злість», то я не здивуюсь, що ви відчуваєте злість до себе і навіть до мене за те, що я нагадала про деякі аспекти поведінки, про які вам хотілося б забути. Скористайтесь цим дискомфортом – він дозволить дізнатися, які аспекти вашої поведінки потребують уваги.

Тепер візьміть свій список тверджень і змініть кожне зазначене твердження на протилежне. Наприклад:

Старе твердження: «Кажу собі: те, чого хочу, неправильно».

Нове твердження: «Я домагаюся того, чого хочу, навіть якщо це засмучує шантажиста».

Старе твердження: «Поступаюся, тому що настою на своєму пізніше».

Нове твердження: «Я не поступаюся і відстоюватиму свою позицію тут і зараз».

Старе твердження: «Я роблю все, щоб інші люди були задоволені, і не знаю чого хочу сам».

Нове твердження: "Я роблю те, що подобається мені і оточуючим, і ясно уявляю, чого хочу".

Можна також вставити свої твердження в набір фраз, що самотверджують, у минулому часі: «Я [затвердження], але не роблю цього зараз». Наприклад: "Я казав собі, що те, чого хотів, було неправильним, але не роблю цього зараз".

Спробуйте обидва способи та подивіться, який з них для вас кращий. Потім повторіть нові твердження, якби вони описували вашу поведінку. Я знаю, що зараз це не так, але вони дадуть вам почуття звільнення від поведінки, що рухається страхом, зобов'язаннями та почуттям провини. Такі твердження, поставлені в минулому або замінені позитивними твердженнями, допомагають звільнити укладену в них силу і повернути її вам. Деякі мої клієнти виявили, що ця вправа є особливо ефективною, якщо вони повторюють позитивні твердження вголос і дивлячись у дзеркало. Це дає можливість у буквальному значенні побачити себе

в той час, як ви описуєте свої дії у позитивному ключі.

Подумайте, які почуття ви відчували б, якби діяли так, як написано в нових твердженнях. Використовуйте наступний список, який допоможе визначити ці почуття.

Сила

Наснага

Самоствердження

Гордість

Тріумф

Впевненість

Довірливість

Порушення

Здатність до вчинків

Сміливість

Надія

Ці слова допоможуть вам побачити в собі людину, яка твердо протистоїть емоційному шантажу. Зміни починаються з бачення: важливо ясно уявити, чого ви намагаєтеся досягти. Потім у міру вашої роботи над собою ви зможете наповнити

бачення дією і впевнено рухатися до мети. Можливо, вам захочеться записати або повторити твердження, яке виражає це бачення: «Я протистою емоційному шантажу і почуваюся сильним, впевненим, гордим і натхненим».

Вправляйтеся з цими списками щодня протягом тижня в той час, коли подумки уявляєте минулі та недавні епізоди емоційного шантажу, і постійно відзначаєте п'ять-шість відчуттів, які відчуваєте. Ви помітите, що вони з часом змінюватимуться, і виявите, що з кожним разом вам буде все важче повторювати негативні твердження і все легше уявляти себе, що протистоїть шантажу.

Після тижня роботи з трьома цими вправами ви повинні відчути себе більш зібраним – готовим розпочати вирішення поточної проблеми. Але хоч би як ви хотіли почати, дайте собі час виконати підготовчі вправи. У вас багато часу: ні ви, ні шантажист нікуди не поспішайте.

СИГНАЛ SOS

Я хочу запропонувати план, який складається з перших кроків, які потрібно зробити, перш ніж відповісти на вимоги шантажиста. Його легко запам'ятати, і коротко він зводиться до наступного: коли ви відчуваєте, що тонете під тиском емоційного шантажу, надішліть сигнал SOS.

Вам не потрібно знати абетку Морзе або сигналізацію прапорцями. Просто запам'ятайте зручне скорочення перших трьох кроків процесу змін: Станьте, Огляньтесь, Сплануйте. У цьому розділі ми розглянемо перші два кроки, а інструменти та методики – у наступних розділах. Не пропускайте жодного кроку: дуже важливо створювати методики на міцній основі.

КРОК ПЕРШИЙ: СТАНЬТЕ

Петті була трохи спантеличена, коли я сказала їй, що жертва емоційного шантажу, найголовніше, нічого не повинна робити. Це означає, що не можна приймати рішення про те, як відповідати на вимогу шантажиста в той самий момент, коли його висунуто. На перший погляд, це здається легким, проте все не так просто – особливо коли робиться інтенсивний тиск з метою отримати негайну відповідь. Тому важливо взяти себе в руки та підготуватися.

Спочатку вам буде незатишно. Все нормально. Почуйтеся незатишно і продовжуйте розпочате.

Що означає нічого не робити? Насамперед вам потрібно дати собі час подумати – без тиску. Для цього необхідно вивчити кілька фраз, які допоможуть згаяти час. Нижче я навела кілька

відповідей на будь-які вимоги, хоч би якими вони виявилися.

- «Я не зобов'язаний відповідати тобі прямо зараз. Мені треба подумати».

- “Це дуже важливо, щоб вирішувати негайно. Дай мені подумати”.

- «Я не готовий прийняти рішення прямо зараз».

- «Я не знаю, як витлумачити те, що ти зараз пропонуєш. Давай обговоримо це пізніше».

Використовуйте ці фрази, які нададуть вам час відразу після того, як шантажист висунув свою вимогу, і повторюйте їх, якщо він наполягає на негайному рішенні. Скільки часу потрібно просити? Очевидно, що вище ставки, то більше часу знадобиться. Можна швидко ухвалити рішення, якщо йдеться про те, де провести відпустку, чи купувати комп'ютер; навіть якщо у вас небагато можливостей, ви все одно нічого не втрачаєте. Але коли справа стосується життєво важливих питань, таких як доля шлюбу, дітей або зміни роботи, потрібно бути готовим попросити стільки часу, скільки потрібно, щоб усе обдумати.

Якщо шантажист просить про щось, що не входить до категорії «головного питання», скажіть, що для відповіді вам знадобиться 24 години. Цей

час використовуйте для ухвалення рішення та підготовки до того, щоб його відстоювати.

Ваш графік та графік шантажиста

Емоційний шантаж вирізняє постійну присутність чинника часу. Вам пред'явлено вимогу, на яку потрібно відповісти у певний момент. Багато в чому тиск шантажиста викликаний ідеєю, що йому не можна гаяти часу. Це та ж риса, яка робить настільки захоплюючими трилери та детективи – їх сюжет будується на гонці з часом. Нас захоплює дія, і нам не до того, щоб поставити собі запитання: а чи це так насправді? Але якщо подивитися на ситуацію збоку, здебільшого виявиться, що жодної невідкладності не існує, окрім як в думці шантажиста.

Коли ви бездумно вступаєте у світ «негайних дій і останнього шансу», в якому зазвичай відбувається емоційний шантаж, відразу ж включається тиск. Твердження, що надають відстрочку, дозволяють прибрати фактор терміновості та оцінити ситуацію з боку. Можливо, що розпродаж автомобілів і комп'ютерів закінчується наступної неділі, але будуть і інші розпродажі. Можливо, у шантажиста є якийсь крайній термін, але це не ваш крайній термін.

У вас є щось, що потрібне шантажисту. Час грає на вас. Коли ви використовуєте твердження, що надають відстрочку, ви берете час на обмірковування, і в цьому вам не відмовила б жодна розсудлива людина. Однак деякі шантажисти відмовляють навіть у цьому. Саме з такою тактикою зіткнулася Петті.

- Це все чудово, - сказала вона, коли ми вправлялися з такими твердженнями. - Але ви просто не знаєте Джо. Як тільки я кажу, що мені пора подумати, він починає дутися, а потім каже: «У чому справа? Ти знаєш, що розпродаж закінчується цього тижня. Ми не маємо часу, щоб думати».

— А що кажете ви? - Запитала я.

— Щось на кшталт: «Я не готова ухвалити рішення прямо зараз», але я знаю, що в нього в одне вухо влітає, а з іншого вилітає. Він як дитина: «Скільки ти думатимеш? Скільки ти будеш думати?»

- А ви повторюйте: "Стільки, скільки потрібно",
- порадила я.

Шантажист може образитися, надутися або використати інший вид тиску, але сили повторення зазвичай достатньо, щоб дати зрозуміти, що ви серйозно налаштовані.

Нові звички

Твердження, які надають відстрочку, можуть засмутити шантажиста або збентежити. Зрештою, не поступаючись автоматично, ви ламаєте звичний та очікуваний сценарій. Це майже те саме, якби, танцюючи танго, ви несподівано перейшли на вальс. Шантажист може прийняти вашу відповідь за опір або відмову і тому негайно почне діяти – чинити тиск.

Результатом може бути лише хаос. Словами «Мені потрібен час» ви змістили баланс сил у відносинах і поставили шантажиста в становище, що очікує, а це роль пасивна і тому набагато менш виграшна.

Приготуйтеся до того, що шантажист посилюватиме тиск, намагаючись повернути втрачені позиції. У той час як він дотримуватиметься знайомого сценарію, потрібно застосовувати свій новий набір реакцій у відповідь і повторювати про себе: «Я можу це витримати».

Сила старих звичок і майстерність шантажиста при створенні «туману» можуть набагато ускладнити застосування нових реакцій у відповідь. З «карателями», які не люблять віддавати контроль над взаємовідносинами, і з будь-якими шантажистами, які опираються відстроченню,

важливо прояснити свої мотиви. І тут можна сказати таке:

- «Я не намагаюся нав'язати тобі свою думку».
- "Я не намагаюся контролювати тебе".
- «Мені просто потрібно трохи часу, щоб обміркувати те, чого ти домагаєшся від мене».

Якщо ви маєте справу з розумною людиною, ці раціональні заспокійливі твердження допоможуть зняти напругу.

Неприємний осад після того, як ви вчинили правильно

Оскільки питання про відстрочення рішення та з'ясування мотивів позбавляють жертву шантажу її звичної ролі, нерідко жертва робить правильно, але все одно відчуває, що щось зіпсувала. Саме це сталося із Зу.

Хочете знати, що сталося? Це було жахливо. Тесса наполягала, щоб я включила її до нового великого проекту, тому що партнери – власники фірми через тиждень повертаються з Нью-Йорка, і вона хотіла справити на них враження, особливо на Дейла, який, як їй здається, хоче скоротити її посаду. Вони приїжджають тільки за тиждень, а вона хоче, щоб я призначила її НЕГАЙНО. «Я знаю, що мене звільнять, якщо ти не допоможеш мені

отримати цю роботу, – сказала вона. - Я не знаю що робити. Не хочу на тебе тиснути, але мені дійсно потрібно, щоб ти допомогла мені сьогодні». І на її очі навернулися сльози.

Я зробила, як ви казали. Я сказала: «Мені шкода, але я не можу ухвалити таке важливе рішення прямо зараз». А вона відповіла: «Ти ж знаєш, наскільки це важливо для мене. Мені справді потрібна твоя допомога. Хіба ми не подруги? Хіба ти не довіряєш мені? Адже ти знаєш, як я добре працюю, і знаєш, що заради тебе я все виконаю».

До цього часу в голові знову крутилося: «О боже, я терміново мушу допомогти їй. Вона має рацію. Якщо відмовлюся, у неї будуть великі неприємності. Я маю щось зробити». Серце забилося сильніше, і дихання почастишало. Я спробувала заспокоїтися і кілька разів швидко повторила: "Я можу це витримати", а потім сказала: "Розумію, що ти хочеш, щоб я щось негайно зробила, але мені потрібен час для обмірковування всього цього. Поговоримо завтра".

Вона з агресивністю подивилася на мене і відповіла: «Я думала, що ти мені і подруга, і начальниця. Думала, що дружба тобі хоч щось означає». А потім вона пішла, а я відчула себе нікчемністю. І досі мені здається, що її підвела.

Думала, що почуватимуся легше, а насправді все навпаки.

– Вітаю, – сказала я Зу. – Це означає, що ви починаєте позбавлятися старих звичок. Звичні моделі поведінки зручні і спокійні, доки стикаєшся з їхніми результатами. Домагатися відстрочки нелегко, але з часом це стане простіше.

І, як я нагадала Зу, все, що ви робите до цього моменту, це намагаєтеся відкласти ухвалення рішення. Ви не робите нічого, крім того, що змушуєте шантажиста діяти за вашим графіком. Чи це рішучий крок, хоча шантажист, швидше за все, скаже саме так.

У міру того, як ви продовжуєте затягувати рішення, шантажист може збільшувати тиск. Його ключовими словами будуть: «Дай НЕГАЙНО».

Вчитися переносити дискомфорт з метою здорових змін – одна з найважчих речей, які нам доводиться робити. У минулому дискомфорт завжди був прелюдією до підпорядкування, але тепер ви змінюєтеся і спочатку відчуватимете невпевненість і тривогу. Це нормально, адже ви відновлюєте свою цілісність. Змінюється зовнішнє та внутрішнє сприйняття, тому хочу запевнити вас, що почуття невпевненості – цілком природне явище.

Не дозволяйте дискомфорту збити вас із вибраного курсу.

Діалог із дискомфортом

Наполягаючи на відстрочці рішення, Зу почувала себе дедалі невпевненіше. Тесса наполягала, і щоразу, коли Зу з нею зустрічалася, вона була втіленням страждання. Чим більше Зу думала про вимогу Теси, тим ясніше розуміла, що не мала права поступитися, проте вина, яку вона відчувала, ставала дедалі гострішою.

Не можу позбутися відчуття, що я – безсердечна тварина, і це почуття продовжує мене мучити. Я нічого не роблю і тому переживаю. Ви впевнені, що це спрацює?

Внутрішній дискомфорт є однією з головних перешкод до зміни, і ми так звикли реагувати на нього, як на пожежу, яку потрібно гасити, що багато хто так і не навчився переносити його певний рівень, що супроводжує всі зміни. Ми всіляко уникаємо дискомфорту і намагаємося його позбутися, тим самим позбавляючись одного з найкорисніших інструментів. Більшість не хочуть досліджувати дискомфорт, сліпо реагуючи на його присутність замість того, щоб проаналізувати, що він означає.

Я сказала Зу, що один із методів досягти цілісності – це відновити навіть невелику частину самих себе, з якою ми боремося і яку маємо навчитися визнавати як нормальне явище. Один із способів досягти цього – вступити в діалог із цією частиною: помістити її поза собою та познайомитися з нею ближче. Я попросила Зу захопити з собою на наступний сеанс якусь річ з дому, що доставляє їй дискомфорт, - жорсткий светр, свою невдалу фотографію або тісну пару взуття, - щоб ми могли використовувати цю річ для дослідження почуття, яке здавалося їй таким страшним.

Коли Зу прийшла, я попросила її дістати цю річ – це виявилася пара негарних туфель на високих підборах, які їй не підійшла, – і поставити на порожній стілець навпроти себе. Потім Зу мала розмовляти з цим символом дискомфорту, як із людиною.

Насамперед Зу не робила нічого подібного, тому, природно, почувала себе ніяково. Але я пояснила їй, що вона багато може дізнатися про цей стан, який має над нею таку владу. Закликаю вас спробувати зробити те саме. Скажіть дискомфорту, що ви про нього думаєте, і ставте йому запитання. Зу поступово входила до смаку. Ось частина того, що вона сказала:

Дискомфорт, адже ти думаєш, що крутий, так? Ти довго керував мною, і я втомилася від тебе. Я дала тобі багато влади, але обіцяю, що твої дні добігли кінця. Я думала, ти більше за мене – і, напевно, знаєш більше за мене, – але коли я дивлюся на тебе, то бачу, що ти маленький, потворний і завдаєш мені безліч неприємностей. До речі, коли ти береш гору, я стаю такою мерзотною і боягузою, що навіть не знаю, чого від себе чекати. Я справді втомилася від тебе. Назви хоча б одну причину, через яку я не можу тебе позбутися.

Я запитала Зу, як вона почувалася під час розмови.

Спочатку трохи безглуздо, але потім, у міру того, як продовжувала говорити, стала розуміти, що ця частина мене дійсно забирає багато часу і сил. Це лише невелика частина, а я поводжуся, наче переді мною напівтонна горила. Вона набагато більша, ніж ці туплі, і не вписується в моє життя так, як я собі уявляла.

У наступній частині цієї справи Зу сиділа навпроти мене, тримала в руках пару тупель, що грали роль дискомфорту, і відповідала на щойно сказані слова.

Ти хочеш мене позбутися? Це смішно. Я нікуди не піду. Мені тут подобається, і без бійки я тебе

не покину. Тут зручно: досить мені трохи ворухнутися, і ти одразу кидаєшся робити все, що я хочу.

Зу вийшла з цієї вправи з новим поглядом на відчуття, які, на її думку, вона не могла контролювати і завжди вважала нестерпними. Але я сказала, що це нове розуміння нічого не змінить за одну ніч. Хоча вона почала знаходити ключі до своєї звичайної моделі турботи та поступок, її дискомфорт не здасться без бою. Робота Зу повинна полягати в подальшій зміні своєї поведінки за наявності дискомфорту. Тим часом вона може більше дізнатися про те, що викликає дискомфорт при зустрічі з шантажистом, і продовжувати шукати способи сприймати дискомфорт як додатковий елемент конкретної ситуації, а не як постійну величину.

Сподіваюся, ви також використовуватимете цю вправу, розмовляючи з яким-небудь предметом або, якщо це краще, написавши лист своєму дискомфорту і лист від дискомфорту - собі. Ваші слова, відчуття можуть відрізнитися від того, що відчувала Зу, і я впевнена, що ви зберете цінну інформацію. Мета вправи полягає в тому, щоб одягнути дискомфорт у конкретну форму, вивчити його та знайти спосіб керувати ним.

Коли ви зіткнетеся з дискомфортом, то виявите, що він став звичним і набагато менш загрозливим, ніж ви намагалися уникнути його за будь-яку ціну.

Перетворення трикутника на пряму лінію

Є ще один корисний спосіб нічого не робити, якщо ви потрапите в конфлікт між двома іншими людьми або коли третя сторона використовує емоційний шантаж на користь іншої людини. Все, що вам потрібно зробити – це відійти вбік.

Для Карен, що знаходиться серед конфлікту між матір'ю і дочкою, байдикування виявилось початком фактичного примирення всіх трьох жінок.

Припустимо, я зможу затягнути з відповіддю, коли мати каже, що якщо Мелані прийде на день народження, вона не влаштовуватиме її. Припустимо, я скажу, що не можу відразу ухвалити рішення і подзвоню їй пізніше. А що далі?

«А далі ви зателефонуєте матері та скажете, що ваше рішення – взагалі не приймати жодного рішення. Послухайте, Карен, це стосується вашої матері та Мелані. Ви знаєте, що трапляється з тим, хто хоче розняти тих, хто б'ється? Він отримує одразу від усіх! Вам потрібно вийти із конфлікту. Скажіть матері, щоб вона сама заявила внучці, що не хоче її бачити, і що ви не говоритимете це за неї. Ви маєте багато часу, щоб у разі чого відкласти

святкування дня народження. Погляньмо, що станеться».

Як і очікувалося, Франсез стогнала, скаржилася і тиснула на Карен, щоб вона виконала всю брудну роботу. Але коли побачила, що дочка не йде на поступки, то сама зателефонувала онучці та сказала, що ображена на неї. На подив, це відкрило двері для діалогу між Мелані і бабусею, який став початком більш щирих взаємин у сім'ї. Це, у свою чергу, позитивно вплинуло на стосунки Карен із Франсезом, бо мати зрозуміла, що дочка не поступається тиску. В результаті пошана Франсез до Карен зміцнилася, оскільки мати усвідомила, що колишні методи маніпулювання дочкою більше не працюють. І все це сталося тому, що Карен «нічого не робила».

Якщо ви опинилися в конфлікті між двома небайдужими вам людьми, важливо вийти з нього, відмовившись передавати повідомлення або стати арбітром. Інакше нездорові почуття двох інших людей виллюються на вас, і конфлікт вирішено не буде.

У випадку з Марією свекор і свекруха з власної волі втягнулися в зіткнення між нею і Джеєм і тиснули на болючі точки Марії, пов'язані з сімейними зобов'язаннями, турбуючись, що вона

втече від їхнього сина. Марія вже сказала Джею, що їй потрібен час, щоб ухвалити остаточне рішення, і, незважаючи на його гарячі благання, не поступалася. Проте зі свекром та свекрухою їй було важче.

Я розумію, який біль приношу їм і що вони не заслуговують на це. Вони милі люди і не зробили нічого поганого, але я знаю, що принесу їм багато страждань, якщо розлучуся з Джеєм. Його мама дзвонить мені майже кожен день і нагадує, що для них дуже важливо, щоб ми з Джеєм владнали конфлікт.

Я сказала Марії, що їй теж треба навчитися байдикування. У її випадку це зводилося не до постійних неприємних розмов зі свекрухою або до обговорення конфлікту з кимось, а до зовсім іншого. Я дала Марії шаблони відповідей, які допоможуть їй позбутися тиску третьої сторони.

Свекруха: «Нам із Фредом важко це виносити. Ми не знаємо, що трапилося і що може статися далі. Ми так турбуємося про тебе, Джея та онуків. Скільки ще тобі потрібно часу, щоб ухвалити рішення про розлучення?» Марія: "Мамо, я ще не вирішила". Свекруха: «Скільки часу тобі знадобиться?»

Марія: «Мамо, мені знадобиться стільки, скільки потрібно. Давайте поговоримо про інше».

Потрібно просто відповідати, що ви ще не прийняли рішення, повторювати, що знадобиться стільки часу, скільки потрібно і перекладати розмову на іншу тему. Навколишні задають нам безліч запитань, і часто ми вважаємо, що маємо відразу дати певну відповідь. Очевидно, це не так. Цілком можна відповісти: «Не знаю» або «Коли ухвалю рішення, обов'язково повідомлю». А якщо тиск продовжується, краще перевести розмову на іншу тему. Навіть якщо людина, яка на вас тисне, не є емоційним шантажистом, важливо дотримуватись власного графіка, а не нав'язаного поспішного рішення, особливо якщо воно важливе.

Своє місце

Відстрочка дає шанс зібратися з думками, розставити пріоритети та перевірити свої почуття. Пам'ятайте, що у вас є рятувальний круг – ваші твердження, які надають відстрочку. Повторюючи їх, ви можете нагадувати заїжджену платівку, проте продовжуйте і дайте їм можливість спрацювати.

Однак після використання цих тверджень ви все ще можете відчувати таку тривогу та тиск, що виникне бажання зняти дискомфорт – тобто піти. Я не маю на увазі повернутися, піти і залишити свого

співрозмовника без пояснень. Говорю про те, щоб перепросити і вийти в іншу кімнату, де на кілька хвилин можна відчути себе спокійно. Ви можете сказати: "Я хочу пити" або "Мені потрібно вийти, я зараз повернуся". Або, якщо ви дійсно хвилюєтеся, можете сказати: "Мені потрібно ненадовго відлучитися".

До речі, це можна зробити вдома, у ресторані, офісі, у літаку – де завгодно. Фізичне віддалення від шантажиста може зняти відчуття терміновості і також надати деяке емоційне віддалення.

Коли я говорю про емоційне віддалення, я маю на увазі необхідність піти і дати можливість охолонути своїм почуттям. При зустрічі з емоційним шантажем емоції зазвичай настільки розжарюються, що буває важко думати, розумно міркувати чи бачити свої можливості вибору. На вас навалюється емоційний шантаж - напружений, що вимагає повної шаленої енергії. Ця какофонія почуттів часто здається руйнівною. Ви перебуваєте в стані емоційних реакцій, тому необхідно трохи відокремитися. Саме це забезпечить вам фізичне та емоційне віддалення. Заспокойтеся, повторюйте: "Я можу це витримати" - і твердо налаштовуйтеся на відстрочку.

ДРУГОЙ КРОК. СТАНЬТЕ СПОСТЕРІГАЧЕМ

Як тільки ви відокремилися від драми емоційного шантажу, можете збирати інформацію, яка підкаже, як відповідати шантажисту. Протягом часу, на який ви відстрочили ухвалення рішення, вам необхідно стати стороннім спостерігачем себе та шантажиста.

