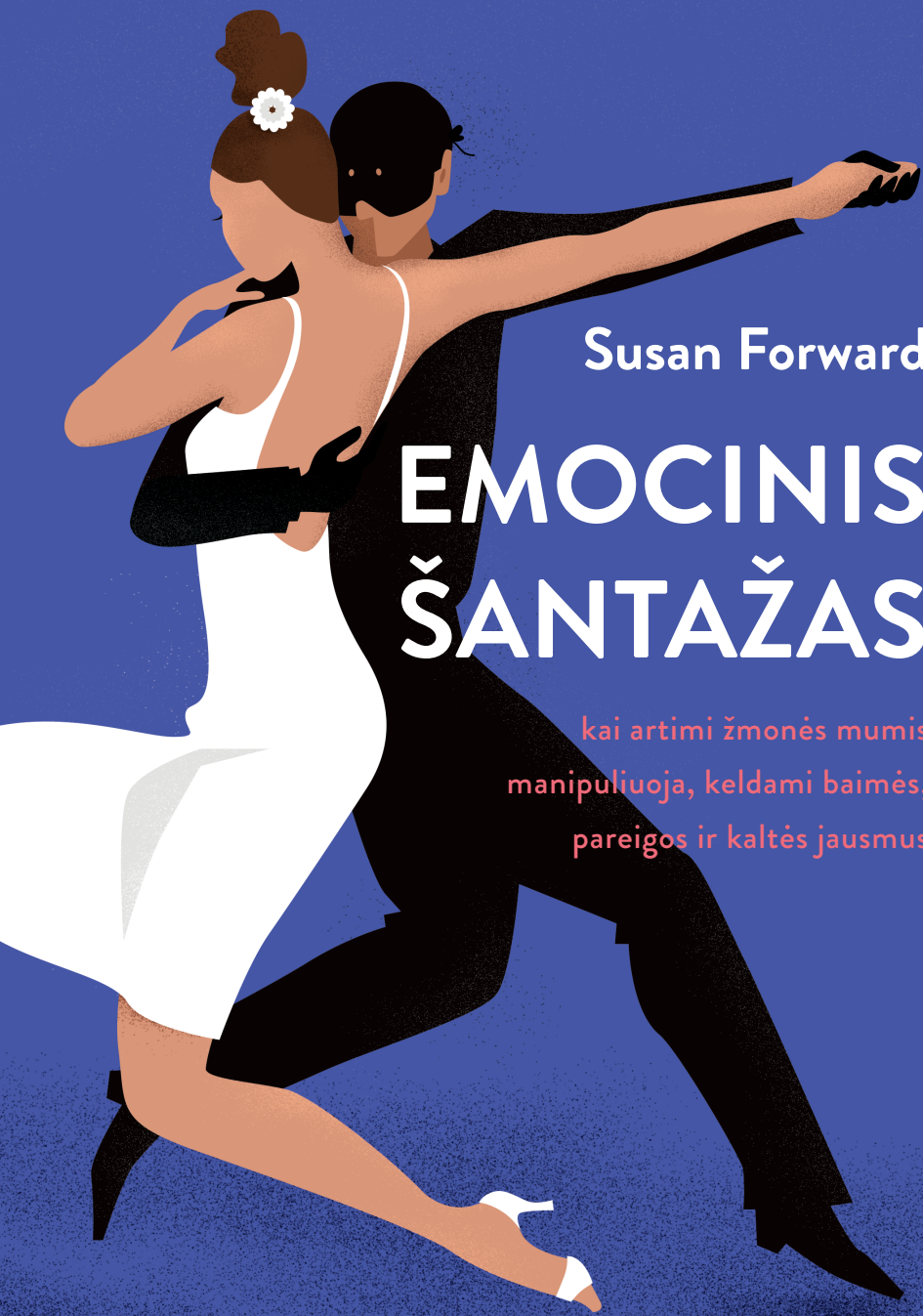




Susan Forward

EMOCINIS ŠANTAŽAS

kai artimi žmonės mumis
manipuliuoja, keldami baimės,
pareigos ir kaltės jausmus

Susan Forward
Donna Frazier

EMOCINIS ŠANTAŽAS

kai artimi žmonės mumis
manipuliuoja, keldami baimės,
pareigos ir kaltės jausmus

Iš anglų kalbos vertė Ieva Šimkuvienė



VILNIUS 2020

Versta iš

*Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear,
Obligation, and Guilt to Manipulate You*

by Susan Forward, with Donna Frazier

Visos teisės saugomos. Jokia šio leidinio dalis negali būti reprodukuojama ir platinama jokiais elektroninėmis ar mechaninėmis formomis, įskaitant fotokopijavimą, įrašymą ar kitas informacijos kaupimo ir atgaminimo sistemas be leidėjo raštiško sutikimo.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Published by arrangement with William Morrow Paperbacks,
an imprint of HarperCollins Publishers.

© Susan Forward, 1997

© Vertimas į lietuvių kalbą, Ieva Šimkuvienė, 2018

© Viršelis, Živilė Adomaitytė, 2019

© Leidykla VAGA, 2019

ISBN 978-5-415-02548-0

Turinys

Įžanga • 7

I DALIS. Kaip vyksta šantažo sandoris

1 skyrius. **Diagnozė: emocinis šantažas** • 25

2 skyrius. **Keturi šantažo veidai** • 43

3 skyrius. **Akinantis rūkas** • 71

4 skyrius. **Veiklos būdai** • 97

5 skyrius. **Vidinis šantažuotojo pasaulis** • 121

6 skyrius. **Šantažui reikia dviejų žmonių** • 147

7 skyrius. **Šantažo padariniai** • 182

II DALIS. Kaip supratimą paversti veiksmais

Įžanga • 203

8 skyrius. **Prieš imantis darbo** • 209

9 skyrius. **Metas sprendimams** • 238

10 skyrius. **Strategija** • 269

11 skyrius. **Išsivadavimas iš baimės, pareigos ir kaltės rūko** • 303

Epilogas • 339

IŽANGA

Kai savo vyrui pasakiau, kad kartą per savaitę vakarais lankysiu kursų, jis su sau būdingu šaltu įniršiu atkirto: „Daryk, kaip išmanai, vis tiek visada elgiesi, kaip nori, bet nesitikėk, kad lauksiu grįžtančios. Visą dėmesį skiriu vien tau, kodėl to paties nesulaukiu iš tavęs?“ Žinojau – toks argumentas niekam tikęs, bet pasijutau baisi savanaudė. Paprašiau grąžinti registracijos mokestį.

