

ДОНА  
ФРЕЙЗЪР

СЮЗЪН  
ФОРУЪРД

ЕМОЦИОНАЛНОТО  
ИЗНУДВАНЕ

Превод от английски  
*Людмила Андреева*



# СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ.....	7
----------------	---

## ПЪРВА ЧАСТ РАЗБИРАНЕ НА ИЗНУДВАЧЕСКАТА ТРАНЗАКЦИЯ

1. ДИАГНОЗА: ЕМОЦИОНАЛНО ИЗНУДВАНЕ.....	23
2. ЧЕТИРИТЕ ЛИЦА НА ИЗНУДВАНЕТО.....	39
3. ОСЛЕПЯВАЩА МЪГЛА.....	63
4. ОРЪЖИЯТА НА ЗАНАЯТА.....	87
5. ВЪТРЕШНИЯТ СВЯТ НА ИЗНУДВАЧА.....	107
6. НУЖНИ СА ДВАМА.....	131
7. ВЛИЯНИЕТО НА ИЗНУДВАНЕТО.....	161

## ВТОРА ЧАСТ ПРЕВРЪЩАНЕ НА РАЗБИРАНЕТО В ДЕЙСТВИЕ

8. ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ.....	183
9. ВРЕМЕ ЗА РЕШЕНИЕ.....	209
10. СТРАТЕГИЯ.....	237
11. ПРОРЯЗВАНЕ НА МЪГЛАТА.....	269
ЕПИЛОГ.....	301

## ВЪВЕДЕНИЕ

*Казах на съпруга си, че ще ходя на курс вечер веднъж седмично, и той – по типичния си тих начин – се превърна в балистична ракета. „Прави каквото щеш! Ти винаги така или иначе го правиш – ми отвърна, – но не очаквай, че ще те чакам вкъщи, когато се върнеш. Аз винаги съм на разположение. Защо ти не можеш да си тук за мен?“ Знаех, че аргументът му няма смисъл, но това ме накара да се почувствам така себична. Поисках да ми върнат таксата за регистрация. – ЛИЗ*

*Планирах да прекарам Коледа на пътешествие с жена ми – ваканция, която очаквахме от месеци. Обадох се на майка ми, за да ѝ съобщя новината, че най-накрая сме получили билетите, а тя почти избухна в плач: „Но какво ще стане с коледната вечеря? Знаеш, че винаги се събираме на празниците. Ако заминете на това пътуване, вместо да дойдете тук, ще провалите празника на всички. Как можеш да ми причиниш това? Според тебе колко Коледи са ми останали?“ Така че, разбира се, отстъпих. Жена ми ще ме убие, но аз не виждам как мога да се наслаждавам на някаква ваканция, когато съм потънал във вина. – ТОМ*

*Отидох при шефа, за да му кажа, че ми трябва помощ или по-реалистичен срок за един голям проект, върху който работя. В момента, в който споменах за помощта, той ме започна: „Давам си сметка колко много искаш да се върнеш вкъщи при семейството си, но макар че им липсваш сега, знаеш, че те ще оценят повишението, което обмислям за теб. Имаме нужда от човек, който може да работи в екип и който наистина е посветен на работата – мислех си, че ти си такава. Все едно, давай. Прекарвай повече време с децата. Само помни, че ако това са твоите приоритети, вероятно ще трябва да преразгледаме плановете си за теб“. Почувствах се напълно безпомощна. Сега не знам какво да правя. – КИМ*

Какво става тук? Защо някои хора ни карат да мислим: „Отново изгубих. Винаги отстъпвам. Не казах какво чувствам. Защо никога не успявам да наложя мнението си? Защо не съумявам да отстоявам позицията си?“ Знаем, че са ни манипулирали, че се чувстваме фрустрирани<sup>1</sup> и изпълнени с възмущение, че сме се отказали от желанията си, за да угодим на някой друг, но просто не знаем какво да направим в такава ситуация. Защо става така, че някои хора са способни да ни надвият емоционално, оставяйки ни с пораженчески чувства?

Хората, срещу които се изправяме в тези ситуации на невъзможност за победа, са умели манипулатори. Те ни обвиняват в утешаваща интимност, когато получават исканото, но често се оказва, че ни заплашват, за да бъде тяхното, или ни погребват под тонове вина и укори, когато не го получават. Такива хора сякаш очертават пътищата, за да получат онова, което искат от нас, но често дори не съзнават какво правят. В действителност мнозина от тях могат да изглеждат мили, отколешни страдалци или съвсем безопасни.