Використовуйте візуалізацію

Щоб вам було легше це зробити, рекомендую таку вправу: уявіть прозорий ліфт п'ятдесятиповерхової оглядової вежі. Ви стоїте в ліфті на першому поверсі, і він починає повільно підніматися нагору. Коли ви дивитеся на нижні поверхи, спочатку вам важко що-небудь розглянути через туман, що клубиться внизу. Іноді шматки туману розходяться, і можна розібрати силуети предметів і людей, але вони ледь помітні і ховаються в тумані. Це область чистих емоцій та інстинктивних відчуттів, які викликає у нас емоційний шантажист.

У міру того, як ліфт піднімається, туман залишається внизу і вигляд стає все ясніше. Коли ви піднімаєтеся на останній поверх і перед вами відкривається широкий огляд, ви помічаєте, що туман, який перш за все приховував навколо,

обмежений тільки підніжжям вежі. Те, що бачилося всеосяжним, виявилось крихітною плямою, невеликою частиною загальної картини. Ліфт підняв вас на інший рівень - область висновків, сприйняття та об'єктивності. Вийдіть із кабіни на оглядовий майданчик. Насолоджуйтеся спокоєм та ясністю. Пам'ятайте, що у вас завжди є доступ до цього місця.

Подорож із рівня відчуттів на рівень розуму дуже корисна, коли ви перебуваєте під тиском шантажу, тому що ми легко трапляємось у капкан страхів, зобов'язань та почуття провини. Я не прошу відсторонитися від своїх почуттів, просто прошу вас додати до мішанини почуттів сприйняття та свідомість, щоб вами керували не тільки емоції. Як інтелект, і емоції можуть містити велику кількість інформації, тому потрібно створити взаємний обмін між цими двома складовими. Мета - отримати можливість і думати, і відчувати одночасно, а не тільки борсатися в одних емоціях. Коли шантаж розжарюється, вам потрібна перспектива оглядової вежі.

Що відбувається насправді?

Знайдіть час на самоті подумати про вимоги шантажиста, граючи роль спостерігача. Почуття залишаться з вами, але, не зважаючи на них, вивчіть

ситуацію за допомогою розуму. Поставте собі запитання: «Що відбувається?» Хорошою ідеєю буде записати відповіді на наведені нижче питання. Нехай вся інформація ляже на папір, це допоможе вам дотримуватися емоційної дистанції. Якщо не хочете записувати, можна проаналізувати ситуацію в голові. У будь-якому випадку відповіді на ці питання дадуть вам відносну ясність.

Отже, зробіть крок назад і уважно подивіться на вимогу.

1. Що хоче ваш опонент?

2. Як висунули вимогу – любовно, загрозово, з нетерпінням? Використовуйте власний опис, який підходить до вашої ситуації.

3. Що зробив шантажист, коли ви не погодилися негайно виконати його вимогу? Тут потрібно враховувати вираз обличчя, тон голосу, мову рухів тіла. Будьте якомога конкретнішими. Де були очі шантажиста? Що робили його руки? Де він стояв, коли розмовляв із вами? Як жестикулював? Яким голосом він говорив? Яким був загальний емоційний тон? Опишіть словами ту картинку, яка залишилася у вас на думці.

Ось які нотатки зробила Петті після нещодавньої розмови з Джо.

«Він віддалявся, дувся, поводився дуже ображено. Його поза і мова рухів тіла говорили про те, наскільки він сумний і розчарований. Схрестивши руки на грудях і не відводячи очей, часто зітхав, чіпав ворс на светрі і говорив жалібним, скуйовджуючим голосом. Потім підвівся, грюкнув дверима і ввімкнув радіо в спальні».

Тепер оцініть вашу реакцію на вимоги.

1. Що ви думаєте?

Запишіть, які думки приходять вам на думку, звертаючи особливу увагу на повторювані або нав'язливі думки. Це дасть вам цінну інформацію про погляди, які у вас сформувалися за довгі роки. Найпоширеніші погляди у жертв шантажу такі:

- Це нічого, що я даю більше, ніж отримую.
- Якщо я люблю людину, я відповідаю за те, щоб вона була щасливою.
- Любяча людина повинна робити щасливою предмет свого кохання.
- Якщо я зроблю те, що дійсно хочу зробити, мій опонент вважатиме мене егоїстичною особистістю.
- Найгірше для мене бути відкинутим.

- Якщо ніхто не може вирішити проблему, її я повинен вирішити.
- Мій опонент розумніший або сильніший за мене.
- Я не помру, якщо це зроблю, тому що це дійсно потрібно зробити.
- Потреби та почуття інших людей важливіші за мої.

Яке з цих тверджень видається вам правильним? Який з них найближчий? Запитайте: «Звідки я це дізнався і як довго в це вірив?»

Жодне з цих тверджень не є правильним, проте ми тримаємося за них, бо приймали їх багато років. Як я вже казала, ми часто вважаємо, що добровільно обрали ці погляди, проте вони вселялися нам на різних стадіях життя людьми, які мали на нас безпосередній вплив – батьками, вчителями, наставниками, близькими друзями. Перед емоційним шантажом важливо ідентифікувати власні погляди, тому що вони визначають наші почуття.

Почуття - не ефемерні, незалежні сили, як нам нерідко видається. Вони є реакцією на наші думки. Майже кожне тривожне, сумне, лякаюче почуття чи почуття провини, що з'являється в процесі

емоційного шантажу, ґрунтується на негативних чи помилкових поглядах про власну неадекватність, нездатність любити чи безвідповідальність стосовно оточуючих. Ці погляди є джерелами наших почуттів. Отже, наша поведінка – це спроба заспокоїти неприємні почуття, що виникли з таких поглядів. Отже: щоб змінити захисну модель поведінки, потрібно починати з основного елемента – з поглядів.

Коли Ів з почуттям провини, викликаним Еліотом, кидає курси, вона діє з переконання, що його почуття важливіші за її почуття. Спочатку йде переконання: інша людина важливіша за мене, і те, чого я хочу, не має значення. З переконання впливають почуття провини, зобов'язання, жалість. І нарешті слідує вчинок – відхід з курсів.

Відомо, що на настрій так само впливають хімічні реакції в мозку, як і життєві події, але навіть люди, які страждають на постійні депресії та стани тривоги внаслідок біохімічних порушень, можуть загострити ці стани самознижуючими поглядами. Розкриття ваших найглибших переконань допоможе краще дізнатися, чому ви відчуваєте так, а чи не інакше. А після цього ви почнете розуміти, як ці погляди та почуття стають каталізаторами захисних моделей поведінки, які готують ґрунт для конформізму та поступливості.

2. Що ви відчуваєте

Що ви відчуваєте, коли відтворюєте розмову із шантажистом? Запишіть свої почуття, використовуючи наступний список як початковий.

агресія

роздратування

неправоту

тривогу

пастку

загрозу

незахищеність

невідповідність загальним міркам

власну непривабливість

приголомшеність

образу

незадоволеність

приреченість

безвихідь

обурення

провину

розчарування

переляк

Цей список – еквівалент емоційного пульсу, і хоч він досить простий, це важливий діагностичний інструмент. Майте на увазі, що почуття – це емоційний стан, який можна висловити одним-двома словами. Якщо ви кажете: «Я відчуваю, що...» – ви описуєте свої думки чи погляди. Оскільки ми намагаємося диференціювати думки і почуття та знайти відповідність між ними, дуже важливо висловлюватися ясно.

Наприклад: "Я відчуваю, що мій чоловік завжди виявляється переможцем", - це думка. Щоб описати почуття, треба сказати: «На мою думку, чоловік завжди виявляється переможцем, тому я почуваюся збентеженою».

Тепер звіримо список із вашим тілом.

Подивіться на наведені вище почуття та визначте, в якій частині тіла ви їх відчуваєте. Чи повертаються вони вузлом у шлунку? Чи б'ються у грудях? Чи стискають шию? Чи горять на щоках? Зауважте, як тіло реагує на почуття.

Іноді тіло здатне відкрити правду, що приховує розум. Ми можемо говорити, що не турбуємося, а потім помітити, що покрилися потом. Ми кажемо:

«Ні, ні, все нормально», але звідки тоді неприємні відчуття в шлунку? Реакція тіла сильніша за заперечення і міркування. Тіло не брехатиме. Запам'ятайте: якщо ви визначили почуття образи чи обурення, отже, тіло попереджає, щоб ви побоювалися тих аспектів вимоги шантажиста, які суперечать вашим інтересам.

3.Ваша критична точка

Слова і невербальна мова шантажиста відгукуються у кожного з нас конкретним, дуже певним чином, тому важливо знати, що саме пожвавлює в нас систему переконань і почуттів, що призводить до поступок – вираз обличчя шантажиста, його голос, жести, поза, слова або навіть запахи. . Це дрони, які ведуть прямо до больових точок, і чим більше ми знаємо, яка інформація щодо них надходить, тим швидше зможемо їх від'єднати.

Спостерігайте за собою, згадайте про останні випадки емоційного шантажу. Потім складіть список тих дій, за яких ви йдете на поступки. Серед таких дій мені траплялися:

- крик;
- грюкання дверима;

- особливі слова (наприклад, "важлива персона" або "егоїст"), які змушують нас погано думати про себе;

- плач;

- зітхання;

- сердитий вираз обличчя (почервоніле обличчя, зведені брови, злий оскал);

- мовчання.

Потім зв'яжіть ці дії зі своїми почуттями – напишіть: «Коли шантажист... я відчуваю, що...»

Коли я попросила Джоша пов'язати зовнішній вигляд і поведінку батька зі своїми реакціями у відповідь, він звернув увагу, що поведінка батька діяла на нього сильніше, ніж слова.

«Я склав список і помітив, що як тільки батькове обличчя червоніє – причому він навіть не встигає відкрити рота, – я вже лякаюся. Мені вдалося переглянути всі дієслова в пошуках гіднішого, ніж «лякаюся», але це слово підходить краще за інших. Переляк для мене означає чи бійку, чи втечу: я починаю діяти не міркуючи, суто інстинктивно».

Під час спостережень важливо бути якомога чеснішим із собою. Не оцінюйте свої почуття, не

намагайтеся вирішити, чи обґрунтовані вони чи ні і чи маєте ви на них право. Не коментуйте, а дивіться. Я виявила, що багатьом допомагають вступні фрази, такі як:

- «Адже це цікаво, що...»
- «Я починаю помічати, що...»
- «Досі я не розумів(а), що...»
- «Я починаю усвідомлювати, що...»

Джош звернув увагу, що його захисні реакції знижувалися і тривога зменшувалася, коли він перефразовував свої спостереження таким чином: «Адже цікаво: щоразу, коли бачу, що обличчя в батька починає червоніти, я лякаюся». Це набагато глибше і об'єктивніше твердження, ніж: «Я лякаюся щоразу, коли обличчя в батька червоніє». Така об'єктивність допомагає отримати пізнавальний настрій та позбавляє самокритики. *«Коли я сказав собі: «Адже це цікаво, що...», то не відчув себе дитиною чи ганчіркою», – зізнався Джош.*

Ця фраза дозволила йому зрозуміти, що за нею йдуть коментарі спостерігача, вона віддалила його від внутрішнього судді, який критикує та навішує ярлики на багато наших реакцій.

Продовжуйте спостерігати доти, доки не знайдете зв'язку між своїми переконаннями,

почуттями та поведінкою. Шантажист виявляє такий зв'язок як інстинктивно, так і розумово, використовуючи його, щоб мати перевагу над нами. Але тепер гра вирівнюється. Те, що раніше було секретною інформацією, стає відомо нам. У наступному розділі я познайомлю вас із інструментами, які перетворюють всю підготовчу роботу та знання на ефективні моделі поведінки та змінять взаємини між вами та шантажистами.

Розділ дев'ятий. Час рішень

У минулому ви, як правило, відповідали на невідкладну потребу чи бажання іншої людини автоматичним підпорядкуванням – майже рефлекторною реакцією на тиск. Але тепер, коли у вас є деякий час для ухвалення рішення, ви можете дозволити собі обдумати, чого хочете ви. Я не можу приймати за вас рішення, але готова допомогти вам поставити собі кілька питань по суті та уважно обміркувати, чи потрібно вам погоджуватися чи слід продовжувати чинити опір. Після цього я покажу вам потужні та ефективні способи представити своє рішення шантажисту та впоратися з його реакцією відповідно до свого вибору.

ТРИ КАТЕГОРІЇ ВИМОГ

Для початку я хочу, щоб ви пригадали вимогу шантажиста і відповіли на кілька питань щодо цієї вимоги. Запишіть відповіді, не рецензуючи їх. Якщо зміните точку зору, додайте, видаліть або розширте свою початкову відповідь.

- Чи є щось у цій вимозі, що змушує мене відчувати незручність? Якщо є, то що?

- Яка частина вимоги мене влаштовує, а яка ні?

- Чи може ця вимога завдати мені шкоди?

- Чи може ця вимога завдати комусь шкоди?

- Чи враховує ця вимога мої бажання та почуття?

- Чи є щось у цій вимозі, що змушує мене відчувати страх, зобов'язання чи почуття провини? Якщо є, то що?

- Що я матиму в результаті?

Ви помітите, що якщо розглядати окремі компоненти вимоги, можна прийняти все, крім одного або двох. Наприклад, ваш чоловік наполягає на подорожі країною, щоб відвідати своїх батьків, що ви з радістю зробили б, якби не напружене становище на роботі, яке вам заважає виконати всю вимогу. Це важливі відомості, які потрібно врахувати під час підготовки відповіді.

Якщо відповісте «так» на забороняюче запитання, чи може ця вимога завдати шкоди вам чи комусь ще, то, мабуть, відчуєте тривогу. Це діє ваш барометр цілісності, попереджаючи про бурю, що насувається.

Якщо подивитесь свої відповіді, то виявите, що більшість вимог підпадає під одну з трьох категорій.

1. Вимога несуттєва.

2. Вимога торкається важливих питань, тому під загрозу може бути поставлена ваша цілісність.

3. Вимога стосується життєво важливих проблем, тому поступка нашкодить вам чи оточуючим.

Вочевидь, що кожної категорії потрібні різні рішення і різні реакції; У наступному розділі я допоможу вам оцінити свої відповіді та розглянути варіанти кожного з них.

НЕСУТТЄВІСТЬ ВИМОГИ

Неважливі рішення доводиться приймати щодня у більшості взаємин. Ми вирішуємо питання щодо вартості покупок та часу їх придбання, про те, де провести відпустку, скільки хвилин чи годин приділити другу чи партнеру, як поєднати службові та сімейні справи. Ці питання не належать до

життєво важливих, і зазвичай незгода у цих галузях не сприймається досить гостро. Незалежно від рішення ніхто не постраждає, і причиною тертя зазвичай є метод тиску шантажиста, а не зміст вимоги. Деякі з нас у цій категорії автоматично поступаються шантажисту, вважаючи, що тут немає жодної шкоди. Вимога несуттєва. Дурниці.

Але будьте обережні. Я наполегливо рекомендую прибрати слово автоматично зі всіх стосунків із емоційним шантажистом. Якою б незначною була вимога, вивчіть її, особливо спосіб, яким вона була представлена. В результаті ви отримаєте ясне уявлення про ту частину проблеми, яка вас непокоїть, якщо така є, і розгляньте вимогу з погляду відносин загалом.

Процес аналізу

Коли Лі, біржовий брокер, чия мати Еллен постійно використовувала негативні порівняння, сказала, що відчуває труднощі на роботі і тому з тривогою чекає обід з матір'ю, на якій вона наполягала, я попросила Лі проаналізувати вимоги своєї матері.

– Не варто, Сюзан, – відповіла Лі. - Це смішно. Ну, і що з того, що я втомилася? Це лише обід. Він мене не вб'є.

- Просто пройдіться по списку, - сказала я їй. – Невідомо, що ви знайдете.

– Добре, – неохоче погодилася вона. – Це буде швидко. Єдине, що стурбувало мене в пропозиції мами, – це те, що коли я сказала, що втомлююся на роботі, вона відповіла, що Кароліна завжди знаходила для неї час. Я не заперечую проти того, щоб мама вимовилася, а запитувати, чи це зашкодить комусь, просто нерозумно – звичайно, не зашкодить. Чи турбується вона про те, як я почуваюся? Ну, не зовсім, але ж це просто обід. Чому я маю опиратися? Чи змушує вона відчувати страх? Ні. Зобов'язання? Щось на зразок. Провину? Небагато. Ну, і що з того? Я, мабуть, піду до неї і буду рада – вірите чи ні, але нам подобається разом проводити час. А що я отримаю в результаті?.. Зроблю їй приємне і буду радіти цьому.

Я запитала Лі, як вона почувалася, відповідаючи на ці запитання.

- Трохи стискало шию та підборіддя, - відповіла вона.

З колишньої роботи зі спостереження вона знала, що місця, де вона відчуває напругу, коли сердиться, – сигнал до того, щоб звернути увагу.

На відміну від перебільшеної реакції багатьох шантажистів, яку ми спостерігали у п'ятому

розділі, багато жертв емоційного шантажу – наприклад, Лі – мають схильність применшувати реакцію. Це означає, що часто недооцінюють почуття незручності, заперечуючи своє занепокоєння і шляхом раціоналістичних пояснень переконуючи себе, що й заперечення вимогам інших людей немає під собою ґрунту.

Я запропонувала Лі в процесі аналізу вимоги своєї матері поставити кілька додаткових питань і таким чином полегшити розуміння своєї реакції на шантаж. Я, звичайно ж, не рекомендую вивчати під мікроскопом кожную дію в будь-яких відносинах – не потрібно докладно розбирати все поспіль, щоб усунути з поведінки спонтанність. Але якщо у відносинах ви відчуваєте дискомфорт і відчуваєте тиск, важливо використовувати критичний підхід. Якщо думаєте, що можете применшувати реакцію, пропоную поставити такі питання:

- Чи не формується стереотип реакції?
- Чи не виникає в мене звичка казати: «Глупства», «Немає проблем» чи «Мені однаково»?
- Якби все залежало тільки від мене, що я зробив би?
- Чи не говорить мені тіло щось інше, ніж розум? (Наприклад, якщо ви думаєте: «Це лише кіно – я не

хочу йти, але піду», але раптом помічаєте, що у вас почалася печія.)

Якщо ви позитивно відповіли на ці питання, настав час наполягти на своєму і висловити власні бажання. Ви можете дати позитивну відповідь, але потрібно визначити елементи вимоги, які вам неприємні, і, можливо, розповісти про них опоненту. Дозвольте собі сказати: "Я не хочу" або "Мені це не подобається" - без докладних пояснень причин. Не сумнівайтеся у своєму праві дати негативну відповідь на щось, що здається несуттєвим. Відстоювання своєї точки зору навіть з маловажливих питань дасть можливість набути навичок, які потрібні, щоб наполягти на своєму, коли ставки будуть набагато вищими.

Майте на увазі, що іноді найбільші заперечення може викликати спосіб, яким подано вимогу. Нерідко саме він є сутністю вимоги, тому його не можна ігнорувати. Лі сказала:

Мені однаково – правда! - Обідати або не обідати з мамою. Що мене дратує, то це спосіб, яким вона змушує мене погодитися. Ненавиджу, коли мене порівнюють із Кароліною. Мені хочеться, щоб вона перестала це робити.

Тиск, який використовують шантажисти, може бути образливим, дратівливим або таким, що

принижує, тому потрібно не ігнорувати його, не применшувати тільки тому, що вимога здається несуттєвою і ви готові її виконати. У випадку з Лі найважливішим було привернути увагу матері до того, що негативні порівняння ображали дочку. Так, вона могла пообідати з Еллен, тому що сама по собі ця дія не була проблемою, але Лі потрібно було пояснити матері, що просити слід, не вдаючись до емоційного шантажу.

Свідома поступка

Свідома поступка - це позитивна відповідь, дана після обмірковування вимоги опонента і після відключення механізму автоматичних поступок в результаті спостереження та усвідомлення власних думок, почуттів та переваг. Свідома поступка, використана відповідним чином, може виявитися найкращим методом досягнення важливих для вас результатів. Але не забувайте, що ця форма поступок є плодом процесу ретельного обмірковування і впливає з кроків «Станьте, огляньте, сплануйте», які я описувала вище.

Свідома поступка є добрим вибором у таких випадках:

- Ви аналізуєте вимогу та виявляєте, що вона не має негативних наслідків. Не виключено, що вона була представлена жалібним голосом або трохи

сердитим, але жоден із цих типів поведінки не є нав'язливим, а ваші стосунки з опонентом не підпадають під визначення емоційного шантажу. Опонент хоче, щоб ви зробили щось, що вважаєте нудним чи стомлюючим, але ваша дія нікому не завдасть шкоди. Ви можете розглядати своє позитивне рішення як звичайний обмін послугами в нормальних відносинах, як вираження великодушності, яке, швидше за все, буде відплачено тим самим.

- Ви аналізуєте вимогу і виявляєте, що вона не матиме негативних наслідків, якщо є рівноправною угодою з шантажистом. Цього разу ви поступаєтеся, але шантажист погоджується на рівноцінний обмін наступного разу. Наприклад, я вибираю місце відпочинку цього року, ви – наступного. Я не пропоную вести рахунок позитивним відповідям або скорочувати кількість послуг у відносинах з другом, колегою чи коханою людиною, доводячи його до принципу: «Я погодився двічі, а ти – лише один раз, тому ти мені винен». Але якщо ви оглянетесь на недавні стосунки з іншою людиною і зрозумієте, що компроміси досягалися здебільшого за ваш рахунок, то ви стаєте свідком розбалансування сил. Важливо вирішити це питання, перш ніж воно стане звичною моделлю поведінки.

- Ви аналізуєте вимогу та виявляєте, що легко можете дати позитивну відповідь без шкоди для себе чи оточуючих, але лише частково. У цьому випадку свідома поступка означає угоду - позитивна відповідь на ті частини вимоги, які вас влаштовують. В обмін ви просите шантажиста не вимагати, що вас турбує.

- Ви аналізуєте вимогу та вирішуєте дати позитивну відповідь на певний час – і при цьому можете назвати свою поступку тактикою. Ви знаєте, чому даєте позитивну відповідь і розробляєте план зміни тієї частини ситуації, яка вас не влаштовує.

Перші два випадки зрозумілі самі по собі, ви вивчаєте ситуацію і вирішуєте: якщо дасте позитивну відповідь, нічий почуття не зачеплять, ніхто не образиться, не буде порушено баланс сил і не виникне жодного протистояння. Якщо прийдете до компромісу – зараз зробимо по-твому, а наступного разу по-моєму, – ви вірите, що опонент поважатиме домовленість.

Інші два випадки складніші, тому давайте розглянемо їх докладніше.

Позитивна відповідь – з умовою

Коли Лі аналізувала, за яких умов обід з матір'ю буде менш обтяжливим, вона зрозуміла, що вона не

має жодного вибору, окрім як пообідати з матір'ю і провести з нею залишок вечора.

Я пояснила Лі, що кінець світу не настане, якщо вона скаже матері, що пообідає з нею, але піде додому раніше.

– Я справді можу це зробити? - Запитала вона.

- Звичайно, - відповіла я. - Все, що потрібно, - це сказати їй, що у вас був важкий тиждень, що ви з нею пообідаєте, але підете раніше. А потім – і це найважливіше – треба сказати: «Мамо, мені неприємно, коли ти порівнюєш мене з Кароліною щоразу, коли я тобі в чомусь відмовляю. Мені це посправжньому прикро і відбиває бажання спілкуватися з тобою. А зараз я попереджаю, що якщо це повториться, я змушена буду тобі відмовити. Домовились?»

Хоча таке рішення було досить очевидним, Лі не змогла цього зрозуміти. У наших відносинах із шантажистом, наповнених «туманом», очевидної відповіді зазвичай не видно. Саме тому так важливо зупинитися та озирнутися. Це дозволяє досліджувати віддалену територію, що знаходиться за межами негайної позитивної відповіді, яку ми звикли давати. Коли ви обмірковуєте рішення до того, як оголосите його шантажисту, можна знайти компроміс, який би влаштував вас обох.

КОЛИ СТАВКИ ПІДВИЩУЮТЬСЯ

Якщо ми уважно розглянемо те, що нас просять зробити, можна побачити, що позитивна відповідь зовсім не нісенітниця. Хоча вимога, можливо, не торкається життєво важливих питань, поступка означатиме відхід від наших стандартів, від почуття того, що можна робити, а чого не можна, і обмеження почуття самоповаги. Ще до того, як ми розуміємо це розумом, починає з'являтися відчуття дискомфорту, і ми відчуваємося незатишно. Щось у вимозі йде проти наших принципів, і в якийсь момент ми розуміємо, що не можемо поступитися.