Liza

Per Kalėdas su žmona planavome vykti į kelionę – ištisus mėnesius laukėme šių atostogų. Paskambinau mamai, norėdama pranešti, kad pagaliau gavome bilietus, o ji kone apsisverkė. „O kaipgi Kalėdų vakarienė? – paklausė. – Juk žinai, per atostogas visada susirenkame. Jei užuot atvykęs pas mus išvažiuosi į tą kelionę, atostogas sugadinsi visiems. Kaip gali su manimi taip elgtis? Kiek, tavo supratimu, Kalėdų man

dar liko?“ Žinoma, nusileidau. Žmona mane užmuš, bet neįsivaizduoju, kaip galėčiau mėgautis atostogomis, slegiamas tokio kaltės jausmo.

Tomas

Nuėjau viršininkui pasakyti: šio didelio projektu viena neįveiksiu arba bent reikėtų priimtinesnio termino. Vos tik užsiminiau, kad tikrai negaliu šitiek dirbti, jis mane užsipuolė: „Žinau, kad skubi kuo greičiau namo, bet juk supranti: nors dabar jie tavęs ir pasiilgsta, džiaugsis, kai būsi paaukštinta – svarstome tavo kandidatūrą. Mums reikalingas komandos žmogus, nuoširdžiai atsidavęs darbui – maniau, tokia ir esi. Bet ką gi – gali leisti laiką su vaikais, tik nepamiršk, kad renkiesi tu; mes galime ir persigalvoti“. Visiškai išmušė iš pusiausvyros. Visai neįsivaizduoju, ką daryti.

Kim

Kas čia dedasi? Kodėl, su kai kuo pasikalbėję, galvojame: „Ir vėl nusileidau, niekuomet neatsilaikau. Taip ir nepasakiau, ką iš tiesų galvoju. Kodėl niekaip negaliu pasakyti savo nuomonės? Kaip čia yra, kad niekada nepakovoju už save?“ Žinome, kad mumis pasinaudojo. Suprasdami, kad savo norus paaukojome, norėdami kažkam įtikti, suirztame ir įžeidžiamo, bet nežinome, kaip tokį elgesį pakeisti. Kodėl kai kurie žmonės mus emociškai užvaldo ir nugali?

Tie, kurie mus įstumia į šias beviltiškas situacijas, – gudrūs manipulatoriai. Gavę, ko nori, jie mus apgaubia šiluma ir gerumu, tačiau, siekdami savo tikslų, dažnai mums grasina,

o kai nepalenkia, mums ant pečių užritina didžiulę kaltės ir savigraužos našta. Gali pasirodyti, kad, iš mūsų norėdami gauti, ko trokšta, jie parengia kruopštų planą, tačiau iš tikrųjų dažnai net nenutuokia, kad taip elgiasi. Dauguma kaip tik atrodo mieli ar seniai kenčiantys ir visai negrėsmingi.

Paprastai būna koks nors konkretus žmogus – partneris, vienas iš tėvų, brolis arba sesuo, draugas – kuris mumis manipuliuoja taip sistemingai, kad pamirštame esantys sąmoningi, suaugę žmonės. Nors šiaip gyvenime tvarkomės sumaniai ir sėkmingai, šių žmonių akivaizdoje sutrinkame, esame bejėgiai. Jie mus kaip įmanydami vynioja apie pirštą.

Štai kad ir mano klientės, teismo pranešėjos Saros atvejis. Ši žviriti brunetė kone metus draugavo su statybininku Franku. Trisdešimtmetį perkopusios poros santykiai buvo artimi, jie puikiai sutarė iki tol, kol iškilo vedybų klausimas. Saros teigimu, „tada iš esmės pasikeitė jo elgesys. Atrodė, jam reikia patvirtinimo, kad esu to verta“. Viskas prasidėjo vieną savaitgalį, kai Frankas ją pakvietė romantiškai praleisti savaitgalį savo kalnų trobelėje. „Kai nuvykome, pamačiau, kad viduje pilna brezento atraižų ir dažų skardinių. Frankas man į rankas įbruko teptuką, ir, nežinodama, ką dar daryti, pradėjau dažyti“. Daugiausia tylėdami jie dirbo visą dieną, ir, kai galop prisėdo pailsėti, Frankas ištraukė sužadėtuvių žiedą su didžiuliu deimantu.

„Paklausiau, ką jis čia sugalvojo, – pasakojo Sara, – o jis atsakė turįs įsitikinti, kad nebijosiu pakrutinti piršto ir nesitikėsiu, kad šeimoje jis viską darys vienas“. Žinoma, tuo viskas nesibaigė.

Pasirinkome vestuvių datą, tačiau vieną kraštutinumą keitė kitas. Jis dovanodavo dovanas, bet ir nuolat mane tikrindavo. Jei kurį nors savaitgalį atsisakydavau važiuoti prižiūrėti jo sesers vaikų, sakydavo, kad man nerūpi šeima ir galbūt reikėtų pagalvoti, ar neverta vestuvių atšaukti. Arba jei užsimindavau norinti plėsti savo veiklą, tvirtindavo: esą nesu jam atsidavusi. Suprantama, šiuos planus kuriam laikui atidėjau į šalį. Tai kartojosi nuolat, o aš vis nusileisdavau. Tačiau sau ištiesai sakydavau, kad jis – puikus vaikinys ir jam tikriausiai baisu tuoktis, todėl tik nori būti užtikrintas dėl manęs.

