

М. И. РОЗЕНОВА,

д. психолог. н, доц., проф.

кафедры общей, возрастной и педагогической психологии

Московский государственный гуманитарный университет

им. М.А. Шолохова

E-mail: profi1234@yandex.ru

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕМЬЕ И БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ:

### ПРОБЛЕМЫ МАНИПУЛИРОВАНИЯ, ШАНТАЖА И ДАВЛЕНИЯ

Исследована проблема межличностных связей в системе значимых и семейных отношений. Внимание автора сосредоточено на вопросах эмоциональной безопасности в семье и близких отношениях. Выявлены основные формы межличностного эмоционального взаимодействия человека в значимых и семейных отношениях. Раскрыты психологические особенности межличностных манипуляций и эмоционального давления-шантажа. Выделены существенные признаки, линии и механизмы воздействия эмоционального шантажа на личность. Определены критериальные и типологические особенности, показаны динамика и симптомокомплекс эмоционального шантажа в человеческом взаимодействии и отношениях. Раскрыты последствия капитуляции личности перед эмоциональным давлением. Представлены авторские рекомендации относительно того, какими средствами можно противостоять эмоциональному шантажу и манипуляциям.

**Ключевые слова:** внутренний мир, эмоциональный шантаж, семейные отношения, давление, манипуляция, воздействие, страх, вина, обязательства, чувства, смятение.

## EMOTIONAL SECURITY IN FAMILY AND INTIMATE RELATIONSHIPS:

### PROBLEMS OF MANIPULATION, BLACKMAIL AND PRESSURE

M. I. Rozenova is doct. in Psychology, prof. at Sholokhov Moscow State University for the Humanities

Analyzed is the problem of inter-personal relations in the system of valuable and family relationships. The author focuses attention on questions of emotional security in family and intimate relationships. Shown up are basic forms of inter-personal emotional communication of personality in significant and family relations. Revealed are psychological peculiarities of inter-personal manipulations and emotional pressure of blackmail. Elaborated are essential features, lines and mechanisms of emotional blackmail as to the personality. Defined are criteria and typological features, as well as shown are dynamics and symptom complex of emotional blackmail in human inter-action and relationships. Also revealed are consequences of surrender of personality under emotional pressure. Presented are the author's recommendations about how personality could resist emotional blackmail and manipulations.

**Key words:** inner peace, emotional, blackmail, family, relationships, pressure, manipulation, influence, fear, guilt, obligations, feelings, confusion.

Современная психология все больше внимания уделяет внутреннему миру человека, особенно в плане его переживаний, чувств и отношений. Психология исследует феноменологию и закономерности рождения тех или иных движений человеческой души, стремлений, которые определяют особенности взаимодействия субъекта с себе подобными. Межличностные отношения в системе значимых и семейных взаимодействий также являются объектами пристального научно-психологического внимания, поскольку это — определяющие и основополагающие факторы человеческого онтогенеза.

В своей статье мы объединили эти направления. Предмет нашего анализа — то, как близкие, возлюбленные, члены семьи, значимые друг для друга люди осуществляют влияние на тех, кто рядом и так или иначе является источником удовлетворения каких-либо потребностей ближнего.

### Проблема эмоциональной безопасности

Проблема влияния всегда сопряжена с проблемой безопасности. Один из видов наиболее существенной безопасности для человека — это *безопасность эмоциональная*. Доказательства тому мы легко находим в истории развития психосоматических заболеваний, избыточных в современном мире и иллюстрируемых широко известной поговоркой, что «все болезни от нервов».

В процессе эволюции, совершенствуя сначала трудовые орудия, а затем и системы внутренних орудий, развивая все более сложный внутренний мир, человек обратил эти внутренние орудия на окружающих — мир социальный — с целью наиболее эффективного влияния на него и управления им [9].

Мир человеческих чувств и отношений давно известен как поле бесконечного боя и состязания людей

в борьбе за внимание, влияние, достижение своих интересов и воплощение потребностей [1; 5—7]. Мы проанализировали способы влияния близких людей друг на друга посредством использования таких орудий внутреннего мира, как эмоциональные переживания.

В качестве наиболее острой эмоциональной проблемы в межличностных (особо значимых, тесных, семейных) отношениях выступают ситуации, связанные с психологическим давлением, которые можно назвать *эмоциональным шантажом*. Именно такой тип эмоционального влияния широко используется в межличностных и семейных отношениях.