Як і багато хто з нас, Зу досить добре розібралася в причинах свого занепокоєння, але коли уважно проаналізувала те, чого домагалася від неї Тесс, зрозуміла, що її аргументи не витримують жодної критики.

Тесс каже, що здатна це зробити, але я знаю, що вона вимагає більше відповідальності, ніж може собі дозволити. І все-таки, як подруга і начальниця, я хотіла б дати їй такий шанс. Саме це мене зараз хвилює. Не хочу її підвести чи здатися байдужою, але боюся доручати їй великий проект, бо він надто важливий для компанії. Я думала, що я просто перестраховуюсь, але це не місце для новачків. Напевно, головне в цьому питанні – чи не

завдасть шкоди будь-кому моє рішення? Воно дуже нашкодить мені, якщо ми не впораємося із замовленням нового клієнта, і, крім того, я підведу багато хороших людей.

Коли ви аналізуєте вимогу шантажиста, навіть просте запитання «Чи зашкодить мені позитивна відповідь чи комусь ще?». допомагає зазирнути за короткозору інтерпретацію ситуації, яку пропонує шантажист. Коли Зу поставила собі це питання, вона зрозуміла, що не може погодитися на прохання Тесс, не порушуючи професійну та особисту цілісність. Їй доведеться обстоювати свою позицію.

Чого не можна купити за гроші

Дженнет не терпілося побачити результати дуже вигідної угоди, яку пропонувала її сестра Керол. Дженнет могла дати їй тисячу доларів, а натомість стала б членом сім'ї, про яку довго мріяла.

Знаєте, якщо існує хоч найменший шанс, що ця позика може зблизити нас, думаю, вона того варта. Я розумію, що це зовсім невеликий шанс, враховуючи наші з сестрою стосунки, але, можливо, вона змінилася, можливо, цього разу все вийде. А я допоможу їй дітям. Найбільше, що я втрачу, – тисяча доларів, а це не так уже й багато.

Для Дженнет тисяча доларів була величезною сумою, але вона не збанкрутувала б, навіть якби сестра їх не повернула. Однак вона не могла дозволити собі втратити свою цілісність.

— Я маю ухвалити рішення негайно, тому не слід нагадувати мені про цілісність, — сказала вона. - Керол каже, що їх виселяють. Не хочу вас ображати, але позбавте мене непотрібних сантиментів.

- Вам так здається, поки ви під жорстким тиском,
- відповіла я. — Проте зробіть мені ласку. Пройдіться цим списком, а потім подивимось, чи такі вони непотрібні.

Щоб допомогти Дженнет зрозуміти, яке ставлення до її рішення має таке невиразне поняття, як цілісність, я попросила її відповісти на такі питання. Багато хто знаходить їх корисними, коли відчують занепокоєння з приводу вимоги, але не можуть визначити, що саме їх непокоїть, або коли хочуть дізнатися про справжню ціну рішення.

- Чи я відстоюю те, у що вірю?
- Чи дозволяю страху керувати своїм життям?
- Чи протистою я тому, хто мене образив?
- Чи вирішую сам, хто я є, чи дозволяю це вирішувати оточуючим?

- Чи тримаю обіцянки, дані собі?
- Чи захищаю своє фізичне та емоційне здоров'я?
- Чи я зраджу когось?
- Чи я говорю правду?

Ви могли звернути увагу, що ці питання ґрунтуються на компонентах цілісності. Це ефективний спосіб визначити, як і де ви поведетеся нещиро по відношенню до самого себе. Дженнет виявила, що кілька питань протверезили її.

Чи протистою я тому, хто мене скривдив? Тому що я думаю про Керол як про людину, яка дійсно образила мене в минулому. Вона образила багатьох, але ніхто про це не говорив. Потім перейшла до питання, чи тримаю обіцянки, дані собі. Справа в тому, що після нашої останньої сварки щодо грошей я заприсяглася, що більше не дозволю їй грубо поводитися з собою. Їй не можна довіряти, коли справа стосується грошей. А найнезручніше питання було про те, чи говорю правду. Керол не змінилася, як і вся наша родина. Просто неможливо розраховувати, що я змахну чарівною паличкою, випишу чек на велику суму, і все навколо стане радісним, білим і пухнастим. Чи зраджу я когось, якщо зроблю це? Так. Себе.

Дженнет кілька хвилин мовчала; потім спитала:

Невже так легко відкласти все убік і вдати, що нічого не трапилося? Це ще разюче, ніж те, що я збиралася спустити тисячу доларів у каналізацію.

Якщо хтось просить вас позичити гроші, зазвичай питання полягають у тому, чи є вони у вас і чи можна довіряти тому, хто просить. Але у близьких стосунках гроші – не просто гроші. Це потужний символ кохання, довіри, компетентності, перемоги чи поразки. Друзі та родичі різних рівнів життєвого та фінансового успіху часто киплять заздрістю та невдоволенням один до одного, що значно псує їхні стосунки. Дуже поширений також жорстко закріплений розподіл ролей по відношенню до грошей: «рятівник», «добувач», «безвідповідальна людина» та «безрозсудна дитина» – особливо серед членів сім'ї.

Дженнет усвідомила, що саме сталося у її сім'ї. Тепер вона мала можливість прийняти рішення на підставі нових знань. Вона вирішила відмовити Керол, бо зрозуміла: якщо піддасться на емоційний шантаж сестри, вона вимагатиме гроші в обмін на неіснуючі цінності. Більш того, Дженнет сприятиме тому, щоб Керол, дотримуючись традицій сім'ї, і надалі залишалася безвідповідальною людиною. (Я нагадала їй, що цей тип шантажу зазвичай не обмежується поодиноким випадком - за однією вимогою грошей,

як правило, слідує інше.) І що найважливіше, їй доведеться зрадити з такою працею завойоване право говорити правду і порушити дану собі обіцянку, втративши тим самим повагу до себе. Ціна її цілісності набагато вища, ніж тисяча доларів.

Інтимність та цілісність

Найчастіше люди, стикаючись з різними очікуваннями чи тиском, зазнають невдач у сфері сексуальних стосунків. У жодній іншій області ми не відчуваємо себе настільки вразливими та емоційно незахищеними, ні в якій іншій області ми не відчуваємо такого бажання бути прийнятими – і приймати. Якщо ми не дозволяємо партнеру дізнатися, що нам подобається, а що ні, що нас збуджує, а що стискує, ми не досягнемо справжніх інтимних стосунків. Ми не хочемо ображати партнера чи забороняти попередні ласки та експерименти. Ми знаємо, що у різних людей різне почуття дискомфорту та бажання і поважаємо ці почуття. Ми також розуміємо силу сексу, коли хочемо когось залучити, і знаємо, як легко керувати людиною, відмовляючи їй у сексі. Якщо не будемо обережні, то прийматимемо рішення про секс, ґрунтуючись на невірних передумовах, щоб довести, що ми бажані, вільні, дотримуємося ліберальних поглядів чи безпосередні, а також щоб

утвердити своє право на іншу людину, покарати чи уникнути «туману».

Як приймаються рішення у цій дуже чутливій – і сутінковій – області? Зрештою, у ній немає твердо встановлених правил – лише ті, на які погоджуються партнери. Щоб ретельно проаналізувати те, що вас просять зробити, потрібно ясно розуміти, чого ви хочете і чого потребуєте. Потім, як і в будь-якому іншому аспекті нашого життя, необхідно оцінити, який вплив матиме прохання, що турбує вас, або вимога на вашу цілісність, і прийняти рішення. Може здатися, що сексуальні питання занадто тонкі і делікатні, щоб аналізувати їх з тією ж ретельністю, з якою ми працювали досі, але, як вам належить переконатися, вони легко піддаються критичному розбору, і ви навчитеся.

Хіба це кохання?

Секс передбачає взаємообмін: ви і віддаєте і отримуєте. Віддавати тільки для того, щоб зробити партнерові приємне – це нормальне явище. Наприклад, чоловік прокидається вранці, готовий до того, щоб зайнятися коханням. Його дружина ще повністю не прокинулася, вона не в тому настрої, але вона рада доставити чоловікові задоволення. Ніхто нічого не втрачає, цілісність дружини не

порушена, якщо це не постійна модель поведінки чоловіка, коли жінка поступається, не збуджуючись і не отримуючи задоволення. При нормальних відносинах сексуально сумісних людей поступки, які трапляються іноді, не зашкодять цілісності, якщо вони не стають зобов'язанням. Так само жінка може попросити коханця виконати її фантазії, ставши «мачо». Можливо, це не буде пов'язано з фантазіями, але у нормальних здорових стосунках ми просимо про задоволення та пропонуємо його.

Але якщо прохання переходять певні межі або можуть зашкодити, нам потрібно захищатися. Хелен розповідала, як неприємно їй було кохатися з Джимом одного вечора, коли вона почувала себе втомленою і змученою. «Це стало для мене справжнім випробуванням. Мені було зовсім не до того, але Джим змусив мене відчувати провину, і я погодилася. Мені подобається секс, але того разу він не приніс жодного задоволення, я відчула, що мене просто використовують».

Я нагадала Хелен, що є різниця між готовністю зробити задоволення партнеру, хоча хочеться подивитися телевізор або почитати книгу, і заняттям любов'ю, коли на тебе тиснуть, в той час як ти відчуваєш сильний стрес. Вона швидко визнала цю різницю. "Я люблю Джима, але вирішила, що більше не допущу цього". Хелен

спитала мене, як відстоювати свою позицію. У наступному розділі я наведу деякі відповіді, які вона могла б дати, якщо виникне подібна ситуація.

Чинити тиск на партнера, щоб домогтися від нього згоди на секс, коли він не налаштований або погано почувається, означає чинити дуже некрасиво, і людина, яка зазнає тиску, повинна запитати себе: «Заради чого все це робиться? Заради кохання? Або заради доказу своєї сили, переваги та домінуючого становища?» Якщо заради кохання, то партнер має відчувати співчуття, а якщо ні, то дуже важливо захистити цілісність та зберегти самоповагу.

ЖИТТЄВО ВАЖЛИВІ ПРОБЛЕМИ: ЗВЕРТАТИСЯ З ОБЕРЕЖНІСТЮ

Коли ставки, пов'язані з вимогою шантажиста, особливо високі, я настійно рекомендую розтягнути процес ухвалення рішення, ретельно розглядаючи, як кожна можливість вибору вплине на ваше життя та цілісність. Я маю на увазі життєво важливі проблеми, такі як:

- рішення про продовження шлюбу чи любовних відносин;
- розрив близьких відносин із батьком, родичем чи другом;

- рішення про звільнення з роботи;
- Витрата або вкладення великої суми грошей.

Якщо шантажист готовий піти на компроміс, ідеальним буде рішення зберегти стосунки, усунувши неприйнятні для вас елементи. Зрештою, мета тут – не замінити вимогу «Ось бог, а ось поріг» власним аналогічним наполяганням. Якщо це можливо, потрібно спробувати відновити взаємообмін послугами, який припинився з початком емоційного шантажу.

Відведіть собі час для вивчення вимоги шантажиста та складіть список доступних вам відповідей, крім випадків, коли опонент:

- застосовує чи загрожує застосувати фізичне насильство;
- зловживає алкоголем, наркотиками, азартними іграми та відмовляється визнати проблему та пройти курс лікування;
- займається нелегальною діяльністю.

У цих випадках слід ухвалити рішення та негайно діяти.

Прихильність до стереотипів – рішення не приймати рішення

Сара, судовий репортер, з якою ми познайомилися у вступі, хотіла вийти заміж за свого друга Френка, але його постійні перевірки ставили її у подвійне становище. Коли я провела Сару через процес ухвалення рішення, вона зрозуміла, що перш ніж вона зможе почуватися комфортніше щодо шлюбу, повинні відбутися певні зміни.

Я доручила Сарі скласти список того, що їй потрібно від Френка і яка його поведінка для неї прийнятна чи ні.

– Нічого, якщо я складу один список на кшталт «Що ти, виродок, про себе уявляєш», а другий – нормальний? Мені треба випустити пару, – спитала вона.

Якщо ви стримували свої почуття та приховували гнів, то перш ніж сконцентруватися на списку, вам, можливо, потрібно зробити те саме або знайти інший спосіб висловити власну незадоволеність. Складання списку того, чого ви хочете і чого потребуєте, може здатися спокійним розумовим процесом, але насправді багато жертв емоційного шантажу стримували своє обурення так довго, що готові вибухнути.

Особливо ефективний спосіб вилити небезпечні емоції – це поставити собі порожній стілець і

уявити, що у ньому сидить ваш опонент (у цьому допоможе його фотографія).

Вимовте вголос те, про що так довго думали і що приховували. Вербалізація гніву без шантажиста звільняє замкнену всередині енергію і веде до прояснення відносин. Суперечка з реальним, а не уявним шантажистом не призведе до прояснення ситуації і може лише зіпсувати і так натягнуті стосунки. Сара почала так:

Не знаю, що з нами сталося, Френку. Спочатку ти так добре ставився до мене. Я думала, що багато для тебе значу. Але кохання не можна відчувати. Я твій друг, я твоя коханка, можливо, я стану твоєю дружиною, тому мене бісить, що для свого кохання ти ставиш так багато умов. Що? Ми не можемо одружитися, бо я не сиджу з дітьми сестри? Як ти смієш бути таким дріб'язковим? Чому ти оцінюєш мене на такій основі? Кохання не можна купити, Френку, і мене не можна примусити до спроб купити твоє кохання. За кого ти мене маєш? Як ти можеєш бути таким виродком? Припини! Негайно припини!

Коли Сара закінчила, вона тяжко дихала. Потім усміхнулася, повернулася до мене і сказала: «Все. Тепер я готова розпочати список».

Я сказала їй, що при складанні списку того, що ми хотіли бачити у відносинах, нам зовсім не потрібний контроль над ситуацією. Представляючи його, ми вже говоримо: Це те, що зробить відносини гармонійними. Сара написала наступний список для себе і Френка:

1. Жодних перевірок для випробування моїх почуттів до тебе. Або ти хочеш на мені одружитися, чи ні. Я люблю тебе і хочу за тебе заміж, але більше не показуватиму чудеса дресирування, щоб це довести. Якщо ти в мені не впевнений, поговори зі мною, і ми все залагодимо.

2. Я люблю тебе, хочу заміж і хотіла б розширити свій бізнес. Одне не виключає іншого, обидва бажання можуть йти пліч-о-пліч. Якщо ти вважаєш інакше, значить, у наших відносинах щось не так, і краще з'ясувати це відразу, ніж мучитися потім.

3. Мені потрібно, щоб ти припинив використовувати мою незгоду як доказ, що я не віддана тобі. Тут немає жодного зв'язку.

4. Якщо ти чогось від мене хочеш, попроси, і я зроблю все, що в моїх силах, щоб зробити тобі добре. Але я маю бути здатною в чомусь відмовити, без того, щоб ти змушував мене почуватися серійним убивцею.

– Тепер мені полегшало, – сказала Сара. – Але я турбуюся: раптом він засміє мене? Що, якщо він скаже: "Ні, цьому не бути"?

- Ви не дізнаєтесь, поки не спробуєте хоч щось зробити, - відповіла я. - Можете прорепетирувати наодинці, поки не відчуєте впевненість, а потім висловіте це Френку і подивіться, як він відреагує. Не забувайте, що ви все ще збираєте інформацію. Не треба нічого припускати, просто уважно спостерігайте.

Ослаблення кризи у шлюбі

Ліз стримувала свій гнів протягом кількох років, тому, коли Майкла засмутили її плани повернутися на роботу, була перебільшена реакція. Обидва вдалися до погроз: Ліз - подати на розлучення, а Майкл - забрати дітей і залишити її без засобів для існування. Коли Ліз розглядала вимогу Майкла - сидіти вдома з дітьми, вона зрозуміла, що не зможе це зробити, не зрадивши частинку самої себе.

Я запропонувала Ліз написати листа Майклу, розповівши йому про свої почуття і ще раз пояснивши, що їй потрібно. Якщо вона вважала, що треба вибачитись, вона могла це зробити. Також я попросила її застосувати той самий «некритикуючий» підхід, який Сара

використовувала в описі того, що їй потрібно від Френка.

Лист шантажисту, особливо коли стосунки з ним значно погіршилися – безпечний спосіб вираження своїх почуттів. Цей спосіб допомагає зберегти ясний розум у разі коли забуваєш, що хотів сказати, а також сконцентруватися на ключових питаннях. Сприймайте його як спосіб урятувати гідність під тиском шантажиста.

Ось що Ліз написала Майклу:

«Дорогий Майкл.

Я вирішила викласти свої думки та почуття на папері, замість висловити їх особисто, з кількох причин. Основна з них полягає в тому, що я почала боятися твого гніву, який трапляється щоразу, щойно я намагаюся обговорити з тобою нашу ситуацію. Тепер, коли ти почав погрожувати мені жахливими наслідками, якщо я зважуся на розлучення, я боюся ще більше. Коли ти злишся, мої думки плутаються, і я знаю, що не можу міркувати здорово чи ясно висловлюватися. Крім того, ти постійно обриваєш мене, коли хочу сказати те, що тобі не подобається. Завдяки викладу на папері я маю можливість організувати свої думки і ясно їх висловити.

Сподіваюся, що ти прочитаєш цей лист до кінця, і тоді ми зможемо сісти та спокійно, без суперництва, поговорити.

Майкле, я не хочу йти від тебе, поки є хоча б один шанс відновити наші стосунки і повернути їх на здорову, люблячу та рівноправну основу. Я все ще тебе дуже люблю, незважаючи на те, що в останні роки терпіла від тебе багато образ, і знаю, що ти мене теж любиш. Ти можеш бути найпрекраснішим хлопцем у світі (і найсексуальнішим), але якщо я залишуся, то тобі доведеться взяти на себе 50 відсотків відповідальності за те, що сталося між нами, і 50 відсотків роботи, щоб повернути все на колишні рейки.

Обіцяю зробити те саме. До речі, починаю прямо зараз. Я знаю, що надто сильно ображаюся, коли ти починаєш шуміти з приводу мого повернення до школи, і розумію, що мої розмови про розлучення та відвідування адвоката змушують тебе сердитись і погрожувати мені. Отже, винні ми обидва, але жоден із нас не заговорив про те, що він відчуває насправді. Я хотіла б показати тобі, що ти не можеш контролювати моє життя, і мені слід взяти на себе всю відповідальність за те, що зробила це дуже погано. Я прошу пробачення у тебе.

Поки я не почала ходити до Сюзан, я не мала терміну для опису того, що відбувалося між нами, але тепер він є. Це називається «емоційний шантаж», і він почався досить давно. Я розуміла, що твої «маленькі покарання», наприклад, від'єднати дистанційне керування воротами гаража, були образливими і дурними, але вони здавалися незначними порівняно з нашими прекрасними стосунками. Тепер я знаю, що 50 відсотків моєї відповідальності полягають у тому, що я не давала тобі зрозуміти, якою принизливою і неприйнятною для мене була твоя поведінка. Тепер, коли шантаж зріс до страшних погроз, щоб утримати мене у підпорядкуванні, мають відбутися якісь великі зміни, інакше я не зможу залишитися у шлюбі.

Я старанно працюю на курсах психотерапії, щоб відновити самоповагу, і багато дізнаюся про себе, зокрема те, чому я так довго терпіла емоційний шантаж. Але мені не досягти змін самій. Я знаю, як ти любиш доходити до суті та вирішувати проблеми, тому дозволь мені викласти свою точку зору та розповісти, що має статися, якщо ми хочемо врятувати те, що раніше було нормальними стосунками.

1. Тиск та погрози повинні негайно припинитися. Це обговоренню не підлягає. Я знаю, що ти не

зможеш залишити собі всі гроші та дітей, тому особливо не намагайся! Коли ти сердишся на мене або боїшся, що я піду, можеш сказати це прямо, але я не дозволю поводитися з собою, як з поганим дівчиськом. Звичайно, мені доведеться піти з дому, якщо ти не припиниш цього робити. (Майкл, не знаю, чи впораєшся ти з цим сам чи тобі слід звернутися за професійною допомогою – чому я буду невимовно рада, – щоб дізнатися, чому ти поводишся так і як можна контролювати твій гнів.)

2. Я хочу, щоб вечорами, коли діти ляжуть спати, ми приділяли деякий час тому, щоб поважно і ласкаво поговорити один з одним. У нас обох є претензії, і, звичайно, я не сподіваюся змінити все за один день, але нам потрібно виговоритися і знайти компроміси та рішення.

3. Я розумію: ти набагато акуратніший за мене, я часто розкидаю речі. Я постараюся стежити за собою та дітьми, але ти теж маєш трохи знизити свої неможливі вимоги. Може, замість того, щоб карати, тобі треба допомагати мені.

4. Більше жодних криків. Крик – образа душі, а крім того, він нагадує мені про батька та страшно лякає.

Я всім серцем сподіваюся, що ці умови для тебе є прийнятними, і готова працювати над ними поряд з тобою. Сюзан запропонувала встановити випробувальний термін 60 днів, і це мені підходить. За два місяці ми зможемо заново визначити наші цінності та дізнатися, як ми уживаємось разом. Зараз я відчуваю страх і дуже велику надію. Думаю, що у нас ще є справжній шанс використати цю кризу як трамплін для того, щоб шлюб став успішнішим.

Ліз».

До цього Майкл поведився грубо і образливо з емоційної точки зору, тому не можна було передбачити, як він відреагує на чітке вираження бажань і надій Ліз, але той факт, що вона їх висловила, став для неї важливим кроком.

На роботі

Коли емоційний шантаж виникає на роботі, якщо в ньому бере участь керівник, ця ситуація може здатися нерозв'язною. Історія про «боси з пекла» не має числа, і найгірше те, що вони засновані на величезному дисбалансі сил. Ми цілком усвідомлюємо, що наш добробут перебуває в руках шантажиста і що ми передаємо свою силу людині, від якої залежить наша зарплата. Так само, як і в любовних відносинах, ми можемо залишити

непоміченими деякі випадки емоційного шантажу на роботі, дозволяючи йому зростати доти, доки не залишиться єдиної можливості - піти.

Розширення можливостей

Кім, редактор журналу, відчувала, що знаходиться наче в облозі.

З мене досить. Я проводжу своє життя за письмовим столом, а мої руки не відриваються від комп'ютера та телефону. Я так втомилася, що ледве можу думати, а Кен не припиняє негативних порівнянь. На мою думку, він пред'являє невиправдано завищені вимоги. Я не трудоголік, як деякі мої колеги, і якщо не працюватиму на межі можливостей, він викреслить мене зі списку хороших співробітників і внесе до кандидатів на виліт, коли ця божевільна компанія вкотре вирішить скоротити кадри.

Я нічого не можу зробити, як шукати іншу роботу. Але я почуваюся настільки зношеною фізично та емоційно, що все, що можу робити, приходячи додому, – це намагатися не розплакатися і не накричати на когось, хто на це не заслуговує. Я не можу залишити роботу, бо нам потрібні гроші. Я не вірила у пекло, але тепер вірю.

Очевидно, Кім мала щось змінити. Вимоги до неї на роботі ставили в небезпеку її фізичне та

психічне здоров'я, однак вона прийняла рішення: «Я нічого не можу зробити», – яке зводило можливості вибору до нуля. Щоб вибратися з цього положення, вона повинна була визначити для себе, чого хотіла і чого потребувала, а далі працювати в цьому напрямку, щоб потроху змінювати своє життя, хай і невеликими послідовними кроками.

Ми почали аналізувати вимоги Кена.

- Не знаю, чи я зможу все згадати, - сказала Кім.
– Адже це не одна вимога. Це просто ціла нескінченна серія вимог. Він вважає, що я маю працювати 24 години на добу, а я не можу.

- То в чому ж, на вашу думку, полягає його вимога? - Запитала я.

– Приблизно в цьому: «Роби все, що я говорю, інакше...»

– Інакше що?

– Інакше «я тебе позбудуся або принаймні скажу, що ти не така гарна, як Міранда, найбільший редактор із усіх, хто живе нині». Як тільки я перестану бути незамінною, одразу стану непотрібною. Тоді на стіл ляже повідомлення про звільнення.