Franko grasinimai buvo tylūs, tačiau nepaprastai paveikūs, nes buvo susipynę su rūpestingumu, kuris taip glostė širdį, kad neleisdavo suvokti, kas vyksta iš tiesų. Be to, kaip ir daugelis mūsų, tokį elgesį Sara vis labiau skatino.

Ji pasiduodavo Franko manipuliacijoms, nes tomis akimirkomis atrodė svarbiausia įvykdyti jo norus – juk ant kortos buvo pastatyta tiek daug. Kaip ir daugelį, Franko grasinimai Sarą pykdė ir erzino, tačiau ji nusileisdavo dėl ramybės.

Bendraudami su tokiais žmonėmis, dėl jų poreikių aukojame savuosius ir, pasidavę iliuzijai, kad nusileidę tampame saugūs, kuriam laikui lengviau atsikvepiame. Taip išvengiame konflikto, santykių aiškinimosi, bet ir netenkame progos sukurti normalių santykių.

Toks iš proto varantis elgesys yra viena dažniausių beveik visuose santykiuose kylančios įtampos priežasčių, tačiau jį retai atpažįstame ir suprantame. Dažnai tokios manipuliacijos vadi-

namos nesusikalbėjimais. Sakome sau: „Mano veiksmus lemia jausmai, o jo – protas“ arba „Ji kitaip žiūri į gyvenimą“, tačiau iš tikrųjų įtampą kelia ne bendravimo stilius, o veikiau tai, kad vienas žmogus stengiasi įgyvendinti savo norus kito žmogaus sąskaita. Tai – ne vien menki nesusipratimai, o kova dėl galios įtvirtinimo.

Ilgus metus svarsčiau, kaip galėčiau pavadinti tokius susirėmimus ir jų nulemtus sudėtingus santykius. Pastebėjau, kad, man pasakius, jog tai – grynas šantažas, beveik visi žmonės leidžia suprasti ir patys tą suvokiantys.

Suprantu, kad žodis *šantažas* iš karto verčia galvoti apie žiaurius nusikaltėlius, baimę ir pinigų prievartavimą. Be abejo, šį žodį sunku vartoti kalbant apie savo vyrą, tėvus, viršininką, brolius arba seseris, vaikus. Tačiau supratau, kad šantažas – vienintelis terminas, leidžiantis tiksliai apibūdinti tai, kas vyksta. Jau vien griežtas šio žodžio skambesys padeda atsikratyti neigimo ir sumaišties, apraizgiusios daugybės žmonių santykius. Tada į viską pradedame žvelgti aiškiau.

Noriu jus iš karto patikinti: jei artimiems santykiams būdingas emocinis šantažas, tikrai nereiškia, kad jie pasmerkti. Tik privalome sąžiningai pripažinti ir keisti tokį skaudinantį elgesį, idant santykiai vėl įgytų tvirtą pagrindą.

Emocinis šantažas. Kas tai?

Emocinis šantažas – galinga manipuliavimo forma, kai artimi žmonės tiesiogiai ar netiesiogiai grasina mus nubausti, jei nepaklusime jų norams. Bet kokio šantažo esmė – vienas esminis

įvairiausiais būdais išreikštas grasinimas: jei nesielsi, kaip noriu, pasigailėsi. Kriminalinis šantažas – tai grasinimas paviešinti žmogaus praeitį norint pakenkti jo reputacijai arba pinigų reikalavimas už paslapties saugojimą. Emocinis šantažas dažnesnis namų aplinkoje. Emociniai šantažuotojai supranta, kad jie mums yra labai brangūs, žino mūsų silpnąsias vietas, kartais – ir didžiausias paslaptis. Visai nesvarbu, kad galbūt jiems esame labai svarbūs – bijodami, jog norai nebus įvykdyti, jie pasinaudoja šiomis ypatingomis žiniomis ir griebiasi grasinimų, kol gauna, ko nori – mūsų nuolankumą.

Žinodami, kad trokštame meilės ar teigiamo įvertinimo, šantažuotojai grasina visa tai atimti laikinai arba visam laikui arba priverčia manyti, esą šiuos dalykus turime užsitarnauti. Pavyzdžiui, nors save laikote dosniu ir rūpestingu, nepaklusę šantažuotojo norams, galite būti išvadintas savanaudžiu ar egoistu. Jei jums svarbūs pinigai ir jų teikiamas saugumas, šantažuotojas gali imti kelti sąlygas – pinigų gausite tik jas įvykdęs – arba grasinti apskritai jų nebeduoti. Ir jei šantažuotoju patikite, netrukus jis jau ims valdyti jūsų sprendimus ir elgesį.

Leidžiamės įtraukiami į šį šantažo šokį – su daugybe žingsnelių, formų ir partnerių.

Pasiklydę rūke

Kodėl daugybei protingų, sąmoningų žmonių taip sunkiai sekasi perprasti tokį iš pažiūros akivaizdų elgesį? Viena svarbi priežastis – šantažuotojai pasistengia, kad jų manipuliavimas

būtų kuo mažiau pastebimas, savo veiksmus apgaubdami tirštu rūku. Jei tik sugebėtume, mėgintume priešintis, bet jie daro viską, kad tik nematytumėme, kas vyksta. Žodį *rūkas* vartoju kaip metaforą, įvardijančią šantažuotojų sukeltą mūsų vidinę sumaištį, ir lęšį, padedantį ją išsklaidyti. Rūką sukelia baimės, prievolės ir kaltės jausmai – pagrindiniai šantažuotojo instrumentai. Jais šantažuotojai apraizgo santykius ir tvirtai žino, kad bijosime prieštarauti, jausimės privalą nusileisti ir labaialti, jei priešinsimės.