В повечето случаи един конкретен човек – партньор, родител, брат или сестра, приятел – ни манипулира толкова последователно, че, изглежда, забравяме всичко, което знаем за мъдростта на зрялата възраст. Макар че е възможно да сме умели и да имаме успех в други области от живота си, с тези хора се чувстваме объркани и безсилни. Те ни въртят на малкия си пръст.

Да вземем моята клиентка Сара, която е съдебен репортер. Жизнена брюнетка, тя се среща с човек от строителния бизнес на име Франк от почти година. И двамата, влезли вече в 30-те си години, се разбирали добре – докато не възникнал въпросът за брака. Тогава – каза Сара – „поведението му към мен се промени. Той, изглежда, искаше от мен да се доказвам“. Всичко станало ясно една събота, когато Франк я поканил на романтичен уикенд във вилата си в планината. „Когато пристигнахме, мястото гъмжеше от импрегнирана със смола дебела хартия и кутии с боя, а той ми връчи четка. Не знаех какво друго да правя, така че започ-

---

<sup>1</sup> Фрустрация – неприятно психично състояние, когато човек е възпрепятстван от някого или нещо по пътя към постигането на някаква цел. (Всички бележки под линия са на преводача.)

нах да боядисвам“. Работили – през повечето време в пълно мълчание – през целия ден и когато най-накрая седнали да починат, Франк извадил годежен пръстен с огромен диамант.

„Попитах го: „Какво става?“ – обясни Сара, – а той отговори, че имал нужда да се увери, че се държа спортименски, че ще помагам в общата работа, а няма да очаквам от него да я свърши“. Разбира се, това не беше краят на историята.

*Уточнихме датата и другите подробности, но се люшкахме нагоре-надолу като йо-йо<sup>1</sup>. Той продължи да ми прави подаръци, но и да ме проверява. Когато не поисках да отида да се грижа за децата на сестра му една неделя, той рече, че нямам силно семейно чувство и може би трябва да помислим да отменим сватбата. Когато споменах, че искам да разширя бизнеса си, той реши, че всъщност не съм му истински отдадена. Така че, разбира се, оставих този въпрос да чака. Нещата продължиха да се развиват, а аз винаги отстъпвах. Повтарях си обаче какъв страхотен мъж е, че той вероятно е уплашен от женитбата и просто има нужда да се чувства сигурен с мен.*

Заплахите на Франк били тихи, но същевременно изключително ефективни, защото се сменяли с близост, достатъчно примамлива, за да скрие какво наистина става. И подобно на повечето от нас, Сара продължавала да иска още.

Тя отстъпвала пред манипулациите на Франк, защото в момента изглеждало смислено да го прави щастлив – залогът бил изключително висок. Подобно на толкова много от нас, Сара била изпълнена с негодувание и фрустрация от заплахите му, но се оправдавала, че капитулира в името на мира и спокойствието.

В такива взаимоотношения поддържахме фокуса на вниманието си върху потребностите на другия за сметка на собствените ни нужди и се отпуснахме във временната илюзия за безопасност, която сами сме си създали чрез отстъпването. Избягвали сме конфликта, конфронтацията – и шанса за една здрава връзка.

---

<sup>1</sup> Играчка, която се навива и развива на връв от движението на ръката.

Влудяващите взаимодействия от този вид са сред най-честите причини за търкания в почти всяка връзка и въпреки това те рядко се идентифицират и разбират. Много често тези случаи на манипулация получават етикета *погрешна комуникация*. Казваме си: „Аз действам въз основа на чувствата, а той – на интелекта“ или „Тя просто е с друга нагласа“. В действителност обаче източникът на търканията не са комуникативните стилове. Истинската причина по-скоро е, че единият иска да стане неговото за сметка на другия. Тези случаи са нещо повече от прости недоумения – те са борба за власт.

През годините търсих начин да опиша тези борби и разстройващия поведенчески цикъл, до който водят. Установих, че хората почти универсално реагират с потвърждение, когато им кажа, че темата на разговора ни е чисто и просто изнудване – *емоционално изнудване*.

Давам си сметка, че терминът *изнудване* събужда злокобни образи на престъпници, страх и кождерство. Разбира се, че е трудно да мислите за вашия съпруг, родителите ви, шефа, братята или сестрите или децата ви в този контекст. Въпреки това установих, че *изнудването* е единственият термин, който описва точно ставащото. Самата острота на думата ни помага да пронижем отричането и объркването, които затъмняват толкова много взаимоотношения, а това ни извежда към истината.