– Ми говорили про негативні порівняння з Мірандою, – нагадала я. - Але чому ви думаєте, що

якщо не братиметеся за будь-яку роботу, на якій наполягає Кен, вас звільнять? Він щось говорив із цього приводу?

– Не зовсім, але всі знають, що якщо хтось потрапив у немилість, на нього чекає саме це.

- Ви казали йому, що у вас болять руки та шия? - Запитала я.

- Жартуєте? – відповіла Кім. – Ми всі там лише гвинтики.

Я сказала Кім, що її реакція на начальника базується на досить неперевірених припущеннях, а потім попросила описати, що, на її думку, є розумними вимогами до роботи.

Якби вона мала уявлення про розумні вимоги, то змогла б вказати на нерозумні та визначити, чого вони варті для неї та оточуючих.

– Робота на моїй посаді передбачає понаднормовий години – це приблизно 50-годинний робочий тиждень плюс читання матеріалів у вихідні дні. Я це знаю і не заперечую, але на цій роботі я роблю набагато більше: працюю по 60–65 годин на тиждень, не рахуючи вихідних. Але найбільше мені не подобається тиск, не подобається, коли мене з кимось порівнюють. Це

для мене не стимул для роботи, а причина для страху та образи.

Нарешті я попросила Кім описати свої бажання та потреби.

- Мені потрібно, щоб решта теж займалася роботою, яку зараз я роблю сама, і щоб Кен звертався з дорученнями до них теж, а не тільки до мене однієї. Він дуже багато чого від мене вимагає. Його негативні порівняння створюють такий тиск, що стали нестерпними, а я хочу, щоб Кен просто звернувся до мене із проханням щось зробити, не викручуючи рук.

У цей момент я запитала Кім:

- Ви багато говорите про Кена. А якою є ваша роль у всьому цьому?

Кім почала міркувати про те, що їй потрібно зробити:

– Мене засмучує, що я дозволила ситуації зайти так далеко. Знаю, що мені потрібно вчитися говорити «ні», коли я втомилася і коли потрібний час для особистого життя. Я постійно припускаю найгірше і вважаю це правильним.

Коли Кім задумалася про реальність своєї ситуації, вона зрозуміла, що більшість тиску, який вона відчувала, виходила зсередини, а не ззовні. Чи

звільнить її Кен, якщо вона скаже, що повинна зменшити темп, щоб зберегти здоров'я? Скоріш за все, він навіть не подумає про це. Вона жодного разу не згадала про те навантаження, яке відчувала, виконуючи вимоги Кена, і той не чув від неї жодної відмови. Вона не могла дозволити собі відмовити йому: наслідки здавались їй надто жахливими. Кім вирішила, що має лише один вибір – зберегти статус-кво, що, по суті, вибором не було.

Кім страшенно боялася підходити зі своїми питаннями до Кена, але ми вправлялися доти, доки вона не відчула впевненості. У наступному розділі я розповім, як вона представила своє рішення, внаслідок чого їй вдалося налагодити більш менш нормальні відносини з Кеном.

Можете назвати це тактикою

Якщо досвід підказує, що спроба домовитися або відмовити босу може мати неприйнятні наслідки, то краще на якийсь час залишити все як є, якщо це не загрожує вашому фізичному або психічному здоров'ю.

Як знайти спосіб працювати з начальником, який займається емоційним шантажем, поводить нерозумно, має запальний характер чи зневажливо ставиться до підлеглих? Більшість із нас не можуть нічого зробити, проте ситуація може вимагати

цього. Ми знаємо, що необхідно вибиратися з такої ситуації, але дійсність вимагає наявності грошей або пропозиції іншої роботи, тому багато хто не може собі дозволити розкіш повернутися і піти.

Відповідь полягає в тому, що потрібно переглянути тактику своєї поведінки, а не поступатися та сліпо підкорятися. Цим ви значною мірою заглушите почуття жертвовності та безнадійності. Тактика передбачає, що ви зробили вибір, який є частиною плану, спрямованого на досягнення благополуччя, і саме цим вона має бути. Але хіба не буде нечесним вдавати, що ви поступаєтеся, тоді як шукаєте вихід із ситуації? Ні, це самозбереження. Наводимо керівництво до тактичної моделі поведінки.

1. Не зносьте нічого, що може завдати шкоди здоров'ю. Це єдина умова, яку потрібно виконувати беззастережно. Не можна добровільно зазнавати насильства або ігнорувати небезпеку для фізичного чи психічного здоров'я.

2. Перегляньте визначення своєї роботи. Замість того, щоб називати її «каторгою», думайте про неї як про засіб досягнення своєї мети та вибору. Наприклад, скажіть собі: «Я вирішив залишитися в цій ситуації, доки я не матиму достатньої фінансової бази для змін». Якщо ваша посада

належить до низької категорії, докладайте всіх зусиль, щоб навчитися всього, чого можна, користуйтеся можливостями професійного навчання або переймайте досвід колег. Спрямуйте енергію свого невдоволення ситуацією на вихід із неї.

3. Складіть графік або план. Я пропоную вам сконцентруватися на тому, що складна ситуація – тимчасова. Які дії потрібно вжити, щоб покінчити з нею? Ходити на заняття? Отримати підвищення? Заощаджувати гроші (скільки і як часто)? Розпишіть свої потреби якнай докладніше і додайте до плану коментарі.

4. Для покращення ситуації робіть послідовні кроки. Немає потреби нав'язувати драматичну конфронтацію з нерозумним босом-тираном, особливо якщо ви переконані, що на карту поставлено роботу. Але ви можете робити невеликі кроки, щоб розвідати обстановку та прояснити свою позицію. Кім, наприклад, могла б подолати звичку поступатися Кену, заявивши, що має важливі плани і в такий час її не буде на роботі. На свій подив, вона виявить, що начальник швидше працюватиме з нею, ніж проти неї. Деякі нахабні шантажисти відразу здаються, коли хтось протидіє або починає захищати свою позицію. Це звучить

парадоксально, але такі люди тільки поважатимуть вас.

Як тільки вирішите, які вигоди можна отримати зі складної ситуації, зауважте, що рівень стресу знижується. Пам'ятайте, що, дбаючи про себе і роблячи вибір, який є частиною чітко визначеної тактики, ви захищаєте свою цілісність, а не пасивно реагуєте на ситуацію з страху.

Коли ви знаєте все, що потрібно знати

Усьому є межа. Ми намагалися встановити кордони у відносинах із шантажистом і висловити йому наші почуття, але зрозуміли, що це ні до чого не призвело.

Марія кілька місяців намагалася відновити стосунки з Джеєм, але безуспішно.

Ви знаєте, що я надала йому всі можливості, Сюзан. Ми багато говорили, я просила його прийти зі мною на сеанс психолога чи психотерапевта, але він погодився лише один раз. Я просила його порадитися з нашим священиком, але він не сказав йому жодного слова правди, зате цілком зачарував.

Відносини схожі на молоко. Його потрібно зберігати в холодильнику, і якщо тримати на столі надто довго, воно прокисає, і відновити його

неможливо. Я запитала Марію, чи не подібна ситуація сталася з нею та з Джеєм.

Боюся, що саме подібна, і я не можу дозволити Джею використати мене як раніше. Та ще й дітей, які змушені будуть жити у напрузі. Я близька до того, щоб зламатися, і коли дивлюся на малюків, бачу, що вони теж. Дуже погано для сім'ї, коли мати нещаслива, але яка рольова модель у батька, який постійно бреше та бігає на ліво?

Не буду вам брехати, Сюзан. Сподіваючись зберегти сім'ю, я розглядала цю ситуацію з усіх поглядів. Мені дуже важко було зробити цей крок: я почуваюся так, ніби відрізаю праву руку. Але зрозуміла, що, зрештою, це найгідніше, що я можу зробити для дітей. Моє життя стане кращим і, зрештою, їхнє життя – теж. Коли я заспокоююсь, то думаю про те, що найбільша шкода принесе їм життя з таким батьком, як Джей, та скривдженою, нещасною матір'ю, яка для них буде символом мучеництва. Нам усім потрібно позбутися отрути у своєму житті. Це єдиний спосіб одужати.

Я запевнила Марію, що виходячи з мого досвіду роботи з сім'ями, вона, безумовно, обрала найкращий шлях для дітей. Батьки часто вірять, що повинні залишатися разом «заради дітей», але я

виявила, що для них більш драматичними та руйнівними будуть щоденна ворожість та розпач батьків, ніж очищаючий розрив шлюбних стосунків.

Марія відкрила для себе мудрість, яка допоможе їй знайти світ у душі. Тепер їй доведеться обстоювати своє рішення.

Захищаючи свою правду

Роберта теж дійшла висновку, що потрібний розрив. Вона не могла продовжувати стосунки зі своєю родиною.

Мені потрібно, щоб вони прийняли і повірили в те, що я їм говорю, що батько бив мене, коли я була дитиною. Немає сенсу ставити умови для продовження наших стосунків, тому що я все життя знаю цих людей і знаю, що вони зроблять далі. Вони не приймуть правду про моє дитинство і будуть говорити, що я збожеволіла, поки я не погоджуся з їхньою версією. Ви їх бачили, Сюзан, ми обидві знаємо, що вони закрилися і згуртувалися з цією метою. Я не можу дати їм, що вони хочуть, — погодитися з їхньою версією реальності, принаймні, якщо хочу залишитися у своєму розумі. Тому, напевно, ви мали рацію, коли весь час твердили мені: чи вони, чи моє психічне здоров'я.

Роберта вирішила довести своє рішення до членів сім'ї у найбезпечнішому місці – у лікарні. Щоб допомогти їй пережити такий важкий час, прийшла я, і в її розпорядженні були також персонал лікарні, психотерапевт та активна підтримка всього лікарняного оточення. Коли вона представила рішення сім'ї, то відчула себе легше, вільніше і здоровіше психічно, незважаючи на їхню критику.

Якщо, подібно Роберті, ви маєте справу з насильством або страждаєте на депресії або емоційну крихкість і при цьому вирішили розірвати (хоча б на час) відносини з іншою людиною, важливо подумати про систему підтримки. Якщо у вас немає психотерапевта, необхідно заручитися допомогою людей, які справді стоять на вашому боці. Це може бути чоловік, близький друг чи дитина. Поінформуйте цих людей про своє рішення і повідомте їм, що в цей критичний для вас час вам потрібна їхня допомога та підтримка.

На світі є мало речей, що так сприяють стресовому стану, як прийняття життєво важливих рішень. Подвійність становища, невизначеність, сумніви у своїх силах і високий рівень тривоги – усе це є нормальним станом цього періоду. Але весь час нагадуйте собі, що дієте на випередження, а не

просто реагуєте на ситуацію. Це саме собою здатне знизити стрес.

Повторюйте своє твердження сили: «Я можу це витримати», і продовжуйте уявляти, як виходите з неспокійної сфери емоцій і стаєте стороннім спостерігачем. Обидва способи допоможуть зберегти спокій та стабільність у скрутний час. Крім того, є багато методів знизити напругу та зменшити стрес. Медитація, заняття йогою, танцями, участь у спортивних заходах, улюблені захоплення та хобі, проведення часу з приємними людьми – все це сприяє виробленню ендорфінів, що підвищує приємні почуття та зменшує неприємні. І, зрозуміло, є безліч недорогих професійних ресурсів, яких можна звернутися, якщо потрібна додаткова підтримка.

Не важливо, яке рішення ви ухвалили, важливо використовувати методи, викладені в цьому розділі, щоб зупинитися, незважаючи на тиск, і з боку придивитися до того, що відбувається довкола вас і що від вас хочуть. Коли ви ухвалите рішення на основі власних критеріїв, а не вимог шантажиста, вважайте, що завдали смертельного удару порочному колу емоційного шантажу. А тепер давайте перетворимо ваше рішення на дію.

Розділ десятий. Стратегічні методи

Вся підготовка, яку ви провели, веде до моменту, коли ви оголосите своє рішення шантажисту. Я знаю, що всередині вас вирують суперечливі почуття: сильний страх і тривожне очікування, які завжди супроводжують поведінкові зміни.

Тепер мені хочеться дати вам кілька потужних методів для вираження своєї точки зору та відстоювання власної позиції, незалежно від реакції емоційного шантажиста. Коли ви вправляєтеся у використанні чотирьох базових стратегічних методів, про які я розповім у цьому розділі, та застосуйте їх, я гарантую, що баланс сил у відносинах із опонентом зміниться. Ці стратегічні методи – необоронне спілкування, перетворення суперника на союзника, бартер та гумор – є найефективнішими інструментами для того, щоб покінчити з емоційним шантажем.

Жаль, що мене не буде з вами, коли ви оголосите шантажисту про своє рішення, – я просто не зможу цього зробити. Однак я можу дати вам сценарій, який ви завчите, якого дотримуватиметеся і до якого вдаватиметеся, коли зіткнетеся з емоційним шантажем.

Майте на увазі: якщо стосунки пов'язують вас з людиною, яка, на вашу думку, схильна до насильства або потенційно небезпечна, не

повідомляйте їй завчасно про свої плани залишити її. Вживіть заходів для захисту і йдіть. Якщо у відносинах мали місце випадки насильства, для вас це найнебезпечніший час. Ідіть кудись, де почуватиметеся в безпеці, і постарайтеся заручитися підтримкою якщо не сім'ї, то будь-якого притулку. Не ходіть поодиночі. Попросіть допомоги в будь-якому жіночому суспільстві і будьте обережні. З мого боку було б нереалістично та безвідповідально стверджувати, що ці стратегічні методи завжди діють щодо людей, схильних до насильства.

СТРАТЕГІЧНИЙ МЕТОД НОМЕР 1. НЕОБОРОННЕ СПІЛКУВАННЯ

Як ми бачили, шантажисти домагаються своєї мети, скандалячи, усуваючись від ближніх, показуючи себе жертвою, погрожуючи та звинувачуючи. А ми відповідаємо, роблячи все можливе і використовуючи всі доступні способи, щоб поставити бар'єр між собою та почуттям страху, зобов'язань та провини, збудженим шантажистом.

- Ми сперечаємось з описом, який дає нам шантажист. Ми говоримо: «Я не егоїст, це ти егоїст. Як ти можеш називати мене егоїстом, якщо я роблю все, що ти хочеш? Пам'ятаєш, того разу, коли...»

- Ми намагаємося здогадатися, що на думці у шантажиста, коли він страждає. Ми кажемо: Скажи мені, що з тобою? Що я зробив неправильно? Скажи, що мені потрібно зробити, щоб ти заспокоївся?

- Ми намагаємося заробити схвалення шантажиста, сподіваючись, що він перестане сердитися. Ми говоримо: «Якщо хочеш, я можу змінити свої плани/не ходити на курси/не влаштовуватися на роботу/припинити зустрічатися з другом чи подругою...»

- Ми намагаємося пояснювати, заперечувати, вибачатися, щоб шантажист побачив ситуацію на наш погляд.

Ми говоримо: «Чому ти такий упертий? Невже не розумієш, що ти помиляєшся? Те, чого ти досягаєш, – це смішно/неможливо/нерозумно/образливо...»

Проблема полягає в тому, що ці відповіді мають оборонний характер і загострюють емоційну атмосферу. Паливом є спроби захистити себе.

Що трапиться, якщо іскри страху, зобов'язання та почуття провини впадуть на сиру землю? Що станеться, якщо ви не намагатиметеся змінити опонента, а натомість постараетесь зробити свою поведінку іншою? Що станеться, якщо ви

відповісте на тиск шантажиста наступними фразами?

- «Мені шкода, що ти гніваєшся».
- “Не можу зрозуміти, чому ти так вважаєш”.
- "Це цікаво".
- "Правда?"
- «Крики/погрози/образи/плач більше тобі не допомагають і нічого не вирішують».
- "Давай поговоримо, коли ти заспокоїшся".

І найефективніша необоронна відповідь:

- «Ти абсолютно правий [навіть якщо це не так і ви про це знаєте]».

Ці фрази є основою необоронного спілкування. Вивчіть їх та додайте свої. Повторюйте слова й висловлювання вголос, доки звикнете до них. По можливості вправляйтеся з другом. Важливо, щоб фрази стали частиною вашого лексикону і завжди були на кінчику язика. У відповідь на тиск не пояснюйте та не захищайте своє рішення.

Я знаю, що спочатку це здасться незвичним. Мало хто з нас вміє відповідати на шквал критики одним-двома емоційно незабарвленими пропозиціями. Не турбуйтеся, якщо виникне

спокуса зробити ці фрази витонченішими – просто не займайтеся цим.

Необоронне спілкування можна ефективно застосовувати з будь-якою людиною і будь-якої миті емоційного шантажу. Я навчила йому тисячі людей і багато років використовувала сама. У мене теж спочатку були труднощі з цими фразами, я не завжди застосовувала їх правильно. У мене так само схоплювало шлунок і прискорено билося серце, як і у всіх. Але я обіцяю, що з кожним разом використовувати цей та інші методи, які я поясню нижче, буде все простіше. Багато спантеличених шантажистів випробували на собі, що без палива, який постачає їхня жертва, спроби шантажу не вдаються.

Подання рішення за допомогою необоронного методу

Джош розумів, що для того, щоб знову знайти повагу до себе, врятувати стосунки з Бет і створити можливість для нормальних стосунків з батьком, потрібно припинити обманювати його і розповісти про плани одружитися з Бет. Я закликала його зібратися з силами та повідомити новину обом батькам, щоб мати потім не почула її в інтерпретації батька.

– Мені подобається ідея використати необоронну тактику, але ви повинні допомогти мені, бо я не знаю, що говорити та як усе обставити.

Ми розпочали з основних правил подання рішення.

– Спочатку, – сказала я, – вам потрібно створити для себе найсприятливішу обстановку, а батьки мають стати просто слухачами.

Надаючи важливе рішення своєму опоненту, слід забезпечити собі всі можливі переваги. Це означає, що не потрібно починати розмову, коли ваш візаві втомився, перебуває у поганому настрої або коли по дому бігають діти.

Під час розмови з чоловіком чи коханцем дайте зрозуміти, що хочете поговорити, вибравши для цього спокійний час, коли вас не зможуть перервати. Від'єднайте телефон. Якщо живете окремо, скажіть, що хочете поговорити, призначте час і місце – обов'язково таке, де почуватиметеся впевнено. Пам'ятайте, що все навколишнє заряджене енергією, тому уникайте місць, які наповнені тінями минулого або навіюють спогади, при яких ви почуватиметеся менш впевнено, ніж опонент, як тільки переступите поріг.

- Я можу зателефонувати їм і запросити до себе на чашку кави, - сказав Джо, - але я знаю, що

напевно буде сварка, а їх буде двоє проти мене одного. Краще приїду до них.

Я запитала, чи не навіює будинок батьків спогадів про дитинство – чи немає фотографій чи предметів, пов'язаних із його перебуванням там?

- О, ні, - відповів він. – Я виріс не там. Батьки давно переїхали до кондомініуму. Він швидше нагадує готель, ніж наш старий будинок. Послухайте, адже вони зовсім не агресивні, просто недалекі і консервативні.

Після того як ви визначили час і місце розмови, зверніть увагу на те, що говорите. Я порадила Джошу почати розмову з пропозиції вислухати батька, не перебиваючи і не обурюючись, доки він не закінчить, а вже потім говорити все, що заманеться. Таким чином, він міг уявити своє рішення. Разом з Джош ми розробили наступний монолог:

Батько і мамо, мені потрібно, щоб ви сіли та вислухали мене. Мені нелегко це казати. Я багато над цим розмірковував. Оскільки я люблю і поважаю вас, мені хочеться бути чесним і припинити тертя, яке виникло між нами. Хочу, щоб ви знали, що я вирішив одружитися з Бет. Мені дуже соромно, що я обманював вас протягом останніх кількох місяців, але я це робив не через

страх перед вами, а через страх перед вашим гнівом і несхваленням. Я й зараз страшенно наляканий.

Такий монолог допоможе Джошу досягти багато чого з самого початку. Він ставить умови розмови. Він висловлює свої почуття як стосовно ситуації, і стосовно батьків. Він зізнається в обмані та своєму бажанні покінчити з ним. І заявляє про своє рішення:

Мушу сказати, що мене не переконують жодні ваші слова чи вчинки. Це моє рішення та моє життя. Тепер я дізнаюся, що для вас важливіше: або довести, що ви мали рацію, і наполягти на своєму, або зберегти зі мною стосунки. Сподіваюся, що останнє важливіше. Мені шкода, що я закохався не в католичку. Ні, чорт забирай, не шкода! І ви можете або стати частиною моєї нової сім'ї, або не прийняти її. Тато і мама, я люблю вас і хочу, щоб ви, перш ніж ухвалити рішення, деякий час подумали над ним.

Джош продовжує захищати своє рішення, даючи батькам можливість погодитись з ним чи не погодитися. Нарешті, він висуває пропозицію: якийсь час подумати над тим, що він сказав, не відповідаючи негайно.

Передбачення відповіді

Я попросила Джоша відрепетирувати цю промову так, як актор розучує свою роль. Це можна зробити в присутності іншої людини, можна розмовляти з порожнім стільцем або фотографією опонента. Чим довше ви репетируєте, тим більше впевнено почуватиметеся, коли настане час розмови з реальною людиною, яка майстерно шантажувала вас у минулому.

Якщо хочете поставити умови колишньому шантажисту, можна записати їх на папірці і, не приховуючи цього, дивитися на нього під час розмови. Але не забувайте, що репетирувати треба вголос, а не в голові. Така підготовка додасть вам величезної впевненості.

- З репетиціями все зрозуміло, - сказав Джош, - але мене турбує не так те, що я скажу, як те, що скажуть мої батьки. Для мене буде досить неприємно побачити перед собою батька, що повільно закипає.

Я знизилася тривогу Джоша спільною рольовою грою, тобто відрепетувавши з ним відповіді на питання, яких він боявся найбільше. Ви також можете робити це з другом або поодиночі.

- Яка реакція буде для вас найболючішою, Джош? - Запитала я.

– Я чекаю почути від батька: «Адже ти розумієш, це означає, що я не зможу більше допомагати тобі у твоєму бізнесі».

– А що скажете ви?

- Пішов до біса! Мені не потрібні твої гроші!

– Думаю, ми зможемо знайти більш пристойну відповідь.

- Гаразд. Як щодо: «Мені шкода, але я вже ухвалив рішення»?

Ми програли цілу серію відповідей. Це буде корисним для вас.

Сюзан (грає роль отця Джоша). Ми не можемо підтримати цей шлюб. Я ображений і ображений тим, що ти мені брехав.

Джош. Мені соромно за це. Я боявся тебе, тату. Вибач за те, що образив тебе, але я збираюся одружитися з Бет.

Сюзан. А що скаже ваша мати?

Джош. Можу сперечатися, перше, що вона скаже, буде: «А як ваші діти? Вони підуть до католицької школи? Ви виховуватимете їх у католицькій вірі?» Ми ще не одружилися, але мама завжди думає наперед.

Сюзан. А ви відповісте...

Джош. Мамо, ми виховуватимемо їх з любов'ю і постараємося, щоб вони вирости добрими людьми.

Сюзан (грає роль мами Джоша). Я повинна знати, чи будуть вони належати до католицької чи іудейської віри.

Джош. А я відповім: «Ми замислимося над цим, коли настане час. Зараз мене непокоїть зовсім інше». Коли Джош насправді бачив батькам своє рішення, він боявся і страшенно нервував, але дотримувався сценарію, жодного разу не дозволивши собі перейти в оборону.

Це була не найгладша розмова. Серце билося так сильно, що я боявся, що батьки його почують, мене навіть трохи нудило. Я кілька разів глибоко зітхнув і повторив: "Я можу це витримати". Це допомогло, але все одно було важко. Першим почав батько. Він сказав: «Чим ми заслужили таке? Як ти можеш таким чином чинити з нами? Я почував себе так, ніби він устроїв мені ніж у серце, але відповів: «Шкода, що ти все так розумієш, тату». Він трохи здивувався, але продовжив: «Якщо одружишся з цією дівчиною, ти більше не член нашої родини. Цим ти вбиваєш матір». А я відповів: «Тату, це ти вбиваєш наші стосунки. Я знаю, що ти сердитий і скривджений». Потім він

сказав те, до чого я готувався: "Не можу повірити, що ти мені брехав". У мене на це була готова відповідь: «Я брехав, бо боявся тебе. Сподіваюся, що ми зможемо це змінити».