Skendint šiame rūke labai sunku suprasti, kad esi ar anksčiau buvai emociškai šantažuojamas, todėl, ar bendraujate su šantažuotoju, padės suprasti šis klausimų sąrašas:

Ar jums svarbūs žmonės

- grasina pakenkti, jei nevykdysite jų norų?
- nuolat grasina nutraukti santykius, jei nenusileisite?
- sako ar leidžia suprasti: jei nepaklusite, jie nebesirūpins savimi, ims sau kenkti arba panirs į depresiją?
- nori vis daugiau, nors ir daug iš jūsų gauna?
- nuolat mano, kad jiems nusileisite?
- ištiesai ignoruoja arba nuvertina jūsų jausmus ir norus?
- dalija dosnius pažadus, kurių vykdymas priklauso nuo jūsų elgesio, ir retai juos tesi?
- kai nenusileidžiate, dažnai sako: esate savanaudis, blogas, godus, kietaširdis ar egoistas?
- apgaubia jus gerumu, kai nusileidžiate, ir ima smerkti jums nepaklusus?
- pinigus naudoja kaip priemonę tikslui pasiekti?

Jei nors į vieną klausimą atsakėte teigiamai, vadinasi, esate emociškai šantažuojamas. Tačiau noriu patikinti: daug ką visai nesunku pakeisti ir ištaisyti esamą padėtį bei pagerinti savijautą.

Prašviesėjimas

Prieš imdamiesi ką nors keisti, turime aiškiai suprasti, kaip vystosi santykiai su šantažuotojais. Privalome juos išvysti dienos šviesoje. Tai – labai svarbus žingsnis norint įveikti emocinį šantažą, nes net ir tada, kai stengiamės išsivaduoti iš baimės, pareigos ir kaltės jausmų miglos, šantažuotojas paskubomis kloja naujus storus jų sluoksnius. Nepaisant visų įmantrių pastarojo meto doktrinų apie nuotaikas, psichologiją ir motyvaciją, kai mus slegia baimė, pareigos ir kaltės jausmai, esame lyg apdūję, ir jautrūs jutikliai, paprastai padedantys bendrauti su žmonėmis, išsireguliuoja. Šantažuotojai sumaniai slepia daromą spaudimą, todėl jį patirdami neretai imame abejoti, ar teisingai suprantame, kas vyksta. Be to, šantažuotojas savo poelgius grindžia geranoriškais motyvais, mėgindamas mums ar sau pačiam įteigti, kad taip elgiasi iš meilės. Jaučiamės sumišę, sutrikę ir įpykę. Tačiau mes – ne vieni: emocinį šantažą patiria milijonai žmonių.

Šioje knygoje pateikti skaudūs pasakojimai apie emocinį šantažą patyrusius žmones, sugebėjusius jį nugalėti. Tai – istorijos apie tikrus žmones, tikrus jausmus ir konfliktus. Tarp jų ir savęs įžvelgsite daug panašumų, nes gyvenime šie vyrai ir moterys yra kompetentingi, lankstūs ir sąmoningi, tik atsidūrę šantažo spąstuose. Jų išpažintis skaitydami atvira širdimi, daug

ko išmoksite. Tai – šiuolaikinės pasakėčios, pamokomi pasakojimai, galintys tapti jūsų kelionės vedliais ir šviesuliais.

Šantažui reikia dviejų žmonių

Pirmoje šios knygos dalyje parodysiu, kaip pasireiškia emocinis šantažas, ir kodėl kai kurie jam ypač lengvai pasiduoda. Nuodugniai paaiškinsiu, kaip šantažuojama, ir ko tikisi abi pusės, ką ir kaip jos gauna. Įsigilinsime į šantažuotojo psichologiją – ši užduotis iš pradžių kiek gąsdina, nes kiekvieno šantažuotojo metodai ir asmenybės bruožai skiriasi: vieni būna pasyvūs, kiti – gana agresyvūs, vieni elgiasi tiesmukiškai, kiti – neįtikėtinais subtiliais. Vieni tiksliai pasako, ko tikėtis, jei jiems nepaklusime, kiti kalba tik apie tai, kaip juos skaudiname. Tačiau, nepaisant išorinių skirtumų, jiems visiems būdingi keli svarbiausi bruožai, lemiantys manipuliavimą. Paaiškinsiu, kaip šantažuotojai pasitelkia baimės, pareigos ir kaltės jausmus bei kitas priemones, ir kas skatina jų elgesį.

Pamatysime, kad visiems šantažuotojams būdinga baimė – netekties, pokyčių, atstūmimo, galios praradimo. Vieniems šią baimę sukelia ilgalaikis nerimas ir nevisavertiškumas, kitiems – neseniai patirti sunkumai ir įtampa, pakertanti patikėjimą savo jėgomis ir saugumu. Pamatysime, kad šantažo tikimybė staigiai padidėja, kai šantažuotoją apninka įvairios gyvenimiškos baimės. Suprasite, kaip skaudūs gyvenimo įvykiai – mylimo žmogaus atstūmimas, darbo praradimas, skyrybos, pensija arba liga – bet kurį mūsų artimąjį gali lengvai paversti šantažuotoju.

Mus emociškai šantažuojantys artimieji retai būna tie, kurie kasryt nubudę pradeda svarstyti: „Kaip galėčiau sudoroti savo auką?“ Tokiems žmonėms šantažas – tai būdas jaustis saugiams ir viską kontroliuoti. Kad ir tokie pasitikintys iš pažiūros atrodo šantažuotojai, jų elgesį lemia didžiulis vidinis nerimas.

Bet tą akimirką, kai, vos jiems spragtelėjus pirštais, puolame vykdyti jų nurodymų, šantažuotojai jaučiasi galingi. Emocinis šantažas jiems yra būdas apsisaugoti nuo vidinių kančių ir baimės.

Mūsų vaidmuo

Be mūsų šantažas neįsiskaidytų. Nepamirškite: šantažas – tai dviejų žmonių sandoris, tad dabar turime išsiaiškinti, koks yra mūsų – šantažuojamųjų – indėlis.