Эмоциональный шантаж по сути своей является формой мощнейшего манипулирования. Классическое понимание манипуляции заключается в том, что один человек рассматривает другого не как равноценного субъекта, а как объект воздействия и использования для достижения своих целей. Различными ухищрениями человек добивается того, чтобы другой сделал так, как ему надо, но при этом у другого возникла бы иллюзия полной самостоятельности в выборе и решении. Манипуляторы успешнее всего действуют с теми, кто к ним неравнодушен и позволяет пользоваться собой (постоянно или время от времени) [3; 4; 9].

Эмоциональный шантаж как разновидность манипулятивного влияния наиболее вероятен в близких и значимых отношениях, где люди «переплетены» целым комплексом мотивационно-эмоциональных связей. Эмоциональный шантажист апеллирует тем, что знает, насколько он значим и ценим другими людьми (своими близкими). Суть эмоционального шантажа состоит в том, что один человек не просто угрожает другому нанесением некоего вреда («у тебя будут неприятности, если не сделаешь, как я хочу»), а действует посредством причинения внутренней *душевной боли*, страдания, тревоги, страха и др. [10].

Существуют две главные линии реализации эмоционального шантажа:

- ◆ угроза лишения (любви, поддержки, отношений, своего присутствия и др.);
- ◆ принуждение заслужить что-либо (внимание, общение, участие, заботу и др.).

Сразу отметим: все формы манипулирования, в т.ч. эмоциональный шантаж, время от времени используют большинство людей, реализуя таковые в достаточно позитивных и нормальных семейных, брачных, романтических, любовных и даже дружеских отношениях [5; 7]. Проблема заключается в том, насколько это часто и системно используется.

Ситуативное присутствие элементов манипуляции и эмоционального давления практически неизбежно в силу психологических особенностей человеческой природы. Зато *систематическое* применение средств воздействия на другого (других) порождает серьезные проблемы:

- ◆ хроническое напряжение;
- ◆ конфликты;
- ◆ психосоматическую разрядку;
- ◆ деградацию и разрыв отношений.

Застраивание партнеров (или одного из партнеров) в ситуации хронического эмоционального шантажа

и манипулирования делает отношения негативно-трансфертными, искаженными, болезненными и даже патологическими [5].

Итак, простое ситуативное манипулирование превращается в опасный эмоциональный шантаж, когда кто-то систематически использует другого в своих целях посредством *постоянного принуждения* под угрозой эмоционального дискомфорта, порожденного совокупностью негативных переживаний (страха, вины, тревоги) и давления обязательств. Другого вынуждают подчиниться и поступиться собственными желаниями и благополучием.

Как и любой манипулятор, эмоциональный шантажист всеми силами скрывает свои подлинные намерения («напускает туман»), чтобы другому было сложнее разобраться и *объективно* оценить ситуацию. Эмоциональный шантаж, как и любая манипуляция, начинается задолго до того, как мы успеваем его заметить и осознать.

Для ориентировки в критериях диагностики наличия эмоционального шантажа нам потребуется выделить некоторые его условные типажи, поскольку четких границ в таких феноменах практически не бывает и все типы обусловлены определенным образом присутствием во всех остальных<sup>1</sup>.

## Типы эмоционального шантажа

**1. Карательный тип** — наиболее распространенный тип прямого шантажа, при котором человеку сразу дают понять, чего от него ожидают и что его ожидает, если он ожидаемого не сделает. Особенность данного вида шантажа — в том, что любое сопротивление требованию немедленно вызывает гнев. Карательные шантажисты в основном используют отношения с односторонним балансом сил, в которых все преимущества находятся на их стороне. Партнер как личность для таких шантажистов просто не существует, или полностью игнорируется. Данный тип шантажа может быть реализован в двух видах: агрессивном и молчаливом.

**2. Агрессивный тип** карательного шантажа («активные каратели») — это шантаж, в котором используются сильные пугающие заявления-угрозы, каковые сразу обрисовывают всю ситуацию, включая последствия: «разведешься со мной, детей больше не увидишь», «не купишь мне это, я с тобой разведусь» и др. Такой подход в отношениях возможен, если на стороне шантажиста полное преимущество. В семейной ситуации благоприятной почвой для такого поведения партнера выступают жизненные неурядицы, трудности, разрыв отношений или развод.

Одним из видов такого шантажа являются заявления по типу «ты неинтересная личность» или «ты тот, с кем скучно» и др. В основе таких нападков, как правило, лежат субъективные (очень часто элементарные корыстные) интересы: что-то приобрести, получить за счет жертвы. В качестве неприятных последствий не-

<sup>1</sup> Мы сделаем это с опорой на классификацию С. Форурд [10. С. 39–63].

исполнения требований шантажиста выступает использование уязвимых мест жертвы (детских невротических конфликтов, внутриличностных противоречий и др.), за счет чего создается сильнейший дискомфорт, под напором которого жертва и уступает (при этом для окружающих даже оправдывая действия самого шантажиста).