Здавалося, його ніщо не проймає, на його фразу: «Після того, що ми з мамою стільки зробили для тебе...» я сказав: «Тату, я дуже вдячний вам за все, але моя подяка не поширюється на те, щоб дозволити тобі вирішувати, з ким мені одружуватися». Останньою лінією його оборони була спроба порівняти мене з братом, який одружився з католичкою і тепер має багато маленьких дітлахів-католиків. Я відповів: «Тату, я не можу бути як Ерік, бо я не Ерік. Я це я».

У цей момент я помітив, що в нього закінчуються аргументи, тому зробив так, як ви пропонували. Сказав, що, напевно, їм потрібен час, щоби подумати.

Останнім, що сказав батько, було: «Ти просиш мене багато про що. Я маю правила, цінності та переконання, які багато для мене означають, і тому я не знаю, чи зможу прийняти твоє рішення». Я встав, і батьки провели мене до машини. Я опустил вікно, і тато сказав: «Я завжди вчив тебе стояти за себе, але не думав, що це

стосуватиметься також і мене». Він усміхнувся, і я поїхав.

Джош віч-на-віч зіткнувся з найстрашнішим своїм страхом – страхом викликати невдоволення батьків. І що ж? Ніхто не помер. Дах не впав. Земля не розкрилася. Це було нелегко, але після розмови він відчув почуття величезного полегшення та поваги до себе.

– У мене таке відчуття, що я виріс на десять футів, – сказав він мені.

Він відновив свою цілісність.

У реальному житті реальні люди емоції та взаємодії відрізняються складністю – особливо в сім'ї – і дуже рідко мають голлівудський щасливий кінець. Я була б рада повідомити, що сім'я Джоша з розкритими обіймами прийняла його дружину, але справа не в цьому. Батько Джоша вирішив, що не хоче втрачати сина, але досі насторожено ставиться до Бет. Джош з сумом усвідомив, що не хоче повного розриву з батьками, але змушений був скоротити час, який проводив із ними, через тертя у сім'ї. Він щиро сподівається, що колись вони пом'якшать своє ставлення, можливо, коли в них з'являться онуки, – я також дуже на це сподіваюся. Але навіть якщо це не станеться, Джош зробив дуже правильну річ. Він зберіг самоповагу і

цілісність, тепер йому набагато спокійніше жити з самим собою, ніж коли він обманював батьків і був недостатньо чесний до Бет.

У деяких випадках батьки та інші близькі нам люди дійсно змінюють свою думку. Але коли приходить час відстояти власну думку, важливо розуміти, що вона є.

Найпоширеніші відповіді

Оскільки ми добре знаємо опонента, нам не важко передбачити його реакцію після того, як ви подасте йому своє рішення. Однак у більшості людей немає досвіду необоронного спілкування, вони не так швидко підшукують відповіді, особливо коли намагаються вибрати слова, які повинні пом'якшити емоційне напруження розмови.

Не турбуйтеся про швидкість відповіді - у вас є час подумати, крім того, це не так вже й погано, якщо перед тим, як ви заговорите, виникне невелика пауза. Головне, щоб ви, відчуваючи тривогу та не знаючи, що сказати, не перейшли до колишнього стереотипу поведінки. Тому я хочу познайомити вас із відповідями на найпоширеніші типи реакцій. Дуже важливо, щоб ви вголос повторювали їх доти, доки вони не звучатимуть природно.

1. Передбачення катастрофічних наслідків та погрози. «Карателі» і «самопожертвувачі» намагатимуться натиснути на вас, щоб ви змінили своє рішення. Вони малюватимуть картини страшних наслідків ваших вчинків. Нелегко чинити опір страху, що похмурі передбачення збудуться, особливо коли повторюється тема «Відбудеться жахливе – і все з твоєї вини». Проте стійте на своєму. Коли шантажист каже:

- «Якщо не піклуватимешся про мене, я закінчу свої дні в лікарні/на вулиці/інвалідом».

- Ти більше не побачиш дітей.

- Ти знищиш сім'ю.

- «Я викреслю тебе зі свого заповіту».

- "Я захворію".

- "Я помру без тебе".

- «Я примушу тебе страждати».

- "Ти пожалкуєш про це".

Ви відповідаєте:

- "Це твій вибір".

- «Сподіваюся, що ти цього не зробиш, тому що я не змінюватиму свого рішення».

- «Я розумію, що ти зараз дуже сердитий. Але якщо ти подумаєш над цим, то можливо зміниш свою думку».

- «Чому б нам не поговорити про це пізніше, коли ти заспокоїшся?»

- «Загрози/страждання/сльози більше не допоможуть тобі».

- «Шкода, що ти так образився».

2. Лайки, навішування ярликів, негативні судження. У цьому випадку природна реакція – це захистити себе, але вона також може призвести до безглузлого обміну репліками типу «Сам такий!». Натомість зробіть глибокий вдих і видих і постарайтеся позбутися відчуття страху, зобов'язання та провини. Пам'ятайте, що для того, щоб уявити та відстояти своє рішення, важливо не те, що ви відчуваєте, а що кажете. Спочатку ми змінюємо поведінку, а потім займемося почуттями та переживаннями.

Коли шантажист каже:

- «Не можу повірити, що ти такий егоїст. Це на тебе не схоже.

- «Ти думаєш лише про себе і ніколи – про мої почуття».

- «Я думав, що ти відрізняєшся від інших чоловіків/жінок. Мабуть, я помилявся».
- Це найдурніше, що мені доводилося чути.
- “Усім відомо, що діти повинні шанувати своїх батьків”.
- «Невже ти мене зрадиш?»
- "Ти просто ідіот".

Ви відповідаєте:

- «У тебе своя думка, у мене – своя».
- "Тобі так здається".
- "Може бути".
- "Можливо ти правий".
- «Над цим варто подумати».
- «Ми ні про що не домовимося, якщо ти тільки ображатимеш мене».
- «Шкода, що ти так образився».

3. Смертельно небезпечні «навіщо» та «чому».

Опонент захоче, щоб ви логічно обґрунтували своє рішення. Ви, можливо, подумаєте, що це ваш шанс висловити все про свої образи, прикрощі і дурниці, а також заявити, що цього більше не буде. На вашу

думку, чи це відкриває шлях до ідеального захисту свого рішення? Ні в якому разі!

Не відступайте від своєї мети. Ви уявляєте рішення – і все. Якщо хочете покінчити з емоційним шантажем, не потрапляйте у пастку незгоди з опонентом. Воно полягає не в тому, де провести відпустку, чия черга робити поступку. Ви не згодні з моделлю поведінки, при якій одна людина отримує все, чого досягає, за рахунок ваших постійних поступок. Оскільки ви серйозно налаштовані зламати цей стереотип, не сперечайтесь, не пояснюйте, не захищайтесь і не відповідайте на запитання «Чому?» пропозицією, яка починається з «Тому що».

Натомість, коли шантажист каже:

- «Як ти можеш робити так зі мною (після того, що я зробив для тебе)?»
- «Чому ти губиш мене?»
- «Чому ти такий егоїст/упертий?»
- Що на тебе знайшло?
- "Чому ти так поводишся?"
- «Навіщо ти хочеш мене образити?».
- «Чому ти робиш із цього таку проблему?»

Ви відповідаєте:

- «Я знав, що це засмутить тебе, але нічим не можу допомогти».
- «Тут немає негідників. Просто тобі потрібне одне, а мені інше».
- «Більше половини відповідальності я не візьму на себе».
- «Я розумію, як ти засмучений/сердитий/розчарований, але це обговоренню не підлягає».
- «Ми по-різному дивимося на речі».
- «Я був певен, що ти так і подумаєш».
- «Шкода, що ти так образився».

Як боротися із мовчанням

Але якщо гнів шантажиста виявляється приховано – через усунення та мовчазне страждання? Що можна зробити, коли він мовчить? Багато жертв шантажу такий прихований гнів ще більше бісить і зводить з розуму, ніж відкрите протистояння.

Іноді здається, що до такого типу шантажистів не працює ніщо. Однак найбільшого успіху ви досягнете, якщо дотримуватиметеся принципів

необоронного спілкування та наступних правил, що можна робити, а чого не можна. Не треба робити таке:

- Чекати, доки шантажист сам зробить перший крок до вирішення конфлікту.
- Благати, щоб він пояснив, що сталося.
- Домагатися від нього відповіді (зазвичай це викликає ще більшу відстороненість).
- Критикувати, аналізувати чи тлумачити мотиви його вчинків, характер чи нездатність спілкуватися відверто.
- Охоче приймати вину на себе, щоб покращити настрій шантажиста.
- Дозволяти йому змінювати тему розмови.
- Дати залякати себе напруженою атмосферою.
- Припустити, що ваше невдоволення призвело до погроз вжити заходів, які насправді ви не збираєтеся вживати, наприклад: «Якщо не скажеш, що з тобою, я перестану розмовляти».
- Припускати, що якщо шантажист вибачиться, це врешті-решт призведе до значних змін у поведінці.

- Чекати істотних змін особистості, навіть якщо шантажист розуміє, що не має рації і готовий виправитися. Пам'ятайте, поведінку можна змінити, а особистість, як правило, не можна.

Використовуйте таке:

Пам'ятайте, що ви маєте справу з людиною, яка відчуває себе неповноцінною і боїться, що ви її образите чи залишите.

Починайте розмову, коли вона здатна почути, що ви кажете. Подумайте про те, щоби написати листа. Це здасться шантажисту менш загрозливим. Переконайте його, що він може розповісти про все, що його розсердило або скривдило, і ви поставитеся до цього спокійно.

Застосовуйте такт та дипломатичність. Це переконає шантажиста, що ви не скористаєтеся його вразливістю і не станете, своєю чергою, дорікати йому. Заспокоюйте його такими фразами, як: "Я розумію, що ти зараз сердитий, але я готова вислухати тебе, як тільки ти заспокоїшся". Потім залиште шантажиста одного. В іншому випадку ви лише змусите його відсторонитися ще більше.

Не бійтеся сказати йому, що його поведінка засмучує вас, але почніть з похвали, наприклад: «Тату, ти знаєш, що я тебе люблю і вважаю найрозумнішою людиною на світі, але мене справді

турбує, що ти замикаєшся в собі і йдеш щоразу. коли ми про щось сперечаємося. Це псує наші стосунки, і я була б вдячною тобі, якби ми про це поговорили». Зберігайте зосередженість на питанні, яке вас цікавить. Чекайте на напад, коли висловлюєте прикрість, тому що шантажист сприймає твердження опонента про власну правоту як напад на себе. Дайте шантажисту зрозуміти, що ви знаєте про його настрої та готові щось зробити, щоб вирішити конфлікт. Наприклад: «Я знаю, що ти гніваєшся, тому що я не хочу, щоб твої родичі зупинялися в нас. Але я готовий знайти для них хороший готель і, можливо, сплатити частину витрат».

- Прийміть за даність той факт, що вам доведеться часто, якщо не завжди, робити перший крок до примирення.

- На деякі речі просто не звертайте уваги.

Ці методи – єдине, що дасть змогу зруйнувати стереотип поведінки, типового для сердитого мовчазного шантажиста, який виражається в наступному: «Подивися, як я засмучений з твоєї вини. А тепер здогадайся, що ти зробила неправильно і чим можеш відшкодувати це». Я знаю, як дратує необхідність здогадуватися, в чому річ, коли готовий задушити опонента, але це

єдиний шлях, здатний створити атмосферу для змін. Для вас найважчим завданням буде збереження необоронного підходу та переконання шантажиста, що бути сердитим чи ображатися – це нормально, тоді як усе життя він вірив у протилежне.

Відчувати лють, але зберігати спокій

Ми багато говорили, як упоратися з гнівом шантажиста, але як залишатися спокійним, коли всередині вирує власний гнів? Під час одного із сеансів Аллен, чия колишня дружина, Беверлі, використала дітей як розмінну карту у відносинах з колишнім чоловіком, висловив сумнів у цьому.

Минулого тижня я відвіз дітей за місто, а коли привіз назад, Беверлі почала кричати, що вони брудні та втомлені. Ми добре провели час, але вона сказала, що я їх заганяв. Потім пригрозила, що якщо я не дбатиму як слід про дітей, то скоротить час, який вони могли б проводити зі мною. Розумію, що зробив помилку, але я вибухнув, і ми почали кричати один на одного, як пара ідіотів. Але вона мене справді розлютила. Як вона сміє не пускати мене до дітей? Що мені тепер робити?

Існують ситуації, котрим немає магічних рішень. Беверлі глибоко образило розлучення, а оскільки її

напади на Аллена посилювалися, коли він одружився повторно, очевидно, її почуття могли б змінитися, тільки якщо він теж страждатиме. Однак Аллен безперечно міг направити свої зусилля на пом'якшення стосунків, замість того, щоб загострювати їх.

— Я знаю, що ви люті, — сказала я, — але вам слід навчитися поводитися спокійно. Ви досягли великих успіхів у необоронному спілкуванні з Джоанною, то чому б вам не застосувати його до Беверлі? Найважче – поводитися спокійно, тоді як вам хочеться вбити її.

- Ви мене добре натренували, Сюзане, - заявив він з усмішкою. - Я знаю, що ви збираєтеся сказати: єдина людина, яка може змінити мене, це я сам.

- Правильно, - відповіла я. - Головне ваше завдання - заткнути собі рот незалежно від того, наскільки нерозумно вона поводить, і говорити щось на кшталт: «Мені шкода, що ти розсердилася, але ми дуже добре провели час. Давай наступного разу, коли плануватиму щось подібне, я все розповім і поясню, щоб ти знала, чого чекати». Ви також нерідко відчували невдоволення, коли приїжджали за дітьми, а вони часто або не були готові, або взагалі були відсутні. Це дратує, але у неї як у піклувальника багато прав, тому вам

потрібно знайти спосіб прийняти це, інакше ви постійно відчуватимете почуття люті та гіркоти.

Кажу ще раз, – продовжувала я, – повторюйте заспокійливі фрази. Замість того, щоб дати гніву волю, зробіть глибокий вдих і скажіть: «Бeverлі, я буду дуже вдячний, якщо діти будуть готові до мого приїзду. Якщо я можу в цьому допомогти, тільки скажи, і все зроблю». Не можу передбачити, як вона відреагує, але обіцяю: відчуття, що ви її жертва зменшиться.

СТРАТЕГІЧНИЙ МЕТОД НОМЕР 2. ПЕРЕТВОРЕННЯ ШАНТАЖИСТА У СОЮЗНИКА

Коли вирішення конфлікту при емоційному шантажі заходить у глухий кут, часто буває корисно змістити тему розмови, щоб у процес вирішення проблеми був залучений і опонент. Прохання про допомогу, пропозицію або будь-яка інформація можуть відкрити нові можливості, про які ви не подумали. Крім того, людина за своєю природою з великим задоволенням братиме участь у виконанні рішення, якщо вона приклала руку до її розробки. Якщо підійти до опонента з інтересом і бажанням дізнатися про нове, можна швидко змінити тон розмови, яка переходить у взаємні нападки.

Подолати ворожість та напругу допоможуть такі фрази:

- Допоможи мені, будь ласка, зрозуміти, чому це так важливо для тебе.
- Ти можеш щось запропонувати, щоб нам разом вирішити цю проблему?
- Ти можеш щось запропонувати, щоб наші відносини стали кращими?
- Допоможи мені, будь ласка, зрозуміти, чому ти такий сердитий/ображений.

Крім того, рекомендую скористатися засобом, який називаю «Чарівний інструмент». Звучить як рекламний ролик, але насправді це метод, за допомогою якого ви запрошуєте опонента разом вирішити проблему чи подати наслідки змін.

Почніть користуватися «Чарівним інструментом» за допомогою наступних фраз:

- Цікаво, що буде, якщо...
- Цікаво, що буде, якщо ти допоможеш мені знайти спосіб...
- Цікаво, як ми зможемо...

Уявити щось разом з іншою людиною означає розбудити уяву і навіть почуття гри, а це буде

необоронною методикою в найприємнішій її формі. Людям не подобається, коли на них нападають, але часто готові допомогти вирішити проблему.

Вміння вислухати рішення

Відносини Аллена з Джоанною були набагато менш складними, ніж з Беверлі, оскільки Аллен та Джоанна любили один одного і хотіли бути разом. Але він намагався знайти спосіб впоратися із завищеними вимогами нової дружини. Після того, як Аллен кілька разів намагався сказати Джоанні, що йому потрібно на кілька днів поїхати у справах бізнесу, він прийшов до мене і попросив, щоб я допомогла йому знайти рішення.

Не знаю, як утримати її від паніки, яка виникає, коли мені треба поїхати у відрядження. Я не можу сказати: «Мені все одно, як ти почуваєшся. Мені байдуже, наскільки ти засмучена. Я мушу поїхати у відрядження». Тоді я хвилюватимуся не тільки про поїздку, а й про залишену вдома дружину, що плаче.

Я сказала Аллену, що він може спробувати уявити своє рішення, запитавши Джоанну, чим можна знизити її страх залишитися вдома одній, нагадавши йому, що зовсім не його справа заспокоювати дружину або займатися дитячими психологічними травмами, через які вона така

залежна. Вона має зробити це сама, щоб їхній шлюб набув партнерських відносин, а не відносин «батько – дитина». Одночасно він міг перетворити її на союзника. Ми вправлялися з фразами на кшталт «Цікаво, що буде...» і «Мені потрібно зрозуміти, чим я можу допомогти...», щоб Джоанна брала участь у процесі ухвалення рішення, а не тиснула на чоловіка, щоб змінити його.

– Добре, – сказав Аллен. - Як щодо: "Мені потрібно з'їздити у відрядження в Сан-Франциско на кілька днів, але перш ніж ти почнеш лити сльози, мені потрібно зрозуміти, чому ти впадаєш в істерику щоразу, коли я відлучаюся на пару секунд".

- Ні, Аллен, не потрібно навішувати ярлики, нам потрібна інформація. У неї можуть бути пропозиції, як виправити ситуацію, тому просто спитайте її приблизно так: «Мені потрібно з'їздити у відрядження до Сан-Франциско на кілька днів. Я розумію, що ти засмучуєшся, коли ми розлучаємося, але це дуже важлива поїздка, тому скажи, чим я можу допомогти, щоб ти почувала себе краще?».

Ставлячи питання в такий спосіб, Аллен визнає, що поважає почуття Джоанни. Він не лає її, не

навішує ярлики і не залишає надії на те, що може змінити рішення.

Все пройшло набагато гладкіше, ніж я думав. Я пояснив, над чим ми працюємо, і як тільки запитав, чим можу допомогти, щоб вона менше турбувалася, вона сказала: «Візьми мене з собою». Я відповів, що це не проблема, але нагадав, що їду у відрядження, а не розважатись, і що їй доведеться багато часу проводити одній, бо в мене намічено багато зустрічей. Спочатку вона сказала, що це нічого, і їй подобається жити в готелях, потім зізналася, що подумала і краще залишиться вдома. Значить, вона сама забажала залишитися. Тільки просила дзвонити щовечора. Боже, це було таке полегшення. До цього ми ні про що не могли домовитися – вона вимагала чи все, чи нічого.

Нічого не змінилося, крім рішення Аллена робити те, що потрібно, і при цьому брати до уваги почуття Джоанни. Вони разом прийшли до рішення, яке Аллен міг прогаяти, якби не був готовий зробити з дружини союзника, замість того, щоб боротися з нею.

Прохання про допомогу у начальника

Кім використала низку необоронних методів, щоб довести до відома свого начальника, Кена, що їй не подобаються негативні порівняння і вона хоче

скоротити робоче навантаження, щоб не зіпсувати здоров'я. Їй особливо припала до душі ідея перетворити його на союзника, тому що, як вона сказала:

Я не в тому положенні, щоб встановлювати правила та нав'язувати своє бажання, але я можу бути тим, ким має бути на роботі, – добрим членом команди. Раніше я думала, що це означає виконувати все, що тебе попросять, і не важливо, якою ціною, але тепер я починаю думати, що справжня командна робота - це робити все якнайкраще, напружуватися, коли на роботі аврал, і розслаблятися, коли це потрібно для особистого життя та для здоров'я.

Кім хотіла покласти край тактиці тиску з боку Кена, і ми розробили такий спосіб підходу до нього:

Кен, ви, можливо, цього не помічаєте, але я бачу, що ви постійно порівнюєте мене з Мірандою. Раніше це був досить ефективний спосіб змусити мене лізти зі шкіри геть, але зараз він перестав діяти. Я працюватиму на 110 відсотків і робитиму стільки, скільки зможу, щоб не завдавати собі шкоди, бо мені дійсно подобається ця робота. Я рада, що ви мене поважаєте, а я, своєю чергою, поважаю вас. Але, будь ласка, припиніть грати зі мною у гру «хороша дівчинка – погана дівчинка».

Ми з вами дорослі люди. Ви мені не батько, а я вам не дочка. Зрештою, я на три роки старший за вас. А Міранда мені аж ніяк не сестра, тому я виходжу з цієї неіснуючої родини.

Для Кім і для всіх інших, які вміють добре висловлювати свою думку на папері, але нездатних вимовити кілька слів віч-на-віч з опонентом, дуже важливо практикуватися. Кім знайшла для вправ подругу, вимовляла свою промову вголос у машині, репетирувала з чоловіком і вивчила роль напам'ять.

СТРАТЕГІЧНИЙ МЕТОД НОМЕР 3. БАРТЕР

Якщо ви хочете, щоб опонент змінив свою поведінку, але в той же час ви визнаєте, що маєте змінити свою, може знадобитися бартер. Більшість із нас змінювалися тим чи іншим з дитячого віку – два комікси на одну книжку, бутерброд із рибою на тістечко, – віддаючи щось, щоби щось отримати. Цінність цього методу для припинення емоційного шантажу полягає в ідеї, що вантаж змін повинен лежати лише на одній людині. При бартері не можна одержати, не даючи. Тих, хто програв, немає.

Я зрозуміла силу бартеру для позбавлення людей з глухого кута емоційного шантажу, коли кілька років тому в мій кабінет увійшла подружня пара -

Метт і Емі. Емі була сердита на свого чоловіка за те, що він її ігнорував.

Він поводитьсь зі мною так, ніби мене не існує: встає, йде на роботу, приходять на обід і майже не розмовляє. Потім сідає перед телевізором, доки не настає час йти спати. Він не торкався мене протягом кількох тижнів. Я ніколи не відчувала себе самотньою.

Метт, зі свого боку, стверджував, що вина цілком лежить на Емі.

Це вже не та жінка, з якою я одружився. Її хобі - це їжа, і в результаті вона стала досить великою. Мені це не подобається. Вона каже, що вона мене більше не приваблює, і вона має рацію. У всякому разі, не з її вагою. Я не збираюся вдавати, що для мене це не має значення.

Відносини Метта та Емі погіршилися до стану «Якщо не станеш більш люблячим чоловіком, я піду від тебе» з боку Емі і «Якщо не схуднеш, я продовжуватиму карати тебе відчуженістю» з боку Метта. Вони не висловлювали свої погрози словами, але їм і не потрібно було цього робити - поведінка подружжя робила їх почуття такими ж очевидними, якби вони написали їх на дошці оголошень.

Емі захоплювалася їжею, бо почувала себе покинутою, а Метт казав, що ігнорував дружину, бо вона надто багато їла. Вони зайшли в глухий кут і покладали один на одного вину за своє нещастя. Тому я запропонувала бартер: із завтрашнього дня Емі сідає на дієту, а Метт присвячуватиме півгодини після того, як прийде з роботи, розмові з дружиною для відновлення відносин. Природно, що Емі не схудла відразу, а Метт не перетворився відразу на зразок комунікабельності, але їм вдалося вийти з патової ситуації і значно поліпшити відносини.

Нікому не подобається виглядати переможеним і здаватися на милість переможця, тому багато хто відмовляється робити перший крок у вирішенні спору. Однак бартер створює ситуацію, в якій перемагають обидві сторони, і вони її легко приймають. Цей метод вирішує ще одну проблему, яка заважає вирішувати питання з іншими людьми – наявність образи на те, що опонент неправильно вчинив з нами і тому має страждати. Ми не відступаємо ні на крок, вважаючи, що він має бути покараний. Однак відчуття, що ми щось отримуємо від опонента, дозволяє нам легше впоратися з образою.