Kiekvienas į bet kokius santykius ateiname su stipriais vidiniais dirgikliais – užgniaužtu nepasitenkinimu, nuoskaudomis, abejonėmis, baimėmis, pykčiu... Tai – mūsų jautriosios vietos, prie kurių prisilietus, skauda. Emocinis šantažas bus veiksmingas tik tada, kai kitiems leisime suprasti, kad jie perprato mūsų silpnąsias vietas, ir, vos jiems pakrutinus pirštą, imsime šokti pagal jų dūdelę. Šioje knygoje bus paaiškinta, kaip mūsų gyvenimiški potyriai suformavo mechaniškas emocines reakcijas, jautrinančias silpnąsias vietas.

Susižavėjusi stebiu kintančią mūsų elgsenos sampratą: pradinis požiūris, mus laikęs aukomis, kito ir dabar skatina priiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir problemas. Vadovautis tokiu požiūriu niekur nėra taip svarbu, kaip susidūrus su

emociniu šantažu. Labai lengva galvoti tik apie kitų žmonių elgseną, manant, kad viskas grįš į savo vietas, jei tik *jie* pasikeis, tačiau iš tikrųjų privalome rasti ryžto ir drąsos suprasti *save pačius* ir keisti bendravimą su potencialiais šantažuotojais. Nelengva pripažinti, kad, nusileisdami šantažuotojų reikalavimams, juos mokome mus šantažuoti. Turime suvokti karčią tiesą: mūsų nuolankumas – atpildas šantažuotojui, o už koki nors poelgį žmogui atlyginę (nesvarbu, sąmoningai ar ne), labai aiškiai parodome, kad taip elgtis jis gali ir toliau.

Šantažo kaina

Emocinis šantažas raizgosi tarsi vijoklis ir kibūs jo ūsai gali apraizgyti bet kurį mūsų gyvenimo aspektą. Jei pasiduodame emociniam šantažui darbe, grįžę namo emocijas išliesime ant vaikų. Dėl įtemptų santykių su tėvais nuo neigiamų jausmų kenčia gyvenimo draugas. Konflikto negalime supakuoti į dėžutę, pavadintą *Viršininkas* arba *Vyras*, ir nejausti jo padarinių, bendraudami su kitais. Skausmingus procesus dar labiau sustipriname, patys tapę šantažuotojais, kurie susierzinimą išlieja ant silpnesnių ar pažeidžiamesnių.

Dauguma emocinių šantažuotojų būna draugai, bendradarbiai ir šeimos nariai – su jais mus sieja artimi santykiai, kuriuos norime išsaugoti ir stiprinti. Galbūt tuos žmones branginame todėl, kad kažkada smagiai leisdavome laiką kartu, su kai kuriais gal dar ir dabar retsykiais jaučiamės artimi ar siejami bendros praeities. Gali atrodyti, kad santykiai su jais dažniausiai būna geri, tik kartais juos sutrikdo šantažas. Svarbiausia neleis-

ti šantažui virsti įpročiu, kurio verpetas įsuka ir mus, ir visus aplinkinius.

Nuolat pasiduodant emociniam šantažui tenka sumokėti labai brangiai. Šantažuotojo pastabos ir elgesys išmuša mus iš pusiausvyros, gėdina ir verčia jaustis kaltais. Suprantame – toliau taip gyventi negalima ir nuolat sau žadame padėti keisti, bet kaskart suvokiame, kad mus ir vėl pergudravo, įkalbėjo ar užklupo nepasiruošusius. Pradedame abejoti, ar sugebame ištesėti sau duotus pažadus ir netenkame pasitikėjimo savo jėgomis. Mūsų savivertė menksta, o blogiausia, kad, vis nusileidus emocinio šantažuotojo reikalavimams, pažeidžiamas vidinis integralumas – kompasas, lemiantis mūsų vertybes ir elgesio normas. Nors emocinis šantažas nėra sunkus nusikaltimas, negalvokite, kad jis nepavojingas. *Nuolatinis emocinis šantažas mus žudo ir vis stiprėja, kol ima kelti pavojų santykiams su svarbiausiais žmonėmis ir žlugdo mūsų savigarbą.*

Nuo supratimo prie veiksmų

Psichologe dirbu daugiau kaip 25 metus. Per tą laiką teko bendrauti su tūkstančiais įvairiausiose situacijose atsidūrusių žmonių ir drąsiai darau vieną aiškią išvadą: *pokyčiai* – baisiausias anglų kalbos žodis. Niekam jie nepatinka, beveik visi jų bijo, o daugelis, įskaitant ir mane, išradingiausiais būdais stengiasi jų išvengti. Patys kenčiame dėl savo elgesio, tačiau dar labiau gąsdina mintis, kad ką nors reikėtų daryti kitaip.

Tačiau, remdamasi tiek asmenine, tiek profesine patirtimi, nedvejodama galiu pasakyti viena: mūsų gyvenimas nepasikeis

tol, kol patys nepradėsime elgtis kitaip. Suprasti neužtenka. Suvokę, kodėl savo elgesiu kenkiame sau, taip elgtis nenustosime. Nepadės ir tai, kad kito žmogaus maldausime ar primygtinai prašysime pasikeisti. Patys turime imtis veiksmų ir žengti pirmą žingsnį nauju keliu.

Naujos išeitys

Visose savo knygose stengiuosi pateikti galimus problemų sprendimus, todėl antroje šios knygos dalyje nuosekliai paaiškinsiu, ko galite imtis, šantažuojami emociškai. Nors paprastai manome, kad mūsų galimybės labai ribotos, iš tikrųjų jų yra kur kas daugiau nei atrodo. Kai galime rinktis, pasijuntame tvirčiau. Paaiškinsiu, kaip nepalūžti, patiriant šantažą, net kai esate įbaugintas ir išsigandęs; taip pat sužinosite, kaip nepasiduoti blogoms emocijoms, atsisakius vykdyti šantažuotojo reikalavimus. Čia rasite kontrolinių klausimų sąrašus, paprastus pratimus, praktinius scenarijų aprašymus ir konkrečius bendravimo nesizėminant būdus. Tie metodai, kurių mokiau ir kuriuos tobulinau pastaruosius 25 metus, veikia!