Нека ви уверя: фактът, че в някаква близка връзка присъства изнудване, не означава, че тя е обречена. Той означава просто, че трябва честно да признаем и да коригираме поведението, което ни причинява болка, и да поставим връзката си на по-здрава основа.

## ЩО Е ЕМОЦИОНАЛНО ИЗНУДВАНЕ?

Емоционалното изнудване е мощна форма на манипулация, при която близките до нас хора ни заплашват – директно или индиректно, – че ще ни накажат, ако не направим исканото от тях. В ядрото на всеки вид изнудване се крие една основна заплаха, която може да се изрази различно: *Ако не се държиш по начина, по*

който аз искам, ще страдаш. Престъпникът-изнудвач може да заплашва, че ще използва някакви факти от миналото на човека, за да разруши репутацията му, или ще иска да му се плати, за да скрие дадена тайна. Емоционалното изнудване удря още по-близо в целта. Емоционалните изнудвачи знаят колко високо ценим връзката си с тях. Те познават слабите ни места. Често знаят и най-дълбоките ни тайни. И без значение колко държат на нас, те използват това интимно познание, за да оформят заплахите си, които им дават желаната отплата: нашето подчинение.

Знаейки, че искаме любов или одобрение, нашите изнудвачи ни заплашват, че ще ги отдръпнат, въобще ще ни лишат от тях или ще ни накарат да чувстваме, че трябва да си ги заслужим. Например ако се гордеете, че сте щедри и любещи, изнудвачът може да ви нарече егоист или невнимателен, ако не отстъпите пред неговите желания. Ако цените парите и сигурността, той може да ви постави условия да го осигурявате финансово или да ви заплашва, че ще ви ги отнеме. А ако вярвате на изнудвача, е възможно да му позволите да контролира вашите решения и поведение.

Падаме в капана на танц с изнудването – танц с хиляди стъпки, форми и десени.

## ЗАГУБЕНИ В МЪГЛАТА<sup>1</sup>

Как е възможно толкова умни, способни хора да се оказват в ситуация да търсят слепешком разбиране на поведение, което изглежда толкова очевидно? Една от ключовите причини е, че нашите изнудвачи правят почти невъзможно да видим, че ни манипулират, защото хвърлят плътна мъгла, която прикрива действията им. Ако можехме, щяхме да отвърнем на удара с удар, но те си гарантират, че ние буквално няма да сме в състояние да видим какво ни се случва. Използвам мъглата едновременно като метафора за объркването, което изнудвачите създават, и като леща за неговото изгаряне. МЪГЛАТА (*fog*) е съкратен начин да говоря

---

<sup>1</sup> Игра на думи от първите букви на *Fear* (страх), *Obligation* (задължение) и *Guilt* (вина), които образуват *fog* (мъгла).

за Страх, Дълга и Вината – оръжията на изнудваческия занаят. Изнудвачите напомпват връзките си с всепоглъщаща МЪГЛА, знаейки, че ще се страхуваме да им противоречим, ще се чувстваме длъжни да им отстъпваме и ще изпитваме ужасна вина, ако не го направим.

Тъй като е толкова трудно да преминете през тази МЪГЛА и да разпознаете емоционалното изнудване, когато сте негов обект (дори и в ретроспекция), измислих списък, за да ви помогна да определите дали сте мишената на някой изнудвач.

### *Хората, на които държите:*

- ◇ Заплашват ли да вгорчат живота ви, ако не правите оно-ва, което те искат?
- ◇ Заплашват ли непрекъснато, че ще прекратят връзката, ако не се поддадете на желанията им?
- ◇ Казват ли или намекуват ли, че ще се занемарят, ще се наранят или ще се депресират, ако не направите исканото от тях?
- ◇ Винаги ли искат повече, без значение колко давате?
- ◇ Редовно ли приемат, че вие ще отстъпите?
- ◇ Често ли пренебрегват или омаловажават чувствата ви?
- ◇ Дават ли щедрни обещания, които зависят от вашето поведение, и след това рядко ги спазват?
- ◇ Често ли ви наричат егоисти, лоши, алчни, безчувствени или невнимателни, когато не им отстъпите?
- ◇ Заливат ли ви с одобрение, когато им отстъпите, и лишават ли ви от него, когато не го направите?
- ◇ Използват ли парите като оръжие, за да стане тяхното?

Ако отговорите дори само на един от тези въпроси с „да“, вие сте емоционално изнудвани. Искам обаче да ви уверя, че има какво да се направи, за да промените ситуацията и да се почувствате по-добре.