Бартер – особливо ефективний метод, тому що в результаті обидві сторони щось набувають, не

звинувачуючи та не нападаючи один на одного, що є типовим для більшості конфліктів.

Вирішення тупикової ситуації

Бартер дозволив Лінн та Джеффу відмовитися від тактики тиску, яку вони застосовували щодо один одного. Вони погодилися з тим, що невирішеним питанням у їхньому шлюбі залишається нерівність у забезпеченні сім'ї фінансами, і Лінн відмовлялася з цим погоджуватися. Але коли вони поговорили в моєму офісі, то знову стали бачити один одного подружжя, а не об'єкт шантажу. Кожен вийшов із мирною пропозицією, обидва постаралися використати необоронний метод. Початки Лінн:

Ти знаєш, що питання про гроші – моє хворе місце. Я думала, що все буде нормально, і коли ми з'їхалися, то домовилися, що я не стану тебе дорікати чи поводитися як з дитиною, яка живе на шії у батьків. Я збираюся дотримуватися цього договору. Мені потрібно, щоб ти, Джеффе, пообіцяв, що, якщо виникне якась необхідність, на кшталт купівлі нової вантажівки, ми разом подивимося на стан наших фінансів і ухвалимо рішення на основі того, що саме можемо собі дозволити. Іншими словами, не потрібно більше пресингувати мене тим, що ти поїдеш, якщо не

отримаєш того, що просиш. Мені потрібно знати, чому ти їдеш від мене, не кажучи, куди і навіщо поїхав, коли знаєш, що від цього я божеволію.

Джефф сказав:

Іноді я відчуваю таку злість, коли змушений просити тебе придбати потрібні речі, що маю піти з дому, інакше можу зробити щось, про що шкодуватиму. Мені треба випустити пару, а коли я заводжуся, то не знаю, скільки мені знадобиться, щоб охолонути. Часто навіть не уявляю, куди йду.

Лінн відповіла:

Я знаю, як сердить тебе моє ставлення до грошей. Вибач мені за це, я обіцяю виправитися. Якщо ми з тобою розмовлятимемо про це і мені не доведеться приховувати свої почуття, а потім виливати їх на тебе, то зможемо вирішити проблему з грошима. Але мені потрібно, щоб ти казав, що їдеш, а не кидався геть із дому, і мені необхідно, щоб ти повідомляв, коли будеш удома. Я розумію, що ти сам не завжди це знаєш, але постарайся, будь ласка. А якщо знаєш, коли повернешся, то подзвони та повідом про час. Я почуватимуся набагато краще.

Джефф сказав:

Ти знаєш, що я тебе люблю і ніколи не залишу надовго. Але якщо тобі хочеться, я говоритиму, куди збираюся і на скільки. І, можливо, настав час переглянути наші фінанси. Я здатний вести сімейний бюджет краще, ніж ти думаєш, і знаю, що можу підробити на боці, але я був такий сердитий на тебе, що навіть не хотів згадувати про це. Я думав, ти сміятимешся наді мною, тому що я все одно не зароблю стільки, скільки ти, - можливо навіть, не зароблю ніколи.

Джефф і Лінн мали вислухати один одного і багато про що домовитися, але за допомогою бартеру вони підготували для цього міцний фундамент.

Дії, а не слова

Шеррі, чий бос і коханець Чарльз пригрозив звільнити її, коли вона вирішила розірвати любовні стосунки, дійшла висновку, що за бартера запропонує йому три речі. Насамперед вона за жодних обставин не з ним спатиме – це обговоренню не підлягало, оскільки являло собою питання цілісності. Але вона сказала також, що готова була продовжувати роботу, поки не закінчить поточні проекти і не допоможе Чарльзу знайти та навчити заміну собі. Натомість вона попросила

Чарльза вибачитися за грубість і пообіцяти, що він ставитиметься до неї належним чином.

Мені довелося пережити страх, що Чарльз відразу звільнить мене, але я багато практикувалася, щоб здобути впевненість, і, на мою думку, він здивувався, не побачивши мого переляку. Спочатку він напевно хотів сказати: "Не буде сексу, не буде і роботи", але коли я заявила, що не можу піти на компроміс, Чарльз відступив і сказав: "Не знаю, як зможу спокійно бачити тебе щодня, адже я теж не байдужий і для мене це було не просто захоплення». Я відповіла, що він може спробувати та подивитися, як у нього вийде, і він заявив, що приймає умови. Напевно, допомогло те, що я натомість запропонувала допомогу. Я працювала над проектами, які важко передати новій людині, і думаю, він зрозумів, що для неї краще дозволити мені закінчити роботу, ніж просто звільнити.

Однак поведінка Чарльза суперечила угоді з Шеррі.

Все виявилося набагато складнішим. Чарльз критикує мене перед клієнтами і не втрачає нагоди вколоти мене чи принизити. Він не тримає своєї обіцянки, і я не знаю, що робити.

Я сказала Шеррі, що єдиною можливістю в цій ситуації було піти до Чарльза і дати йому зрозуміти, що він не виконує того, що обіцяв. Одних слів недостатньо. Вони мають підкріплюватись справами. Чимало емоційних шантажистів з легкістю перепрошують і кажуть, що змінять свою поведінку, але набагато важче змусити їх стримати обіцянки. Важливо нагадувати про них словами: «Ми уклали угоду, і я буду вдячна, якщо ти не порушиш свою частину угоди».

Шеррі у розмові з Чарльзом застосовувала м'який, необоронний метод.

Я сказала: «Ти, мабуть, навіть не помічаш, наскільки образливі твої зауваження, але хочу, щоб вони припинилися». Зрозуміло, він не запитав, які зауваження, бо знав, що я маю на увазі. А потім він усміхнувся і сказав: «Ти була такою гарною дівчинкою, перш ніж пішла до психотерапевта».

Навіть у випадку з Шеррі, в якому кінцевою метою є потреба вийти зі скрутної ситуації, важливо зберігати пильність і добиватися того, щоб опонент дотримувався своєї частини угоди.

СТРАТЕГІЧНИЙ МЕТОД НОМЕР 4. Гумор

У щодо нормальних відносинах гумор може бути ефективним засобом, щоб вказати опоненту, як

його поведінка сприймається вами. Дозвольте навести кілька прикладів.

Якось, коли Петті скаржилася на «страждання» Джо, вона раптом сказала: «Йому треба дати премію «Оскар» за найпереконливіші страждання у головній ролі».

– А чому б вам цього не вдіяти? - Запитала я.

Ідея їй сподобалася, тому Петті зайшла до сувенірної крамниці та купила копію статуетки Оскара. Наступного разу, коли Джо заходився хмуритися і зітхати, вона обдарувала його широкою посмішкою, оплесками й піднесла свою нагороду. “Це було блискуче, – сказала я йому. – Особливо мені сподобалося те невеличке зітхання наприкінці». Ситуація здалася їм настільки смішною, що обидва вибухнули реготом, і з того часу Джо вже не міг «страждати» настільки переконливо.

Відносини Сари з Френком псувалися, але продовжувалися, тому вона вирішила, що їх може виправити гумор. Вона знайшла старі скакалки і, коли Френк вкотре висунув умови для весілля, вона вийняла їх, розтягнула і сказала: «Потримай, поки я стрибатиму через них».

- Що це означає? - Запитав Френк.

- Знаєш, любий, я помітила, що ти весь час ставиш мені перешкоди, щоб я долала їх і доводила, що я гідна тебе. Хочеш ми поговоримо про це?

- Що ти маєш на увазі? Я цього не роблю, – сказав Френк.

- Можливо, ти цього не усвідомлюєш, і я знаю, що ти мене любиш, але мені здається, що займаюся нескінченним бігом із перешкодами.

– Перешкоди? Добре, поговоримо про них.

Згодом Сара казала мені:

- Він усміхнувся своєю чарівною усмішкою і сказав: "Але перш ніж ми перейдемо до серйозних питань, пострибай для мене через скакалку". Це одразу зняло напругу.

Немає нічого більш зближуючого, ніж жарт, відомий лише двом. Гумор пов'язує людей, тому спогади про кумедні події можуть стати частиною основи близьких стосунків.

Використання гумору для доведення своєї точки зору до шантажиста може розрядити обстановку та нагадати, що вам обом дорогі ваші стосунки та приємно перебувати у суспільстві один одного. Гумор лікує. Він знижує кров'яний тиск і дозволяє зняти напруження у напруженій розмові з людиною, з якою ви вирішуєте складне питання.

Якщо гумор є частиною вашого повсякденного життя, це чудовий спосіб висловити себе. Я запевняю, що цей інструмент не дасть збоїв, і до того ж вам житиме набагато веселіше.

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Не можна дізнатися про реакцію опонента, не висловивши свої почуття і не встановивши потрібні межі у відносинах. Протягом багатьох років, протягом яких я консультувала об'єкти емоційного шантажу, мене часто дивувала реакція шантажистів. Нерідко люди, від яких я очікувала дуже небагато, оскільки вони здавалися надто розгніваними, твердими чи злими, насправді виявляли готовність до зміцнення взаємин. А ті, що представлялися доброзичливими та гнучкими, були закритими, займали оборонну позицію і не враховували почуття своїх жертв.

Позитивний результат

Майкл був типовим прикладом шантажиста, який відреагував зовсім не так, як я очікувала. Хоча Ліз боялася вибуху, коли представляла свої умови, результат розмови привів її до радісного хвилювання.

Я багато думала, що мені робити після того, як написала той лист. Чи маю я передати його Майклу в руки чи просто залишити на видному

місці? Нарешті я вирішила, що оскільки фізично він мені небезпечний, попросити його сісти та почитати листа.

Кілька разів Майкл намагався перервати мене, але потім його щось зворушило, він заспокоївся, і я побачила, що він слухає дуже уважно. На якийсь час мені здалося, що навпроти сидить хлопець, в якого я закохалася, а не той грубіян, що погрожував мені. Потім він найжачився і перейшов у напад: «Нічого цього не сталося б, якби ти не пригрозила подати на розлучення. Якби ти не обійшлася зі мною в такий спосіб, ситуація не зайшла б так далеко». Я готова була накричати на нього, але стрималася і сказала: Майкл, я не можу взяти на себе більше половини відповідальності.

І тут він заспокоївся і відповів: «Я не розумів, що завдаю тобі страждання. Чому ти мені нічого не сказала? Знаю: для того, щоб усе залагодити, знадобиться час, але найдивовижніше, що він погодився піти до психотерапевта. Його вибуховий характер – це справжня проблема, і, на мою думку, він бачить, що його підхід «я господар – ти раба» більше не спрацює.

Майкл, як і багато інших шантажистів, був здивований тим, наскільки скривджена та налякана Ліз. Я знаю, що люди, які вдаються до емоційного

шантажу, часто кажуть: Чому ти мені не сказала? або «Якби я розумів, наскільки моя поведінка ображає тебе, ми залагодили б ситуацію, перш ніж вона зайшла б так далеко». Це не відмовки. Шантажист майже ніколи не усвідомлює, наскільки образливі його поведінка та пресинг, тому що об'єкт шантажу надто переляканий, розсерджений чи збентежений, щоб повідомити про це чи повірити, що від цього буде хоч якась користь. Іншими словами, жертва шантажу дуже тихо каже: «Мені боляче».

Ми часто стримуємо себе умовляннями типу: «Не скаржся» або «Не шкодуй себе». Деякі люди, особливо чоловіки, хочуть виглядати сильними та впевненими, тому не бажають здаватися легко вразливими і, отже, не люблять висловлювати свої почуття. Ми не говоримо: Ти робиш мені боляче. Будь ласка, припини».

Тому не дивуйтеся, коли висловлені почуття дивують опонента. Незалежно від його реакції, ухваліть рішення розмовляти з ним прямо, відкрито висловлюючи свої почуття і використовуючи необоронне спілкування. Потім подивіться, як серйозно опонент сприймає інформацію, яку ви йому надали.

Одного вибачення недостатньо

Як я казала Ліз, після прямої розмови з опонентом нам потрібні відомості, які може дати лише час. «Знаю, що для вас цей час надії, – сказала я. - Я рада за вас і задоволена тим, що Майкл готовий лікуватися. Сподіваюся, що це серйозно, а щоби бути впевненою, що все йде як треба, потрібно оцінити результати».

Скільки разів ми відчували хвилювання та радість від початкової реакції опонента, ми вірили, що конфлікт вирішено, тому що він на словах погодився з нашими умовами. Але згодом ми помічали, що обіцянки забуті та знову повертаються старі звички. Не потрібно перетворюватися на сторожового собаку стосунків, але необхідно мати реалістичний погляд на сам процес змін і на те, як він відповідає нашим потребам.

Саме тому дуже важливо не приймати рішення про остаточні дії, доки не переконайтеся, що все йде так, як планувалося. Коли приймається важливе рішення про майбутнє взаємин, дайте опоненту час – я пропоную від 30 до 60 днів – і подивіться на його поведінкові та вербальні реакції. Недостатньо просто сказати: «Вибач. Давай більше не згадуватимемо про це». А що ж потрібне ще?

1. Прийняти на себе відповідальність використання страху, зобов'язань і почуття провини з метою домогтися свого.

2. Визнати, що існують найкращі способи попросити, що потрібно, і зобов'язати себе навчитися цим способам.

3. Визнати, що тактика шантажу не відповідає люблячим відносинам і завдала вам болю.

4. Знайти разом з вами шлях до здоровіших відносин, що може вимагати допомоги з боку, якщо ви не здатні вирішити проблему самі.

5. Визнати ваше право на власні думки, почуття та поведінку та погодитися, що якщо вони чимось відрізняються, це ще не означає, що ваші думки, почуття та поведінка не є невірними чи неадекватними.

6. Зобов'язання не використовувати попередні методи, що створюють «туман» (тобто виключити надалі негативні порівняння, погрози піти, нагнітання почуття провини тощо).

Зміна поведінки, що закріпилася, - як шантажиста, так і власної - вимагає часу і зусиль. Надайте такий час і собі, і опоненту.

ВИ СТАНЕТЕ СИЛЬНІШЕ

Страшно говорити іншій людині: «Я такий, який я є». Ще страшніше відстоювати своє «я», свою цілісність, що відбувається, коли ми даємо опоненту право ухвалити чи не ухвалити наше рішення і нашу відмінність від нього. Ми можемо відчувати незручність, вважаючи, що наші потреби схожі на вимоги, проте пам'ятайте, що ці вимоги цілком розумні: прохання до шантажиста припинити маніпулювати нами. Ми не просимо нічого, що завдало б шкоди нам чи йому.

Багато хто з нас відкладає подання свого рішення шантажисту через страх наслідків. Але на секунду зупиніться і запитайте себе: «Що може статися у найгіршому варіанті?» Найчастіше люди бояться, що стосунки назавжди порушаться. Однак наслідки бездіяльності ще страшніші, бо порушиться ваша цілісність. Згодом ви все більше втрачатимете відчуття власного «я», власних бажань і переконань. Сутність вашого «я» стоншується до товщини паперового листа.

Якщо продовження будь-яких відносин залежить від постійних поступок емоційному шантажисту, потрібно запитати себе, чи гідні вони вас. Якщо ви стаєте сильнішими і впевненішими, а опоненту це не подобається, це говорить про те, що якість відносин, які ви так наполегливо намагаєтеся

зберегти, ніжча за будь-яку критику. На якій основі побудовано такі стосунки?

У цьому розділі ми розглянули кілька типів відносин, одні з яких стали кращими, а інші не вдалося зберегти. Але у всіх випадках жертви шантажу змогли звільнитися та зміцнити свою цілісність. Ніхто не може передбачити, що станеться, коли ви почнете змінюватися, але я обіцяю: якщо використовуватимете ці стратегічні методи проти емоційного шантажу, а не піддаватися йому, за будь-якого результату станете сильною і впевненою в собі особистістю.

Розділ одинадцятий. Розганяємо «туман»

Якщо ви вже почали використовувати засоби, про які я вам розповіла, то ви розвиваєте нові ефективні методи поведінки та спілкування. А тепер я покажу, як можна від'єднати найвразливіші болючі точки.

Можливо, ви вже досягли успіху в протистоянні шантажу і бачите зміни як у собі, так і у відносинах. Ви відчуваєте задоволення і відчуття впевненості, яким відновлено цілісність. Але ви також могли звернути увагу, що вас переслідують колишні почуття страху, зобов'язання та провини. Це можна порівняти зі зведенням прекрасної нової будівлі на

місці старої, коли колишні небажані мешканці з підвалу ніяк не хочуть їхати.

Дбати про це не варто. Почуття не змінюються так швидко, як хотілося б. Ви відчували їх довгий час. Вони ставали болючими точками протягом багатьох років, і вам не вдасться уникнути їх без боротьби. Однак у цій боротьбі переможете ви. Я покажу вам практичні методи зниження чутливості цих точок, які зроблять вас невразливими для емоційного шантажу.

Пам'ятайте: хоча я показую більшу частину цих способів на прикладі інших людей, усі вправи, рольові ігри, домашні завдання та візуальні уявлення призначені для самостійного виконання.

СТАРІ ПОЧУТТЯ, НОВІ РЕАКЦІЇ

Читачі, які знайомі з іншими моїми книгами і особливо з «Токсичними батьками», можуть здивуватися, що робота, яку ми виконуватимемо в цьому розділі, не завжди пов'язана зі спогадом про переживання, що лежать в основі наших вразливих точок. Ми концентруватимемо зусилля на зміні своїх реакцій на ці переживання. Усі ми несемо на собі емоційні шрами із нашого минулого. Більшість із нас мають уявлення про те, хто і чим завдав нам болю. Якщо ми хоч трохи займалися самоаналізом,

то можемо пов'язати ці шрами із поведінкою у взаєминах з оточуючими.

Однак уразливими для емоційного шантажу нас робить особливе, дбайливе ставлення до своїх ран. Ми піддаємося шантажу, щоб уникнути неприємних почуттів, замість навчитися керувати ними. Це дуже схоже на те, якби ви потягли кісточку і продовжували довго шкутильгати вже після того, як вона прийшла в порядок, тому що боялися твердо спиратися на неї, щоб не зазнати болю. Я посилятимуся на певні дитячі переживання, як робила досі, але в цьому розділі я хочу навчити вас новим реакціям на старі почуття, залишаючись у сьогоденні та маючи справу з людьми, які викликають ці почуття теж у теперішньому.

Примітка. Перш ніж ми розпочнемо роботу, необхідно ще раз підкреслити важливу умову. У деяких випадках ви повинні звернутися за професійною допомогою. Якщо ви боретеся з періодичними депресіями, глибокою тривогою, насильством над особистістю, наслідками фізичного, сексуального чи емоційного насильства, пережитого у дитячому віці, існує багато медичних, психологічних та біохімічних засобів, які не вимагають великих вкладень грошей та часу. Короткострокова інтерактивна психотерапія, нові

антидепресанти, групи підтримки, різні програми та семінари персонального зростання за останнє десятиліття змінили вигляд традиційної психотерапії. Вона може допомогти будь-кому, хто цього забажає.

ПОЧНЕМО З ПОЧУТТЯ

Можливо, ви знаєте, що робите, коли хтось натискає на ваші болючі точки. Можливо, ви любите догоджати оточуючим чи, прочитавши про синдром Атланта, зрозуміли, що це про вас. Можливо, ви боїтеся гніву, як вогню. Коли ми почнемо дуже важливу роботу з усунення туману, мені потрібно, щоб ви визначили, який елемент або елементи туману викликають найбільший дискомфорт. Перегляньте наведений нижче список і позначте ті пункти, до яких ви чутливі найбільше.

Коли я поступаюся тиску опонента, то роблю це тому, що я:

1. Боюся осуду.
2. Боюся гніву.
3. Боюся, що опонент розлюбить мене і може піти.
4. Випробовую почуття зобов'язання.

елементами «туману» доведеться довго і наполегливо працювати.

ВІДКЛЮЧЕННЯ БОЛЬОВОЇ ТОЧКИ СТРАХУ

Страх – це основний механізм виживання, призначений для того, щоб уберегти нас від біди. Він є інстинктивною, і набутою реакцією на небезпеку. Якщо два хлопці в чорних масках вимагатимуть у вас грошей, ви зазнаєте страху. Коли ваш чоловік чи дружина погрожують забрати дітей, якщо ви підете з дому, ви теж зазнаєте страху.

Однак багато наших страхів при емоційному шантажі викликаються небезпеками, які насправді можуть не існувати. Шантажисти інтуїтивно граються цими страхами і збільшують їх значимість. Ми уявляємо катастрофу, яка завдяки нашій уяві стає цілком реальною. Тому ми відводимо неминучий (на нашу думку) емоційний удар. Ефективно впоратися зі страхами допомагає тренування, що дозволяє відволіктися від нав'язливих сценаріїв найгіршого результату та створити позитивні варіанти. Уява не повинна працювати проти вас.

Страх несхвалення

Цей страх може здатися незначним, але повірте, що для багатьох він нестерпний. Основа страху

несхвалення у нашому фундаментальному почутті позитивної самооцінки. Якщо ми при самооцінці дозволяємо домінувати думкам оточуючих, то тим самим припускаємо, що при вираженні їх несхвалення ми в чомусь абсолютно не маємо рації.

Нам усім подобається, якщо нас хвалять, але іноді похвала може здаватися просто необхідною. Багато років тому, перш ніж я пішла вчитися на психотерапевта, я працювала актрисою. Мені дуже подобалося, коли мої виступи супроводжувалися оплесками та схваленням, і впадала у відчай, якщо їх не було. Я будувала власну самооцінку на реакції оточуючих. Але коли стала старшою, то зробила чудове відкриття. Я багато ризикувала в житті і виявила, що можу переносити туну мовчання чийогось несхвалення і навіть сувору критику, якщо зберігаю свою цілісність.

Знаю, що це нелегко зробити, коли близькі люди кажуть, що ти помиляєшся, але цього можна досягти. Відносини Сари з Френком почали безперервно покращуватись після того, як він з її допомогою зрозумів, що змушував Сару проходити безліч тестів на право вийти за нього заміж.

Дуже допомагають розмови, але я все ще не впевнена у своїх рішеннях, доки він їх не схвалить. Намагаюся говорити, що я доросла, і перебороти

себе, але нічого не виходить. Не хочу бути схожою на свою матір, яка не могла перейти вулицю, не отримавши дозволу батька.

Особливий тип сміливості

Позбавлення страху несхвалення залежить від знання того, які цінності та думки належать вам особисто, а які були нав'язані з боку. Це означає, що потрібно твердо знати, що ви цінуєте в собі, а потім мати сміливість витримувати несхвалення та відстоювати власні переконання та бажання. Сара була дуже схвильована, коли розповідала, що вчинила саме так.

Ви попросили подумати про найкраще, що є в мені, і я виділила живий характер і прагнення долати перепони. Мій бізнес вимагає від мене і того, і іншого, тому мені не доводиться думати, розширювати його чи ні. Я люблю Френка, але моє життя не тільки в ньому одному. Я сказала йому, що коли він трохи подумає, то побачить, що зі мною набагато цікавіше жити, якщо я захоплена своєю справою. Він м'явся, бурчав, але я продовжувала вимовляти необоронні фрази, і він зрозумів, що не збираюся відступати. Френк нарешті погодився. Я почуваюся так, наче сьогодні Новий рік!

У Ів обставини склалися зовсім не так, як у Сари. Сара зробила успішну кар'єру та мала потенційно надійні стосунки. Перед Ів стояло завдання з багатьма невідомими, у тому числі робота з розбудови власного життя, але вона також починала заспокоювати свій страх несхвалення.

Мені дуже довго говорили: «Ти безсердечна тварюка», «Ти бездушина», «Що за ідіотська ідея?», «Все, що ти робиш, – це безглуздо». Але я не збираюся турбуватися про те, що думають інші, тому що в цьому світі люди можуть бути зовсім ненормальними. Дехто вважає, що Голокосту ніколи не було!

З іншого боку страху несхвалення лежить життя, яке повністю належить вам. Я не збираюся переконувати, що це легко, але щоразу, коли ви вирішуєте йти власним шляхом, як зробили Сара та Ів, ви робите гігантський крок до життя, яке визначить ваші власні знання та переконання, незалежно від того, що можуть подумати чи сказати інші люди. Коли ви увійдете в це життя, то розпрощаєтеся із пристрасстю до схвалення оточуючих.