Ne mažiau svarbu išsiaiškinti svarbiausius etinius, moralinius ir psichologinius klausimus, kurie šantažuojamuosius kamuoja, pavyzdžiui:

- Kada elgiuosi savanaudiškai, o kada tik lieku ištikimas savo norams ir prioritetams?
- Ką galiu duoti ar padaryti nejausdamas nuoskaudos ar nepasitenkinimo?
- Jei nusileidžiu šantažuotojui, ar paminu vidinį integralumą?

Kiekvienu konkrečiu atveju paaiškinsiu, kaip suprasti, kur prasideda ir baigiasi jūsų įsipareigojimai kitiems žmonėms – tai vienas svarbiausių veiksnių, leidžiantis ištrūkti iš manipuliuojamo pinklių.

Ši knyga jums ypač bus naudinga tuo, kad išmokys sumažinti šantažuotojo primetamą kaltę. Parodysiu, kaip įveikti vidinį nesmagumą ėmus keisti elgesį, kad išsivaduotumėte iš nepelnytos kaltės. Pamatysite – kuo dažniau elgiatės teisingai, nekenkdamas sau, tuo mažiau slegia kaltė. Suprasite: kai kaltė dingsta, šantažuotojas virsta bejėgiu.

Kartu padėsiu jums išgyventi svarbiausius vidinius pokyčius, kad į emocinį šantažą reaguotumėte ne mechaniškai, o sąmoningai nusprenddami, kiek aukosite savo gerovės dėl kitų.

Mokydama atsispirti šantažui, paaiškinsiu, kada į šantažavimą neverta kreipti dėmesio ir kada nusileisti šantažuotojui galbūt net išmintinga. Kai kuriais išskirtiniais atvejais vienintelė teisinga išeitis – visiškai nutraukti santykius su šantažuotoju; paaiškinsiu, kodėl ir kaip tą padaryti, kai jokios kitos priemonės nepadeda.

Kai pagaliau perprantame pražūtingus emocinio šantažo procesus ir išmokstame iš jų išsivaduoti, pradėdame spinduliuoti neįtikėtinu džiaugsmu ir energija.

„Suvokusi, kokie nepagrįsti mano vaikino reikalavimai, pasakiau *Ne*, – sakė mano pacientė Megė. – Niekuo jo neišskaudinau, nors jis norėjo priversti mane galvoti priešingai. Ir nesigrauzčiau, po 10 minučių nepuoliau jam skambinti – atsiprašinėti ir nusileisti“.

Šią knygą skiriu visiems, norintiems išsaugoti artimus santykius su mylimu žmogumi, tėvais, bendradarbiu ar draugu, manipuliacijomis nuodijančiu svarbius ir šiaip puikius santykius.

Prašau suprasti: nors ir negaliu būti kartu per visą šį procesą, kai priimate kartais sunkius, bet gyvenimą keičiančius sprendimus, morališkai jus palaikysiu kiekviename žingsnyje. Padėsiu siekti svarbaus tikslo – kurti naujus ir normalius santykius – ne tik su tais, kurie jus šantažuoja, bet ir su savimi.

Pasipriešinti emociniam šantažui reikia daug drąsos. Ši knyga jums suteiks jėgų.

I DALIS

Kaip vyksta šantažo sandoris

1 SKYRIUS

Diagnozė: emocinis šantažas

EMOCINIO ŠANTAŽO PASAULIS – KLAIDUS. Vieni emociniai šantažuotojai grasina atvirai, kiti elgiasi dviprasmiškai – dažniausiai būna malonūs ir šantažo griebiasi tik retsykais. Dėl to sunku suprasti, kada į santykius pradeda skverbtis įprotis manipuliuoti.

Žinoma, būna tiesmukų, kategoriškų šantažuotojų, kurie nuolat tiesiogiai grasina, kas bus, jei jų nepaklausysime, ir labai aiškiai pasako, ko tikėtis, reikalavimų neįvykdžius: „Jei mane paliksi, niekuomet nebeišvysi vaikų“, „Jei nepritarsi mano projektui, tavo siūlymų nepaviešinsiu, kol persigalvosi“. Tai aiškūs grasinimai neslepiant ketinimų.

Vis dėlto dažniau emocinis šantažas būna kur kas subtilesnis, ir jo griebiasi žmonės, su kuriais mūsų santykiai šiaip geri ir malonūs. Prisimename su juo praleistas nuostabias akimir-

kas ir tokiems teigiamiems atsiminimams leidžiamame užgožti kirbantį jausmą, kad jų elgesys – nepriimtinas. Emocinis šantažas ima pančioti, pamažu peržengdamas normalaus, leistino elgesio ribą ir virsdamas sandoriu, kurį paženkлина, o vėliau ir užpildo normaliai savijautai grėsmę keliantys dalykai.

Emociniu šantažu elgesys tampa tada, kai galima išskirti tam tikrus elementus. Juos nustatome panašiai, kaip gydytojas diagnozuoja fizinę ligą – stebėdami simptomus. Toliau pateiktame pavyzdyje pasakojama apie įsimylėjėlių porą, tačiau nesvarbu, ar nesutarimų kyla tarp draugų, verslo partnerių, ar tarp šeimos narių – elgesio požymiai tokie patys. Konfliktų priežastys skiriasi, tačiau taktika ir veiksmai tokie patys ir lengvai pastebimi.

Šeši mirtini požymiai

Mano pažįstama jauna pora Džimas ir Helena draugauja kiek daugiau nei metus. Literatūros profesore vietos koledže dirbančios Helenos akys – didelės ir rudos, šypsena – plati ir nuoširdi. Su Džimu susipažino vakarėlyje; Džimas jai paliko puikų įspūdį: aukštas, mandagus, sėkmingai kuriantis dainas. Abu vienas kitam puoselėja šiltus jausmus, tačiau Heleną Džimo draugija ima vis labiau varginti. Iš tikrųjų jų santykiuose galima įžvelgti šešis emocinio šantažo etapus.

