**«Эмоциональный шантаж»**

*«Почти все наши отношения начинаются и существуют в той или иной форме взаимной эксплуатации, умственного или физического товарообмена и заканчиваются, когда одна или обе стороны израсходовали весь свой товар».*

 *Уистен Оден*.

Наверное, хоть и не хочется этого признавать, но жертвами этого явления, как эмоциональный шантаж, были мы все, а большинство из нас были и самими шантажистами. Эмоциональный шантаж весьма распространен и популярен так, что про него много говориться и публикуется. На эту тему очень интересную книгу, на мой взгляд, написала и Сьюзан Форуард.

Само слово «ШАНТАЖ» происходит от французского «chantage», и означает угрозу, разоблачение, разглашение позорящей (часто сфабрикованной) информации с целью добиться от шантажируемого каких-либо определенных поступков.

А в повседневной жизни мы не часто задумываемся над тем, что почти ежедневно сталкиваемся с другим видом шантажа – эмоциональным, за который ни уголовной, ни другой ответственности никто не предусмотрел.

Что же такое эмоциональный шантаж? Ну, как и любой шантаж – это мощная форма манипулирования, при которой близкие или значимые люди прямо или косвенно угрожают нам различными неприятностями, если мы не сделаем того, что они от нас хотят, того, что им нужно.

**Симптомы эмоционального шантажа.**

Вспомните следующие ситуации, которые случались с вами дома ли, на работе ли или где-то еще, когда Вам:

-угрожали прервать с вами отношения, если вы не уступите в чем-либо;

-другие выглядят огорченными, подавленными, все время, если вы не соглашаетесь сделать то, что они от вас хотят;

-обещают усложнить вашу жизнь, угрожают вам, если вы не пойдете на уступки им, не выполните их требования;

-намекают или открыто говорят вам, что наложат на себя руки или будут пренебрегать своим здоровьем, если вы не пойдете им навстречу?

-хотят получать всегда несколько больше, не смотря на то, что вы им дали;

-обвиняют вас в эгоизме, жадности, невнимании, бесчувственности, неуважении, если вы не исполняете их просьбы и желания;

-при этом постоянно или за большей частью игнорируют ваши желания или не учитывают ваши нужды;

-все время ждут, что вы им уступите, т.к. считают, что у них есть на это «исключительное право»;

-раздают щедрые обещания, связывая их напрямую с исполнением вами их желаний и просьб, часто забывая и игнорируя обещанное ранее;

-не скупятся на похвалу, когда вы им уступаете и сердятся и обижаются, если вы делаете по-своему.

Итак, как пишет Сьюзан Форуард, если вы положительно ответили хотя бы на один вопрос, вас шантажируют с помощью ваших переживаний. Кем-то можно управлять при помощи чувства вины, кого-то заставлять чувством долга и ответственности, кто-то просто испугается эмоционального шантажа, кто-то поддастся чарам «слепой» любви.

Трудно себе признаться в том, что уступая шантажисту, мы в действительности научаем его шантажировать нас в этих отношениях, т.к. скорее всего с этими приемами эмоционального шантажа он хорошо ознакомился в своей семье.

**Как становятся эмоциональными шантажистами?**

Неудивительно, что шантажу нас добросовестно постепенно и незаметно учат родители с детства. Начинается это на первый взгляд с безобидного, и казалось бы полезного «а теперь скушай ложечку за папу, ложечку за маму», потом продолжается более внушительным: «если ты не будешь меня слушаться, я скажу папе, милиционеру…, отдам тебя дяде, …..мама заболеет, …..не куплю тебе мороженое, велосипед, машину….» и так далее. И ребенок с детства изучает на себе работу манипулятивных способов обхождения. Иногда он берет на себя непосильную ношу ответственности за жизнь и здоровье родителей, а потом и мир во всем мире……И учится, учится, учится отвечать своим друзьям, партнерам, родителям и уже детям тем же.