Страх гніву

Майкл виконав свою обіцянку і звернувся по професійну допомогу, але незабаром Ліз зрозуміла,

що не йому одному треба вміти справлятися з гнівом.

Якось уночі він спіткнувся об іграшку, яку залишив хтось із дітей, і почав лаятись і кричати. Я була в іншій кімнаті, він кричав не на мене, але серце сильно забилося тільки від його голосу. Він справді намагається змінитися, і я думала, що все буде нормально, як тільки Майкл зможе контролювати свій гнів, але я ще так переживаю... Не хочу панікувати щоразу, коли хтось підвищує голос.

Ліз не боялася фізичного насильства з боку Майкла. Зрозуміло, він ображав її словами, але вона наполягла, щоб цього більше ніколи не було. То що викликало в ній таку сильну внутрішню реакцію? Я поставила їй три запитання:

1. Чого ви боїтеся?
2. Що може статися у найгіршому варіанті?
3. Як ви уявляєте собі те, що може статися?

Напевно, я боюся, що він втратить контроль і накинеться на мене. Це важко пояснити. У мене таке почуття, що мені два роки, і я абсолютно беззахисна. Його гнів – це як всепожирючий жар.

Крики Майкла переносять Ліз крізь час. Вона більше не 35-річна доросла жінка, а маленька

дитина, яка відчуває небезпеку у підвищеному тоні дорослих. Це навряд чи дивно, зважаючи на те, що вона виросла в сім'ї, де насильство було нормою, а крик – сигналом до того, що треба ховатися. Але як і багато інших жертв шантажу, які роблять все можливе, щоб уникнути гніву або заспокоїти його, Ліз змішувала минуле та сьогодення. Я сказала їй, що непогано було б поговорити зі своїм батьком і братом про те, наскільки зляканою вона здавалася в дитинстві, а зараз мені потрібно, щоб вона сфокусувалася на тому, як реагувати на помилки Майкла.

Нікого не вчать справлятися з гнівом іншої людини, тому більшість з нас має обмежений набір реакцій. Перше, що потрібно зробити, – це вибрати момент і попередити: «Я не бажаю, щоб на мене кричали, і наступного разу, якщо кричатимеш, я просто вийду з кімнати». Ви одразу займаєте сильну та активну позицію. Потім, якщо ситуація повториться, слід виконати свою обіцянку, щоби опонент сприймав вас серйозно.

Одночасно з виходом із конфлікту промовте гучним, впевненим голосом: «Припини!» або моє улюблене «Заткнися!». При цих словах Ліз здивовано подивилася на мене.

– Невже мені справді це можна?

- Звичайно, - відповіла я. - Ви ж отримали мій дозвіл.

Ми часто уявляємо, що лайка опонента посилюється настільки, що він втрачає над собою контроль і застосовує насильство. (Якщо дійсно боїтеся, що інша людина може завдати вам шкоди, стосунки з такою людиною вам протипоказані.) Але більшість із нас рідко уявляє, що може статися насправді, якщо ми відповідатимемо шантажисту твердіше та впевненіше. Як тільки ви виходите з ролі переляканої маленької дитини і поведетесь як доросла людина, якою і є, ви встаєте на шлях перемоги над страхом гніву, який змушував вас так часто поступатися.

Перепишуємо історію

Найефективніша вправа для жертв шантажу, що допомагає впевненіше протистояти гніву, полягає у відтворенні останнього випадку, коли ви поступилися, бо боялися.

Закрийте очі, відтворіть слова шантажиста, прислухайтеся до своєї відповіді і викличте в уяві свої відчуття: тривогу, серце, що б'ється, коліна, що ослабіли, бачення катастрофи, що наближається, коли шантажист втрачає над собою контроль і спрямовує гнів на вас.

Тепер знову програйте всю сцену, але цього разу, коли спалахне гнів опонента, перепишіть сцену. Твердо та чітко скажіть: «Ні. Я не зроблю потвоєму. Припини на мене тиснути! Повторюйте ці слова, доки вони не звучатимуть переконливо. Більшість починають вимовляти їх дуже несміливо. Прислухайтесь до того, як вони звучать, і відчуйте себе сильною та впевненою людиною. Так, ви можете так сказати, і слова справді додадуть вам сили.

Перепишіть стільки епізодів шантажу, скільки потрібно, робіть це так часто, як вам хочеться, щоб звільнити уяву та пережити почуття власної сили. Особливо важливо виконувати цю вправу, якщо ви маєте справу з «карателями», тому що вони лякають нас найсильніше. Страх — це їхній інструмент.

Граємо в шантажиста

- Однією з причин, чому я боюся гніву, - зізналася мені Ліз, - є те, що людина, яка спрямовує на мене свій гнів, ніби зникає. Майкла більше немає, є лише вибух крику.

Я сказала Ліз, щоб вона увійшла в роль крикуна і представила мені Майкла в його гіршому стані.

- Ви жартуєте, так? - Запитала вона. - Я не можу цього зробити.

– Забудьте про боязкість і спробуйте, – порадила я. – Ми можемо дізнатися багато цікавого. Декілька хвилин у ролі шантажиста можуть призвести до несподіваних відкриттів.

Ліз почала несміливо, але потім увійшла в роль Майкла на стежці війни.

Якщо вважаєш, що можеш так просто кинути мене, подумай ще раз. Ти не насмілишся зруйнувати сім'ю, а якщо спробуєш, я примушу тебе гірко пошкодувати! Ти не отримаєш жодного цента, і я не віддам тобі дітей! Ти мене чуєш?

Коли Ліз зупинилася, вона якийсь час тихо сиділа, а потім сказала:

Сталося дивне. Коли я говорила, то зовсім не почувалася сильною. Я відчувала переляк і майже безсилля, ніби хтось намагався відібрати в мене щось дуже потрібне і єдиним способом не допустити цього могли стати плач чи скандал. Я почувала себе як дитина в істерії: у мене не було слів, я могла лише кричати.

Якщо ваш гнів виражається мовчки, постарайтеся увійти в похмурий, відсторонений настрій і прислухатися до того, що відбувається всередині – чи боїтеся гніву і наскільки безсилим відчуваєтеся?

Який би не був тип гніву, який ви виражаєте в ролі шантажиста, усвідомте, що ця людина, яка представлялася могутньою і всесильною, насправді нагадує емоційного боягуза, як і все, що пов'язане з хамством і тиском. Сильним, упевненим у собі людям не потрібна грубість, щоб отримати те, що їм потрібне, або довести свою силу. Ви можете розуміти це розумом, але «перетворення» на шантажиста дозволить усвідомити це як фізично, так і емоційно.

Таке усвідомлення величезною мірою допоможе вам справлятися з гнівом опонента незалежно від того, чи вирішите ви продовжувати з ним стосунки чи ні. Шумні, сердиті «карателі» та пасивно-агресивні «похмурі мовчарі» насправді є переляканими дітьми. Це не означає, що їхню поведінку можна виправдати, але вона може стати менш страшною.

Страх змін

Жодна людина не любить серйозних життєвих змін. Звичний спосіб життя зручний, і навіть якщо він убогий, ми знаємо, чого чекають від нас оточуючі і чого чекати від них.

Мері твердо вирішила залишити Джея, але боялася того, що було попереду.

Я боюсь, Сюзан. Я боюся знову виявитися розлученою жінкою. Боюся болю та страждань, боюся невизначеності та необхідності починати все спочатку. Боюся, що не знатиму, як однією зробити так, щоб мої діти відчували себе впевнено та надійно. Боюся того, що скажуть люди: що це моя вина – у мене було все, і я все зіпсувала. У мене є велика спокуса припинити справу про розлучення і повернутися до звичного нещасного життя – принаймні воно мені знайоме.

Мері могла продовжувати відігравати роль вірної дружини та матері, вона добре знала, як поводитись у контексті знайомих ситуацій. Така зручність була проблемою, оскільки з ним важко було розлучитися. Як тільки ми приймаємося розглядати можливість великих змін, майже всі з нас впадають у паніку, і саме ця паніка підживлює найруйнівніших шантажистів. Тому ми дотримуємося колишніх стереотипів поведінки і часто намагаємось зберегти згубні для нас стосунки, щоб заспокоїти свої почуття тривоги та невпевненості.

Я сказала Мері, що сама залишалася в невдалому шлюбі багато років лише тому, що боялася того ж, що й вона.

- Мені приємно це чути, - сказала вона, - і приємно розуміти, що не одна я це відчуваю. Страх змін універсальний, шантажисти нерідко експлуатують цей страх такими фразами:

- «Без мене ти будеш самотньою».
- "Пошкодуєш, але буде пізно".
- «Самотній жінці важко в цьому світі».
- «Як ти можеш так ставитись до дітей?»
- «Ти просто не думаєш – не знаєш, чого ти хочеш».
- «Подивися на нещасних розлучених людей навколо».

Цілком можна зізнатися шантажисту у своїх страхах, але при цьому слід підкреслити свою відданість змінам. Скажіть щось на кшталт цього: «Можливо, ти маєш рацію, і я розумію, що це буде нелегко, але я все одно доб'юся розлучення». В іншому типі стосунків можна сказати так: «Я ціную твою турботу та участь» – і нічого більше. Якщо опонент продовжує малювати гнітючі картини майбутнього, на яке ви прирікаєте себе, поверніться до необоронного спілкування і скажіть: «Я не хочу більше говорити про це». Пам'ятайте, що ви маєте таке ж право розмовляти чи не розмовляти про щось, як і шантажист.

Якщо вирішите залишити або розірвати стосунки з близькою людиною, необхідно розуміти, що у вашому житті починається криза – емоційний стан глибоких хвилювань і невпевненості. Але криза – це не лише час небезпек. За достатньої вдумливості та сміливості криза відкриває також чудові можливості для особистого зростання та кращого життя.

Це гарний час приєднатися до групи людей, які перебувають у такій ситуації. Щоб знайти таку групу, розпитайте друзів та знайомих, яким довіряєте, щоб вони порекомендували програми, які принесли їм користь. Багато вечірніх програм для дорослих пропонують місцеві коледжі та університети. Церкви та синагоги формують групи підтримки, відкриті для широкого загалу. Списки таких ресурсів є у багатьох громадських організаціях. Зовсім не обов'язково проходити процес змін на самоті. Проте треба переконатися, що люди, до яких ви збираєтесь приєднатися, працюють над змінами, а не просто сидять, розповідають один одному моторошні історії та повторюють: «Це жахливо». Від людей, які підтримують один одного у важкий час і спільно працюють над зміцненням впевненості, виходить чудова енергія, що загоює, вона робить зміни радісним викликом.

Страх залишення

Страх залишення може породжувати решту страхів. Деякі фахівці вважають, що він закодований генетично і є початковою точкою всіх страхів, що стосуються взаємовідносин, включаючи страх несхвалення і страх гніву. Я вважаю, що не важливо, чи є він придбаним чи інстинктивним. Важливо те, що його відчують усі. Деякі справляються з нею досить добре, але в інших він впливає дуже сильно. Коли страх залишення змушує нас постійно капітулювати, визнаючи власну поразку, це все одно, якби ми говорили: «Я зроблю все що завгодно, тільки не залишай мене».

Лін стало набагато легше, коли Джефф погодився повідомляти, куди і на скільки він йде, але страх залишення, який переслідував її багато років, відразу не зник.

Це мене весь час мучить. Якщо хтось мною незадоволений, я знаю, що врешті-решт він мене покине, тому роблю все, що хоче ця людина. Я знаю, що роблю так з боягузтво, але мені все одно.

Це великий і не надто логічний перехід від "Ти мною незадоволений" до "Ти мене кинеш назавжди", але негативне мислення ніколи не було логічним, воно легко наростає, перетворюючи

звичайну незгоду в перший крок до бездонної прірви.

Якщо, як Лінн, вас затягує вир згубних думок, один з кращих способів уникнути їх - значно обмежити відведений для них час і увагу.

Припиняємо мислити негативно

Мені хочеться, щоб наступного тижня ви приділили деякий час негативним міркуванням про залишення. Дозволяю дати повну волю уяві: можете представляти будь-які катастрофи, але з однією умовою. Ви повинні встановити таймер на п'ять хвилин і обмежити негативне мислення лише цим часом.

Це потрібно робити лише один раз на день. Можете назвати це «часом для занепокоєння». Коли п'ять хвилин закінчатся, скажіть своїм думкам, як сказали б небажаним гостям, що вони мають піти. Якщо вони повернуться протягом дня, скажіть, що вони вже використали відведений для них час і повинні почекати до завтра. Щодня скорочуйте цей період так, щоб на п'ятий день для негативних думок у вас залишилася лише одна хвилина. Розумію, що це звучить дуже спрощено, але не забувайте, що почуття викликаються думками незалежно від того, наскільки скороминущі. Ми підживлюємо свої страхи розумовою увагою. Цей

метод припинення негативного мислення дозволяє перервати замкнене коло «думки – почуття – поведінка» у самому зародку та відновити контроль над ситуацією.

"Чорна діра"

Вправа для припинення негативного мислення допомогла Лінн утриматися від емоційних спадів, але вона все ще не позбавилася страху, який вона називала «чорною діркою» – те місце, куди вона провалиться (і ніколи не зможе звідти вибратися), якщо Джефф залишить її. Лін не перша використовувала цей термін. Я чула його багато разів від людей, які зазнають сильного страху залишення. Схоже, що багато хто саме так уявляє собі пекло.

«Чорна діра» переслідувала Лін, скільки та себе пам'ятала. Вона близько знайома з жахом, що оточував «чорну дірку», і їй не хотілося перетинати її межі. Але я сказала, що вона має зробити саме це.

- Не знаю, чи я зможу, - нерішуче сказала Лінн.

- Мені треба, - відповіла я, - щоб ви взяли мене за руку і разом зі мною увійшли до «чорної діри». Що ви бачите?

– Вона темна та дуже холодна. Жодних людських контактів. Суцільна самотність. Я повністю

відрізана від світу. На самоті час тягнеться так повільно... Стіни стуляються... Ніхто не любить мене, не дбає і навіть не знає про моє існування.

Будь-який вибере капітуляцію, якщо єдина альтернатива – це похмурий депресивний стан, який описувала Лін. І наскільки вразливою для маніпулювання є людина, якщо ставить своє емоційне виживання у залежність від однієї людини!

- Добре, - сказала я Лінн, - ви мене привели туди. Тепер я хочу, щоб ви знайшли вихід.

- Ну так, - відповіла Лін. - Зараз змахну чарівною паличкою, і жах розсіється.

– Ви знаєте, що ви маєте вихід звідти.

- Мене може витягти лише Джефф.

- Ні, ви повинні зробити це самостійно, інакше пропаде будь-який сенс. Я не заперечую, що Джефф дуже багато для вас означає, але він лише частина того, що збагачує ваше життя. Давайте мислити творчо. Що ви можете протиставити «чорній дірі»?

Лінн заплющила очі.

– Я думаю про інших людей у моєму житті – родичі, друзі, хороші знайомі по роботі... улюблені

заняття... Зачекайте, я згадую один день, мені років дванадцять, і батько подарував мені мого першого коня – прекрасного рябого коня. Я не могла повірити своїм очам! Вона була моя. Пам'ятаю запах сіна, промені сонця на обличчі... Думаю, що того дня я була найближчою до справжнього щастя.

- Ви можете повернутися туди, як тільки відчуєте паніку, - сказала Лінн. - Можете в будь-який час знову пережити всі чуттєві насолоди та хвилювання. І ви можете мати багато інших таких днів. У вас є чоловік, прекрасна кар'єра, вас люблять інші люди, ви здатні відчувати глибокі почуття. Які чудові дари! Бачите, ви самі знайшли вихід із «чорної дірки».

Цей тип візуалізації може виконати будь-яка людина, якщо вона відчуває страх. Сядьте, заплющте очі і глибоко зітхніть чотири-п'ять разів. Тепер згадайте один із найкращих днів у своєму житті. Це може бути день із дитинства, коли ні про що не треба було турбуватися. Ви можете повернутися в якесь прекрасне місце, коли всі почуття були загострені, насолоджуватися романтичною атмосферою та красою, яка вас оточувала. Наповніть розум і тіло вдень, відчуттям свіжого повітря, ароматом квітів або свіжоскошеної трави. Повністю переживіть той день, поки спогади вас не заспокоять. Не забувайте, що ви можете

використовувати цю візуалізацію для того, щоб принести світло в «чорну дірку».

Страх залишення, який ми відчуваємо у взаєминах, – це дорослий випадок тієї самої страху, що ми відчули у дитинстві, коли було неможливо вижити самотійно. На жаль, багато дорослих все ще вірять, що їм загрожує психологічна смерть, якщо від них піде близька людина. Але «чорна діра» існує лише в уяві. Це брехня, що маскується під істину.

Коли ми злякані, то забуваємо про радісні, дорогі нам переживання. Але вони доступні як у реальності, так і в пам'яті та уяві. Якщо страх вирує у вас, подібно до темної річки, ви можете створити надійне каміння для переправи і переступити через неї.

ВІДКЛЮЧЕННЯ БОЛЬОВОЇ ТОЧКИ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

Жаль, що ніхто не може встановити нам граничний відсоток зобов'язань, як уряд встановлює граничний відсоток податків. Нам було б набагато легше, якби ми могли за певною формулою вирахувати свої зобов'язання стосовно інших людей, не вирішуючи цієї проблеми в кожному окремому випадку. Шкода, що немає ясних посібників, які б вказували, коли ми віддаємо

мало, а коли достатньо, в яких випадках це корисно, а в яких шкідливо, і як збалансувати зобов'язання щодо оточуючих із зобов'язаннями щодо нас самих.

Поняття зобов'язання не народжується разом із нами. Ми дізнаємося про нього від батьків, від вчителів у школі, з релігійних та політичних друкованих джерел та з культурної спадщини загалом. Крім того, життя нам надає постійну появу нових правил. Багато років жертвування та альтруїзм розглядалися як необхідні риси. Потім прийшло "покоління Я" з гаслом: "Роби по-своєму". Потім маятник хитнувся назад, до співчутливішого й дбайливого ставлення один до одного. Не дивно, що часто ми спантеличені.

Нелегко визначити, які переконання про зобов'язання є вашими. І зрештою це не так вже й важливо. Важливо те, що вони є, і деякі з них можуть зробити вас вразливими для емоційного шантажу. Якщо ви дієте з переконання, що потреби оточуючих важливіші за власні, і якщо ви ставите свої інтереси у взаєминах останніми, поки не виснажуєтесь фізично, розумово, емоційно, духовно та у фінансовому відношенні, то настав час переглянути (і змінити) ці переконання.

Де це написано?

Один із найкращих способів змінити свої переконання про зобов'язання – це побачити їх на папері. Тоді ви можете кинути їм виклик.

Почніть зі списку того, що опонент чекає від вас. Ось деякі пропозиції.

[такий-то]

_____ передбачає/очікує/вимагає, щоб я:

- Кидав усе, щоб допомогти.
- Вдавався на перший поклик.
- Дбав фізично/емоційно/фінансово.
- Завжди робив те, що він хоче: у свята, вихідні та у вільний час.
- Вислуховував його проблеми незалежно від того, як почуваюся сам.
- Завжди рятував його з біди.
- Ставив свою роботу, інтереси, друзів та діяльність на останнє місце.
- Ніколи не залишав його, навіть якщо це мені не подобається.

Тепер переписуйте кожне твердження, приписавши до нього фразу «ДЕ НАПИСАНО, ЩО» великими літерами. Зверніть увагу, як відрізняється пропозиція «ДЕ НАПИСАНО, ЩО

мені не дозволяється насолоджуватися святами, тому що чоловік хоче, щоб ми провели їх серед родичів чоловіка» від «Чоловік хоче, щоб ми всі свята проводили серед його родичів». ДЕ НАПИСАНО, ЩО інтереси оточуючих важливіші за ваші? ДЕ НАПИСАНО, ЩО ви повинні жертвувати своїм благополуччям, щоб дбати про вимогливу матір, яка цілком може подбати сама про себе? ДЕ ЦЕ НАПИСАНО? Всі ці нібито непорушні правила, які перешкоджають тому, щоб ви дбали про себе хоча б наполовину так, як ви дбаєте про інших, не вирізані у камені. Вони існують тільки у вашій системі переконань, що стосується оточуючих.

Винесення вироку

Карен було важко позбутися глибоко укоріненого переконання: «Я повинна робити все, що захоче моя дочка, тому що з моєї вини їй довелося багато пережити». Їй треба було впоратися із почуттям зобов'язання як на емоційному, так і на інтелектуальному рівні.

Карен засудила сама себе на «боргову яму зобов'язання» за злочин, якого не робила, — випадкову автомобільну аварію, яка забрала життя чоловіка. На одному із сеансів я попросила її

подивитися у словнику визначення слова «випадковий».

- Воно означає непередбачений, несподіваний і, - вона на секунду зупинилася, і її очі сповнилися сльозами, - ненавмисний.

- Саме так, - сказала я, - ненавмисний.

Я попросила Карен частіше повторювати це слово. Вона не хотіла, щоб трапилося те, що трапилося, вона цього не планувала і не мала до пригоди жодного відношення. Я сказала їй, що з в'язниці рано чи пізно виходять усі, крім запеклих убивць, засуджених до довічного ув'язнення без права помилування. Як виходить, що вона все ще перебуває у своїй в'язниці?

Я знала, що Карен веде багате духовне життя. Вона регулярно відвідувала збори в товаристві анонімних алкоголіків, любила усамітнення, старанно вивчала йогу та щодня медитувала. Проте вона не могла пробачити себе.

Я попросила її вигадати якийсь персонаж, у владі якого було б звільнити її з «боргової ями зобов'язання» і який вона змогла б використовувати у сцені із собою.

– Не думаю, що почуватимуся впевнено в ролі пана бога, але, здається, у мене є ангел-охоронець. Можу зіграти його.

– Чудово, – сказала я. – Ви – ангел-охоронець. Посадіть перед собою Карен і витягніть її з "боргової ями зобов'язання" раз і назавжди! Я хочу, щоб ви почали свою промову зі слів «Я прощаю тебе».

Коли Карен почала говорити, по її щоках потекли сльози.

Я прощаю тебе, Карен. Ти не маєш стосунку до смерті Піта. То справді був нещасний випадок. Ти була гарною матір'ю, дбала про своїх дітей, ти була доброю дочкою та чудовою медсестрою. Ти дійсно дбала про оточуючих, тепер настав час подбати і про себе. Я прощаю тебе, любя, я прощаю, я прощаю.

Карен не була здатна сама сказати це собі, але в ролі ангела-охоронця змогла дати собі оцінку і свободу, якої так потребувала. Дуже рекомендую спробувати цю вправу. Якщо поняття ангела-охоронця вам чуже, можете зіграти роль посправжньому коханої людини. Важливо сконцентруватися на «борговій ямі зобов'язання» та звільнити себе.

Цей сеанс виявився для Карен поворотним моментом. До його кінця вона сказала: "Ну, так ДЕ НАПИСАНО, ЩО я повинна спустошувати свій пенсійний рахунок, тому що дочці негайно потрібен будинок?"

Я сказала, що немає нічого поганого в тому, щоб допомогти дочці грошима, якщо вона може собі дозволити і зробити це з любові до Мелані, а не через страх перед тиском. Карен зізналася, що п'ять тисяч доларів, які хотіла отримати Мелані, це занадто багато для неї, але вона цілком може набрати півтори тисячі.

- А якщо Мелані зчинить шум? - Запитала я.

Карен усміхнулася і глибоко зітхнула:

- Ну, вона шуміла і раніше, і я впевнена, що скандалитиме ще. Просто скажу, що це все, що в мене є, а якщо вона буде злитися, скажу, щоб злилася на вас - адже це ви змусили мене змінитись.

Люди ростуть і розвиваються, але іноді їх переконання залишаються на колишньому рівні. Як і Карен, ви також можете жити за переконаннями, які вільно прийняли у дорослому віці, а не за тими, які автоматично та безумовно придбали багато років тому.

Скільки можна віддати

Ів розуміла, що повинна уникнути Еліота, але їй заважав «туман».

Він так мене потребує. Я роблю для нього все. Я багато чим йому завдячую. Мені непросто залишити його.

Ця красива талановита молода жінка віддала так багато, дбаючи про Еліота, що давно вичерпала свій ліміт психологічних запасів. Вона перестала спілкуватися з друзями, не розважалася і не відпочивала, підпорядкувала свої професійні устремління вимогам Еліота, не звузивши свій світ.