Kad šeši emocinio šantažo simptomai taptų aiškesni, supaprastintai apžvelgsiu tarp Helenos ir Džimo kilusį konfliktą. Pamatysite, kad vieni požymiai būdingi Džimo, kiti – Helenos elgesiui.

1. **Reikalavimas.** Džimas iš Helenos kai ko nori: kadangi kartu praleidžia tiek daug laiko, jis siūlo sykiu apsigyventi. „Galima sakyti, kad ir taip čia gyvenu, – sako jis. – Tai gal imkime ir tą padarykime iš tikrųjų“. Be to, jos butas esąs didžiulis ir čia jau – pusė jo daiktų, taigi iš esmės niekas nepakeis.

Kartais šantažuotojai neišsako norų taip aiškiai, kaip Džimas, bet verčia pačius susiprasti. Džimas galėtų netiesiogiai užsiminti, ko norįs – galbūt kurį laiką po draugo vestuvių vaikščiotų susiraukęs, o tada, Helenos įkalbinėjamas, pamažu prasiautų: „Norėčiau, kad pradėtume bendrauti artimiau; kartais būnu toks vienišas“ ir galop pasakytų: noriu gyventi kartu.

Iš pirmo žvilgsnio Džimo siūlymas reiškia jo meilę ir visai neprimena reikalavimo, tačiau netrukus paaiškėja, kad jis nenusiteikęs nusileisti ir neketina ieškoti kompromisų ar keisti nuomonės.

2. **Pasipriešinimas.** Helena nelabai nori Džimo priimti, todėl sako esanti dar nepasiruošusi tokiems santykių pokyčiams. Jis jai labai svarbus, tačiau jam būtų geriau gyventi atskirai.

Jei nebūtų visko pasakiusi taip tiesmukai, Helena būtų galėjusi atsisakyti kitaip: gal užsisklęsti ir tapti šaltesnė arba pasakyti, kad imsis perdažyti butą, ir, kol vyks remontas, jo daiktų neturėtų būti. Tačiau ji leidžia aiškiai suprasti: siūlymas nepriimtinas. Atsakymas – ne.

3. **Spaudimas.** Matydamas, kad norimo atsakymo iš Helenos nesulauks, Džimas ne stengiasi suprasti jos jausmus, o viliasi perkalbėti. Iš pradžių dar kartą apie tai šnekasi, tačiau

pokalbis vyksta vienpusiškai ir galop virsta pamokslavimu. Netrukus kalba jau ne apie Helenos nenorą priimti jo siūlymą, o apie jos trūkumus, savo troškimus ir poreikius pateikdamas vien iš pozityvios pusės: „Tik noriu, kad būtų geriausia abiem. Trokštu tavimi rūpintis. Vienas kitą mylintys žmonės turėtų norėti gyventi kartu. Kodėl neišleidi manęs į savo gyvenimą? Jei negalvotum vien apie save, tavo gyvenime atsirastų vietos ir kitam žmogui.“

Tada pasitelkęs visą žavesį klausia: „O gal nuolat manęs nenori matyti šalia, nes per mažai myli?“ Gali būti, kitas šantažuotojas reikalaus dar daugiau, įtikinėdamas, kad, gyvenant kartu, pagerės santykiai, ir jiedu taps artimesni. Nesvarbu kaip, bet spaudimas neišvengiamai pasireikš, nors ir bus pavaizduotas gražiausiomis spalvomis, pavyzdžiui, Džimas leis Helenai suprasti, kaip toks priešinimasis jį skaudina.

4. **Grasinimai.** Pamatęs, kad įkalbinėjimais nieko nepeš, Džimas leidžia Helenai suprasti: nenusileidusi pasigailės. Šantažuotojai grasina įskaudinti ar nuliūdinti. Jie gali dėtis esantys itin įskaudinti, mėginti suvilioti pažadais, sakydami: jei tik padarysime, ko jie prašo, nepagailės nieko arba mylės dar labiau. Džimas stengiasi Heleną paveikti netiesiogiai grasinamas: „Jei negali tam pasiryžti dėl manęs, nors esame tokie artimi, galbūt atėjo laikas pradėti bendrauti su kitais žmonėmis“. Jis tiesiogiai nesako, kad nutrauks santykius, tačiau užuomina Helenai labai aiški.
5. **Reikalavimai patenkinami.** Helena nenori prarasti Džimo, todėl mano, kad galbūt klysta nesutikdama gyventi kartu,

- nors jai nesmagu. Jiedu tik paviršutiniškai aptaria jai nerimą keliančius dalykus, o Džimas abejonių nesklaido. Po poros mėnesių Helena nusileidžia, ir Džimas persikelia pas ją.
- 6. Kartojimasis.** Džimui pasiekus pergalę, įsivyruoja ramybė. Reikalavimai įvykdyti, spaudimo nebelieka, ir santykiai iš pažiūros tvirti. Helena vis dar neapsiprato su tokiu sprendimu, bet džiaugiasi atgauta ramybe ir susigrąžinta Džimo meile bei palaikymu. Džimas pamatė, kad atkakliai spausdamas ir versdamas Heleną pasijusti kalta garantuotai gaus, ko nori. O Helena suprato: greičiausias būdas atsikratyti jo spaudimo – nusileisti. Taip padedamas pagrindas santykiams, kuriuose įprasta kelti reikalavimus, griebtis spaudimo ir nusileisti.

Tai yra šeši pagrindiniai emocinio šantažo sindromo simptomai. Šioje knygoje kiekvieną aptarsime atskirai ir nuodugniai išnagrinėsime.

Jei taip akivaizdu, kodėl to nepastebime?