*Эскалация шантажа:*

Требование – человек заявляет о своем желании, т.е. о том, что он хочет получить от вас (помощь, подчинение….);

Ваше сопротивление – то, когда вы стараетесь дать понять человеку, что не хотите, не можете выполнить то, что он от вас требует;

Давление на вас усиливается, когда шантажист использует любой прием, зная ваши слабости, болевые точки, стараясь добиться в вас максимального дискомфорта и внутреннего напряжения от собственной «неправоты», ущербности, вызвав у вас жалость к себе, манипулируя вашей добротой, сочувствием и хорошим отношением к шантажисту;

Затем в ход идут угрозы, если прессинг не дал положительного для шантажиста результата. Угрозы могут быть разного характера – прямые – причинить вред, боль вам или себе, или косвенные – на возможное появление в вашей жизни в ближайшее время неприятностей различного содержания. На этом же этапе могут присоединяться и чередоваться уговоры и клятвенные обещания различных благ, уверения в любви и прочее.

Вы даете согласие в силу различных внутренний ощущений, страха потери отношений, близкого человека, его жизни и здоровья, из-за собственной невозможности увидеть каким еще образом можно разрешить данную ситуацию.

Повторение – не обольщайтесь! Ведь за первой победой шантажиста следует череда других, т.к. он нашел способ добиваться своего!

*Если люди искренне заинтересованы в том, чтобы проблема была решена или конфликт был устранен, то они, как правило:*

откровенно, честно и прямо разговаривают с вами об этой проблеме или сути конфликта;

искренне интересуются и вашими заботами и желаниями;

по существу, не обижаясь, стараются понять по какой причине они получают от вас отказ в ответ на свою просьбу;

принимают свою часть ответственности в этом ли конфликте или в проблеме.

*Если человек вас эмоционально шантажирует, и его главная цель одержать над вами победу, то он во время разговора будет:*

пытаться вас контролировать

игнорировать ваши объяснения и протесты;

настаивать на том, что его причины гораздо важнее ваших обстоятельств;

не берет на себя ни какую ответственность даже за часть решения проблемы.

При этом шантажист не понимает, что своим поведением сам себя загоняет в ловушку.

Однако, самая большая сложность в отношениях с шантажистом заключается в том, что люди избегают и боятся конфликтов. А конфликты часто возникают вследствие того, что мы редко ставим перед собой цель – подбирать уважительную форму тем нашим словам, которые несут такое важное мысли содержание и наполнение. Поэтому люди ранятся и ранятся словами.

**Поэтому в борьбе с шантажом просто слова не помогают, а помогают какие-то конкретные действия.**

*1. Вам важно перестать бояться угроз и конфликтов!*

Шантаж существует до тех пор, пока его поддерживает жертва. И на самом деле именно страх конфликта – это самая плодотворная почва для шантажа. А ведь порой только в споре, в конфликте можно узнать точку зрения другого и выразить, обозначить то, чего хочу я, то, о чем я раньше не заявлял. И тем самым – найти компромисс.

В конфликте можно понять и то, что ценностью ваших отношений не является взаимное уважение и взаимный интерес, а это грустно и больно. Это именно то, от чего мы часто бежим и в чем не хотим себе признаваться. Любой конфликт богат открытиями и о другом, и о самом себе!

*2. Покажите шантажисту своим поведением, что его методы угроз на вас не действуют!*

*3. Предложите провести переговоры чуть позже и в эмоционально спокойной обстановке для себя и своего партнера.* Возьмите для себя паузу, в которую вы можете снизить внутреннее напряжение различными техниками – от дыхательных, до позитивных визуализаций, так хорошо описанных в интернете.

*4. Затем, вступив в диалог, выясните причины, которые побуждают человека обратиться с такой просьбой именно к вам.* Проясните, что он уже смог для этого сделать сам, для того, чтобы добиться желаемого результата.

*5. Не спешите действовать по предложенному вам плану из-за угроз, страха.* Если вы даете свое согласие, то пусть оно будет продиктовано вашим желанием любви к этому человеку, желанием его развития и роста.

*6. Разрешите разным людям иметь о вас разные мнения!*