Все дуже просто: що більше ресурсів ви маєте, то більше можете віддати. Якщо ваше життя багате – є багато людей, яких любите ви і які люблять вас, емоційне та професійне задоволення, друзі, достатньо грошей – ви можете віддати дуже багато без шкоди для власного благополуччя. І навпаки: якщо переживаєте розлучення з чоловіком, проблеми на роботі та ледве зводите кінці з кінцями, вам набагато важче знайти засоби та сили, щоб задовольняти вимоги інших людей. Це цинічно звучить, але це правда: навряд чи ви зможете когось врятувати з води, якщо самі ледве вмієте плавати.

БОЛЬОВА ТОЧКА ВИНИ

Відчуття провини відбирає у нас багато сили, враховуючи той факт, що більшості важко

відрізнити справжню провину від незаслуженої. Ми віримо, що якщо відчуваємо провину, то зробили щось недостойне нас.

Ейфорія Аллена з приводу спокійної розмови з Джоанною та її згоди залишитися вдома тривала п'ять хвилин. Майже відразу ж розуміння своєї правоти змінювалося сильним дискомфортом від відчуття величезних змін у стосунках із дружиною.

Я знаю, що Джоанна здавалася не дуже засмученою, коли погодилася залишитися вдома, але почуваюся страшенно винним. Уявляю, як вона плаче, згорнувшись клубочком на софі перед телевізором, і здригається від кожного звуку. Сюзан, почуття провини не приходить само собою. Мене можна звинуватити в будь-чому, але тільки не в тому, що я змушую страждати свою дружину.

Я сказала Аллену, що, відповівши на кілька запитань, він зможе визначити, чи є його вина істинною чи незаслуженою. Ось ці питання:

- Чи буде навмисним злом те, що ви робите чи збираєтеся зробити?
- Чи жорстоко те, що ви робите чи збираєтеся зробити?
- Чи призведе до насильства те, що ви робите чи збираєтеся зробити?

- Чи буде те, що ви робите або збираєтеся зробити, для когось образливим чи принижуючим?
- Чи шкодить іншим людям те, що ви робите чи збираєтеся зробити?

Якщо ви позитивно відповісте хоча б на одне запитання, ваша вина є заслуженою за умови, що вона приносить почуття жалю, але не почуття ненависті до себе. У цій ситуації дотримання власної цілісності означатиме взяття відповідальності за свою поведінку та відшкодування завданих збитків.

Але якщо, як Аллен, ви робите щось корисне для себе і не завдаєте шкоди, не принижує іншу людину, то почуття провини - незаслужене, і його потрібно контролювати. Якщо ми не протистоятимемо цьому почуттю, то надмірна вина зміцниться настільки, що стане фоном нашого повсякденного життя.

Аллен відповів негативно на всі питання, але коли поїхав у відрядження до Сан-Франциско без Джоанни, все ж таки відчував внутрішню суперечність.

Перша ніч була найважчою. Як я й боявся, коли ввечері ми розмовляли телефоном, вона плакала. Моїм першим поривом було запропонувати їй побачитися з друзями, поїхати в гості або до батьків, але потім зрозумів, що єдиний спосіб

допомогти – припинити радити, що їй робити, і дати самій у всьому розібратися. Тому я сказав Джоанні, що сумую за ним, відрядження проходить добре і я подзвоню завтра ввечері.

Другий день був для мене поворотним моментом. Коли я зателефонував, Джоанні не було вдома. Я турбувався, тому залишив повідомлення, а коли вона зателефонувала, то сказала, що була у кіно зі своєю подругою Ліндою. Я здогадався, що у Джоанні все добре. Я відчув себе, наче... всі тривоги були марними. Протягом тижня її настрій змінювався, але вона знаходила собі заняття та чудово перемагала самотність. Я не кажу, що все пройшло легко, але ми обоє впоралися. А наступного разу все буде набагато простіше.

Використовуйте наведені вище питання кожного разу, коли почуття провини не відповідає події, внаслідок якої вона виникла. Нормальна, здорова совість створює почуття провини, пропорційне вчинку. Ви повинні відчувати провину, якщо спите з чоловіком найкращої подруги, і мої питання не призначені для виправдання кримінальних діянь. Але ви не заслуговуєте на те, щоб почуватися винною, якщо пригорів обід або запропонували подивитися кіно, яке виявилось нецікавим. І безперечно не повинні відчувати провину, якщо

робіть щось, щоб збагатити своє життя, – навіть якщо це комусь не подобається.

Ця думка, а не факт

Люди, які вдаються до емоційного шантажу, не роблять різниці між дрібницями та важливими речами, коли звалюють на нас провину. А ми з великим полюванням приймаємо її.

Лі сказала матері, що її ображають негативні порівняння із двоюрідною сестрою, і мати, здавалося, зрозуміла її. Але зі старими звичками розлучатися нелегко, тож якщо мати щось хотіла від Лі, вона використовувала іншу форму тиску.

Вона хотіла, щоб я у вихідні поїхала з нею в Сан-Дієго в гості до мого брата, але в мене було призначено побачення і куплено вже квитки до театру, тож у мене ніяк не виходило. Розумію, що вчинила як стерво, але я запропонувала їй поїхати з Кароліною. Мати не почала мене ні з ким порівнювати, але завела шарманку на тему: «Ти, напевно, занадто зайнята, щоб приділяти мені час – тебе так турбує твоє особисте життя, що ти не турбуєшся ні про кого іншого. Не можу повірити, що ти стала такою! Знаю, що це маніпулювання, що вона розігрує із себе мученицю, але, чорт забирай, я почуваюся винною – не так, як раніше, але більше, ніж хотілося б. Я навіть

обмірковувала ідею скасувати побачення і здати квитки, але не зробила цього, тому, гадаю, прогрес очевидний.

Звісно, це був прогрес. Незважаючи на тиск, Лі змінила свою поведінку і, як багато хто з нас, дала собі занижену оцінку, тому що вважала, що її почуття мають змінитися так само швидко. Серед іншого, що вона могла зробити зменшення почуття незаслуженої провини, — це навчитися відокремлювати негативні ярлики матері від фактів.

Я попросила Лі скласти список визначень, які давала їй мати, коли ображалася на неї. Очевидно, ці ярлики, швидше за все, знайомі більшості жертв емоційного шантажу. Ось деякі з них:

- недбайлива;
- егоїстична;
- божевільна;
- незграбна;
- тупа;
- зла;
- дурна;
- груба.

Така лайка, що виходить від близької нам людини, може серйозно образити будь-кого. Але ці ярлики – неправда. Це думка сторонніх людей. Ми часто вдягаємо шантажистів у мантию мудрості. Ми вважаємо, що вони знають нас краще, ніж ми самі, і коли вони відгукуються про нас негативно, ми віримо їх визначенням, особливо якщо інші вже відгукувалися про нас таким чином. І тут думка іншу людину перетворюється на факт. Фраза «Ти егоїст» видозмінюється всередині нас у твердження «Я егоїст». Так само дитина, якій кажуть «Ти поганий», трансформує це повідомлення на «Я поганий».

Щоб допомогти відокремити факти від домислів, я попросила її взяти свій список і на кожному рядку дописати великими літерами фразу «ДУМКА, А НЕ ФАКТ». Після цього список мав такий вигляд.

- недбайлива: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;
- егоїстична: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;
- божевільна: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;
- незграбна: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;
- тупа: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;
- зла: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;
- дурна: ДУМКА, А НЕ ФАКТ;

- груба: ДУМКА, А НЕ ФАКТ.

Я впевнена, ви зрозуміли, про що йдеться. Найголовніше, потрібно прийняти цю ідею як робочу.

Зрозуміло, іноді ми можемо бути і дбайливими, і безглуздими, важливо лише вивчити достовірність чужих ярликів. Запитання, на які відповідав Аллен, допоможуть вам це зробити. Але здебільшого, якщо ви маєте справу з емоційним шантажистом, його думка – суб'єктивна, упереджена та заснована на власних інтересах. Це особливо важко розпізнати, якщо в ролі шантажиста виступають батьки, як у випадку з Лі, тому що в дитячі та юнацькі роки ми звикли думати, що вони завжди мають рацію. Але як ви постійно переконувалися протягом усієї книги, шантажисти діють, виходячи з власних страхів і своєї незадоволеності, і нерідко те, в чому вони звинувачують нас, є основою їхньої поведінки. Вони переносять свої недоліки на нас, очікуючи, що ми прийнемо їх. Давайте ж відішлемо їх назад.

Повернення відправнику

Підсвідомість приділяє багато уваги символічним ритуалам та церемоніям. Одним із найцікавіших моментів моєї роботи є створення простих ритуалів, щоб клієнти могли ефективно

протистояти своїм демонам новими, цікавішими способами. Ось один із ритуалів, який може допомогти при відключенні больової точки вини.

Знайдіть невелику коробку з кришкою на кшталт коробки для взуття. Нехай вона стане "коробкою провини". Щодня протягом тижня на окремих аркушах паперу записуйте твердження, що викликають почуття провини, або образливі та несправедливі визначення, які використовуються для маніпулювання та тиску на вас, і кладіть їх у цю коробку.

Наприкінці тижня запакуйте «коробку провини» так само, як пакується бандероль. У верхньому лівому куті напишіть зворотню адресу шантажиста і свою адресу посередині. По діагоналі великими та кольоровими (краще червоними) літерами напишіть: "Повернення відправнику". Потім з великими почестями позбавтеся коробки будь-яким зручним для вас способом. Можете зрадити її землі, спалити та розвіяти попіл за вітром, викинути у смітник або переїхати автомобілем. Головне – припинити приймати чужу провину. Вона ж не ваша.

Парадоксальна вправа

Незважаючи на внутрішні суперечності, які роздирали Ів, вона знайшла в собі сміливість

залишити Еліота, і при цьому він не міг дорікнути їй у відсутності співчуття. Вона встановила день, коли він піде від нього, і залишалася з ним досить довго, щоб знайти особистого помічника і навчити його своїй роботі. Також вона повідомила членів сім'ї про депресію Еліота, а деякі погодилися опікуватися ним і піклуватися про професійну лікарську допомогу.

Однак я розуміла, що Ів не вдасться легко позбутися величезної незаслуженої провини, хоча в цьому напрямі вона досягла значних успіхів. Вона тимчасово переїхала до матері (це давало свої плоди) і зробила кілька спроб знайти роботу. Але Еліот обривав їй телефон, і Ів знову опинялася в хмарах туману.

Я поставила перед Ів порожній стілець і попросила уявити, що на ньому сидить Еліот. Потім сказала, щоб вона опустилася навколішки і сказала: «Я знаю, що ти не можеш без мене, тож назавжди залишуся з тобою. Я повертаюся і більше ніколи тебе не покину. Заради тебе я залишу всі мрії та прагнення та присвячую тобі своє життя. Я не проситиму ні про що для себе і вічно піклуватимуся про тебе». Ів подивилася на мене, як на божевільну.

- Ви жартуєте? - Вигукнула вона. - Я не збираюся говорити нічого подібного!

– Вважайте, що робите мені ласку, – попросила я. Ів неохоче приступила до того, що я просила. Десь на половині вона зупинилася.

- Стривайте! Я виглядаю смішно. Знаю, що я ненормальна, але не зовсім ідіотка! Я не збираюся повертатись! У мене своє життя! Я не винна, що він такий, який є, і чому це я маю жертвувати всім заради нього?

Цей тип роботи називається парадоксальною терапією. Парадокс – це суперечність, що стосується думки, яка на перший погляд може здатися абсурдною або смішною, але насправді містить загальноприйняті істини. Парадоксальна терапія є надзвичайно ефективною. Як ми бачили, моральна сила Ів прокинулася, коли зрозуміла абсурдність того, що я просила її сказати. Хоча насправді вона могла і не казати таких слів Еліоту, за неї говорила поведінка. Парадокс дозволив довести свою провину до абсурдних меж і побачити, наскільки незаслуженою вона була. Як тільки вона виконала цю вправу, Ів ступила на шлях визволення.

За кілька тижнів Ів заявила, що знайшла роботу в рекламному агентстві. Голос її був зовсім не схожий на голос зневіреної жінки, яка потрапила в пастку шантажу, яка прийшла до мене п'ять місяців

тому. Я запитала, чи вона пам'ятає, що стверджувала, що «помре від почуття провини», якщо покине Еліота.

- Ну, я ще жодного разу не чула, щоб хтось помирав від почуття провини, і я не збираюся бути першою, - відповіла Ів. – Я маю бути сильною та незалежною у фінансовому відношенні. У мене достатньо знань та вмінь, щоб забезпечити себе. Все, що мені потрібно, – це однокімнатна квартира та справний автомобіль. Якщо вони в мене є, то я в порядку.

Вона явно була в порядку.

Боротьба з почуттям провини за допомогою уяви

Дженнет була збентежена, коли прийшла на сеанс після того, як повідомила сестрі, що не може позичити їй грошей.

Знаю, що вчинила правильно, але не можу позбутися думки, що зробила щось жахливе. Вона у розпачі. Коли я про це думаю, то згадую побиті істини: «найцінніше, що в тебе є, – це сім'я», «вибач і забудь», «рідна кров», «все в минулому»... Справа в тому, що вона моя сестра, у неї біда, і я не можу її кинути.

У Дженнет боролися спогади та нездійсненні надії. Начебто важкий і болісний досвід спілкування з Керол не міг проникнути досить глибоко в душу, щоб боротися з почуттям провини.

Я виявила, що коли підсвідомість чинить опір здоровим змінам, то можна достукатися до нього за допомогою метафор і казок без застосування традиційної розмовної терапії. Щоб допомогти Дженнет, я попросила її написати казку про свої стосунки із сестрою.

- Це буде справжня казка братів Грімм, - іронічно сказала вона. - Як мені це зробити?

Я пояснила Дженнет, що вона може писати все, що захоче, але повинна використовувати мову та образи казок, писати від третьої особи і завершити казку якщо не щасливим кінцем, то принаймні таким, що дає надію. Дженнет написала особливу казку, і мені хочеться, щоб ви її теж прочитали.

У деякому царстві, у деякій державі жили-були дві маленькі принцеси. Одна з них була улюбленицею короля і отримувала в дар гарні вбрання та коштовності. Принцеса їздила в золотій кареті, і варто їй тільки чогось побажати, як вона тут же це отримувала. Інша маленька принцеса була улюбленицею матері. Вона була розумною і хороброю, але їй нічого не

діставалося, бо сестра цієї бідної принцеси нашіптувала королеві гидоті, щоб зганьбити її. Тому бідолашна маленька принцеса доношувала сукні своєї розпещеної сестри, а коли просила короля подарувати їй іграшку або дати морквину для своєї конячки (замість карети у неї була конячка), він відповідав: «Наймися підмайстром до міського ремісника», що в його примчі знайти собі роботу. Тому бідна маленька принцеса найнялася підмайстром до міського ювеліра, який навчив її виготовляти чудові вироби та хвалив її талант та майстерність.

Коли принцеси підрости, розпещена вийшла заміж за болотного принца, якому не треба було турбуватися, наскільки добре вона готувала чи доглядала будинок. Так, принц був гарною, але нікчемною людиною і марнотратом. Він одружився з нею заради її багатств, які хотів вкласти в болотяну нерухомість. Скоро всі коштовності розпещеної принцеси були закладені, а їй разом із болотним принцом довелося просити милостині.

Тим часом бідолашна маленька принцеса старанно працювала і досягла великих успіхів. Коли добрий міський ювелір став надто старим, щоб працювати, він залишив їй свою майстерню, і принцеса прославилася тим, що робила

найкрасивіші в королівстві коштовні каблучки та корони. Вона мала власну ювелірну лавку, яка називалася «Коштовності принцеси», і вона пишалася своєю роботою і всім, чого досягла в житті. Її думки затьмарювалися лише спогадами про те, як з нею поводитися батько та сестра.

Тому, коли колишня розпечена принцеса прийшла до неї і попросила дати трохи коштовностей, щоб зберегти золоту карету та замок, працююта принцеса опинилася перед нелегким вибором. «Допоможи мені, – благала її сестра. – Я знаю, що погано з тобою зверталася, але якщо даси мені трохи того, що запрацювала з великими труднощами, я ставитимуся до тебе як любляча сестра».

Працюютій принцесі хотілося їй вірити і дуже хотілося мати сестру, що любить. Але та завжди ставилася до неї погано, і працююта принцеса турбувалася, що вона зовсім не змінилася. Щоб розібратися у своїх заплутаних думках, вона пішла погуляти до лісу та натрапила на кришталеве озеро. Вона сиділа на березі, дивлячись на своє відображення у воді, і питала його: Що мені робити? Що мені робити? Я знаю, що сестра витратить все, що я їй дам, але мені так хочеться мати сестру, яка любить!» Коли вона так говорила, у воду впала сльозинка, і тут же на

водяній гладіні проступило обличчя її найкращої подруги.

- У тебе є сестра, - сказала найкраща подруга. - Я люблю тебе і дбаю про тебе так, як ніколи не дбала єдинокровна сестра, тому в тебе завжди буде сім'я з таких людей, як я.

Працьовита принцеса зрозуміла, що це правда, і коли повернулася додому, сказала розпеченій принцесі:

- Я не дам тобі коштовності з моєї майстерні. Усі подарунки ти втопила у болоті. Мені хочеться, щоб ми були близькими людьми, але ми ними ніколи не були і, мабуть, ніколи не станемо. Жодні коштовності не можуть цього змінити.

Дженнет зізналася, що написана казка їй дуже допомогла.

Я зрозуміла правду – моя сестра ніколи не зміниться. Тисяча доларів не виправить становище. Керол намагалася отримати все, брехала про мене і намагалася посварити мене з батьком та матір'ю. У мене ніколи не було з нею близьких стосунків і швидше за все ніколи не буде. Але я відчула себе набагато краще, коли написала про справжніх сестер. Дві мої найкращі подруги мені ближче, ніж сім'я, ближче ніж рідна сестра. Тому я нічого не втратила – крім вантажу вини.

Виклад казки від третьої особи дозволило Дженнет витримати емоційну дистанцію та побачити свої стосунки з сестрою з більшою ясністю. Використання літературної форми казки дає свободу уяві, творчому початку та гумору – потужному засобу проти почуття провини. Уява так само полегшує почуття, наскільки їх обтяжує вина.

Закликаю вас вигадати казку, щоб отримати більш глибоке уявлення про відносини, в яких ви відчуваєте провину. Особливо корисно писати про членів сім'ї, хоча можна написати і про друга або коханця («У деякому царстві, в деякій державі жили-були король і королева. Король часто йшов у ліс і страждав там, якщо не отримував того, чого хотів...») . Думаю, ви здивуєтеся і зрадієте, що відкриє вам казка і наскільки проясниться ситуація, в якій вас засліплює почуття провини.

Розумію, що в цьому розділі дала вам багато інформації та вправ, і дещо з цього може спричинити сильні переживання. Ви можете відчувати смуток через те, що у відносинах щось буде втрачено, або неминучий гнів на шантажиста за його тиск, або на себе за те, що йому постійно поступалися. Ця робота може навіть оголити старі, дитячі болючі точки.

Будьте ласкаві до себе і звертайте увагу на свої почуття та на те, що вони вам кажуть. Якщо почуття починають переповнювати вас, можна проконсультуватися з фахівцем або звернутися за підтримкою близької людини. Пам'ятайте, не треба робити все й одразу. Встановіть власний графік та підбирайте вправи та завдання, які вам підходять. Обіцяю, що результат коштуватиме витрачені зусилля.

Епілог

Зміна поведінки – суперечливий, поступовий процес. Коли застосовуватимете отримані тут навички у повсякденному житті, то виявите, що не все виходить так, як треба. Ви вагатиметеся, лякатиметеся і помилятиметеся – як і кожен з нас. Але вам належить навчатися як на досягненнях, так і на помилках.

Пам'ятайте, що ваше завдання схоже на сходження на гору, крім того, що на її вершину потрапити неможливо. Ніхто не здатний звільнитися від тривоги та підібрати точні слова, щоб відобразити пресинг та погрози інших людей. Будьте толерантними і великодушними по відношенню до себе. У міру того як ви підніматиметеся на гірську вершину змін, не виключено, що ви подивитесь нагору і скажете: «О

господи, до неї ще так далеко!» Але огляньтесь назад, знайдіть те місце, з якого почали, і тоді побачите, як високо ви піднялися.

ЧУДО ЗМІНИ

Як тільки ви припините чекати на зміни в інших людей і почнете працювати над власною поведінкою, може статися диво. Лише один новий інструмент може виявитися каталізатором змін для відносин у цілому. Подивіться, що сталося з Ліз та Майклом.

- Ви не повірите, наскільки змінився Майкл, - сказала одного разу Ліз. — Тепер я починаю думати, що в нас все вийде.

— А хто змінився першим?

- Мабуть, я, - сказала Ліз. - Я сумнівалася, коли ви пояснювали, як треба поводитися, але тепер розумію, що, якби поводитися як і раніше, наш шлюб зруйнувався б.

Ліз широко посміхнулася, відкриваючи сумку, і дістала складений аркуш паперу.

- Цей лист, який Майкл написав на своїх курсах психотерапії, просив показати його вам.

Це був чудовий лист!

«Шантажисту всередині мене.

Вітання.

Мені треба сказати тобі кілька слів з приводу дуже важливої для мене справи, і я хочу, щоб ти приділив мені максимум уваги.

Ти досить довго був для мене причиною багатьох неприємностей. Я повністю не розумів, що відбувається, поки мене не просвітили Ліз та Джон [психотерапевт Майкла]. Тепер я розумію набагато більше, тому давай одразу все з'ясуємо.

Мені соромно, бо завдяки тобі я завдав багато болю та нещастя. Жахнуся і дуже серджуся на тебе, коли думаю про те, що мало не втратив усе, що люблю, тому що вірив: можу бути крутим і сильним, змушуючи дружину робити все, що хочу, і караючи її, якщо вона мені відмовляла.

Я дивуюся своїй байдужості. Я дивився їй у вічі і принижував її, був емоційно жорстоким, думаючи, що роблю правильно; але тепер виправляю те, що було неправильним. Завдані їй образи наповнюють мене горем за втрачені моменти, за втрачену любов, за те, що чинив усупереч почуттям, за неповагу до найважливішої – людської гідності та індивідуальності.

Я хочу, щоб ти знав, пане Шантажист, що тобі нема більше місця в мені. Із цього питання я не

бажаю йти на компроміс. Ти мені більше не потрібний.

Розумію, що це нелегко. Потрібно багато чого навчитися, перебороти безліч звичок, подолати страх виглядати слабким. Але я боровся і раніше, а ця боротьба для мене набагато важливіша, і я обов'язково доведу її до кінця. Твої дні пораховані, починаючи з цього моменту щодня приноситьиме щось нове.

Прощай.

Майкл»

Як і більшість жертв шантажу, Ліз вірила у позицію угоди, вважаючи, що може стабілізувати відносини, поступаючись вимогам Майкла. Вона не знала, що лише підкріплювала поведінку чоловіка, яка вела до розриву. Як тільки Ліз змінила реакції, вона відкрила шлях до близькості, яка була потрібна їм обом.

- Можу тільки сказати, що якщо таке трапилося, значить чудеса можливі, - зізналася Ліз. - Майкл повернувся, і я знову стала собою.

Не можу гарантувати, що, якщо займетесь цією роботою, на вас чекають приголомшливі результати, як у випадку з Майклом. Але навіть якщо оточуючі змінюються дуже повільно,

зміниться ви, і світ виглядатиме для вас інакше. Ви знатимете, що будь-які стосунки, які зберігаються завдяки вашим поступкам емоційному шантажисту, вас не варті.

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Якщо ви зможете пробитися крізь туман і перервати емоційне насильство, повернетеся чудове відчуття повернення в нормальний, рівноважений стан. Замішання та самозвинувачення, які становили частину вашого життя, зникнуть, і на їхнє місце прийде почуття впевненості та самоповаги.

З кожним кроком, який ви робите на шляху навчання та використання навичок, що обеззброюють емоційних шантажистів, ви відновлюватимете свою сутність – тобто вашу цілісність. Ця якість, яку ви вважали втраченою назавжди, насправді нікуди й не зникла.

Воно чекало на вас.