Šie simptomai atrodo tokie akivaizdūs ir trikdantys, kad, regis, pavojaus varpai turėtų imti skambėti vos jiems pradėjus ryškėti. Tačiau emocinį šantažą dažnai suvokiame tik tada, kai jame būname giliai įklimpę – iš dalies todėl, kad emocinis šantažas – tai kraštutinio elgesio – manipuliavimo – kuris būdingas ir mums, ir kitiems, išraiška.

Daugelis manipuliavimo formų visai neblogos. Visi kartais manipuliuojame kitais, o jie – mumis. Įvairiomis gudrybėmis

verčiame įvykdyti mūsų norus. Mano mėgstamiausias posakis: „O kad kas nors atidarytų langą!“, užuot pasakius „Gal atidaryk langą“.

Neįtikėtina, bet daugeliui ištis sunku atvirai paprašyti net ir visai menkų dalykų, jau nekalbant apie tuos lemtingus atvejus, kai reikia ko nors svarbaus. Kodėl tiesiog nepaprašyti? Rizikinga. O jei kitas atsisakys? Tiesiai šviesiai, ko norisi, pasako tik retas. Bijome pasakyti, ko norime ar kaip jaučiamės. Juk atsakymas gali supykdyti arba dar blogiau – bus neigiamas. O kai tiesiai neprašome, jei žmogus ir atsisako padėti, tai nieko baisaus. Nesmagumą bus nesunku užmiršti.

Tiesiogiai neprašydami taip pat nepasirodysime pernelyg agresyvūs ar negalintys be ko nors apsieiti. Lengviau mėginti netiesiogiai paveikti žmones, tikintis, kad užuominą jie supras: „Atrodo, šuo jau nekantrauja eiti pasivaikščioti [susiprask išvesti šunį]“.

Kartais tą darome net be žodžių: rodome akivaizdžius arba vos pastebimus ženklus – atsidūstame, nutaisome rūgščių miną, dar vadinamą atitinkama veido išraiška – ir juos pastebime kitų žmonių, net ir tų, su kuriais santykiai patys geriausi, elgesyje. Tačiau yra aiški riba, kurią peržengus kasdieninės manipuliacijos virsta daug kenksmingesniu reiškiniu. *Manipuliacinis elgesys į emocinį šantažą perauga tuomet, kai žmogus reguliariai stengiasi priversti tenkinti jo reikalavimus, neatsižvelgdamas į mūsų norus ir savijautą.*

Teisė nustatyti ribas

Kalbėdami apie emocinį šantažą kartu kalbame apie konfliktą, galią ir teises. Kai vienas žmogus nori, o kitas – ne, kiek vienam leidžiama versti, o kitam – priešintis? Kada spaudimas peržengia ribas? Tai – neaiškiai apibrėžta teritorija, ypač kai tiek daug kalbame apie jausmų reiškimo ir ribų nustatymo svarbą. Nepamirškite, kad kiekvieno konflikto ar aštresnio jausmų proveržio, juolab atvejų, kai bendravimo ribos nustatomos teisingai, negalima laikyti emociniu šantažu.

Kad būtų aiškiau, norėčiau pateikti kelis atvejus, kai ribos nubrėžiamos tinkamai, o paskui parodyti, kada tose situacijose riba peržengiama, ir elgesys virsta emociniu šantažu.

Nešantažuojantis elgesys

Mano draugė Denisė, pardavusi beveik metus rengtą fotografijų knygą, papasakojo apie jos ir draugės Eimės santykius: iš pradžių jos dirbo reklamos agentūroje, paskui – kaip laisvai samdomos darbuotojos. Denisė norėjo suprasti, ar Eimė ją emociškai šantažuoja.

Štai ką papasakojo Denisė:

Nuo pat pradžių galėdavome kalbėtis apie viską. Išsisukavimas lygindavome užrašus apie sunkumus, kuriuos įveiki dirbdamas sau pačiam, ir problemas, patirtas atleidus iš darbo – abi pirmiausia dirbome didelėse įmonėse ir kartais to pasiilgstame. Daug kalbamės, kaip baisu dirbti sau, ir visokeriopai palaikome viena kitą. Bendravome išties artimai iki tos akimirkos, kol pasisakiau, kad rengiu šią knygą.

„Jei tik tu tikrai mane mylėtum...”

„Po visko, ką dėl tavęs padariau...”

„Kaip gali būti toks savanaudis...”

Girdėta? Tai tik keli emocinio šantažo – galingos manipuliacijos formos, kuria artimi žmonės grasina mus nubausiantys už tai, kad nesielgiame taip, kaip nori jie – pavyzdžiai. Emociniai šantažuotojai supranta, kad santykius su jais branginame, žino pažeidžiamiausias mūsų vietas ir didžiausias paslaptis. Jie yra mūsų motinos, tėvai, partneriai, vadovai, bendradarbiai, draugai ir mylimieji. Kad ir kaip šantažuotojams rūpētu-me, jie naudojasi intymiausiomis žiniomis apie mus, kad gautų, ko siekia: priverstų mus paklusti.

Knygoje **Emocinis šantažas: kai artimi žmonės mumis manipuliuoja, keldami baimės, pareigos ir kaltės jausmus** bestselerių autorė Susana Forward narsto santykių, kuriems kenkia manipuliacija, anatomiją ir pataria, kokiais būdais, tapus emocinio šantažo taikiniu, įmanoma apsiginti. Skaitytojai gali tuoj pat pradėti taikyti autorės pateiktus praktinius scenarijus ir komunikacijos technikas, padedančias stiprinti tarpusavio santykius ir emocinio šantažo voratinklį sutraukti visiems laikams. Susana Forward – pasaulyje garsi psichologijos mokslų daktarė, dėstytoja, grupinių terapinių užsiėmimų ir mokymų vadovė. VAGOS leidykla yra išleidusi jos bestseleriais tapusias knygas *Toksiški tėvai: kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti savo gyvenimą* bei *Toksiški uošviai: taikios strategijos, kaip apsaugoti santuoką*.