Жертвы подобного вида шантажа, чтобы избежать гнева «карателя», вынуждены все время что-то скрывать, делать тайком, совершать несвойственные для себя поступки, чтобы сохранить иллюзию подчинения. В результате на жертву налагается груз неосознаваемой, но действующей постоянно вины и нравственных страданий, вызванных неспособностью противостоять шантажисту.

**3. Молчаливый тип** эмоционального шантажа характеризуется тем, что шантажисты не отличаются многословностью (могут вообще молчать), но действуют за счет накопления невербальной враждебности. Жестокое и холодное молчание — не менее грозное орудие, нежели открытая агрессия и гнев. При молчаливом шантаже вся ответственность, как и положено, переносится на жертву, и давление осуществляется за счет стресса и эмоционального напряжения. Оппонент (или партнер) готов как можно быстрее уступить ради достижения облегчения и спокойствия.

**4. Жертвенно-угрожающий тип** эмоционального шантажа характеризуется тем, что разворачивает на себя. Шантажисты этого типа дают обещания сделать что-то с собой, если другой не будет вести себя в соответствии с их требованиями («не стану жить (выброшусь из окна, отравлюсь, попаду под трамвай, разобьюсь на машине), если ты со мной разведешься», «уйду из семьи и оставлю детей, если вы меня уволите» и др.).

«Самопожертвователи» создают атмосферу драмы, кризиса (преддверия кризиса), истерии, внедряются в жизнь других и сбрасывают на них ответственность за собственную жизнь. Всю вину за любые трудности такие шантажисты переносят на свои жертвы и выталкивают их в позицию «единственного взрослого» в отношениях, вынуждая утешать, спасать, защищать, догадываться, отчего шантажисту плохо, и немедленно все исправлять.

Главное оружие «жертвенных» шантажистов — активация сильного чувства ответственности одного человека за другого. Самый простой пример такого шантажа — человек демонстрирует плохое настроение (или нечто подобное) и вы должны догадаться, а потом и всячески утешать и ублажать его, делать то, что хочет он, чтобы его состояние улучшилось. Самый сложный пример такого типа шантажа — угроза самоубийства. Их очень сложно игнорировать, потому что всегда налицо опасение — такая угроза будет приведена в исполнение.

Понятно, что по отношению к тому, кто равнодушен к «шантажисту», подобные орудия неприменимы, поскольку не найдут отклика в чувстве ответственности.

**5. Мученический тип** эмоционального шантажа отличается тем, что основной стратегией является перекла-

дывание вины за собственные страдания на жертву шантажа с сокрытием истинных своих потребностей и желаний в ожидании того, что жертва шантажа должна догадаться о том, что необходимо сделать для счастья и благополучия шантажиста. Если выразить коротко, такие шантажисты реализуют поведение в стиле: «Если не догадаешься и не сделаешь того, что мне хочется, я буду страдать и это целиком твоя вина». О том, что «это твоя вина», чаще всего вслух не произносятся, но это подразумевается.

Главной мистификацией ожиданий подобного типа шантажиста выступает то, что он рассчитывает на неприменное «чтение его собственных мыслей» другим человеком: «Если ты меня любишь, ты догадаешься, чего я хочу». Неспособность другого «читать мысли» шантажист интерпретирует как отсутствие доказательств любви и заботы о нем.

Когда шантажисты этого рода не добиваются своего, они замыкаются, погружаются в подавленное настроение и от них много часов или дней невозможно добиться, что именно случилось и чего они по-настоящему хотят. Иногда они могут сообщить о подлинных причинах своей подавленности, но только после того как насладились наблюдением терзаний и тревог того, кого они в эту ловушку поймали. Себя шантажисты-мученики ощущают вечной жертвой произвола и несправедливости, а все окружающие виноваты в том, что не создали им условий для счастья.

Шантажисты этого типа любят рассуждать о том, что их никто не любит и не ценит. Они замечательно эксплуатируют инстинкт заботы о ближнем и заставляют других сосредоточиться на себе. Если пойти у них на поводу, ни на что другое времени может уже и не хватить. Такая тихая тирания не менее опасна для самочувствия того, кто связан с такими шантажистами близкими и прочными узами.

**6. Провокативно-соблазняющий (коварно-искусительный) тип.** Такой тип шантажа отличает то, что шантажисты постоянно устраивают другим различного рода «проверки», а в случае уступки им обещают самые необыкновенные чудеса и «горы золотые». Они приравнивают других самыми привлекательными наградами — обещаниями любви, заботы, верности, подарков, финансового поощрения, продвижения по службе и др., но всякий раз эти обещания превращаются в ничто, когда кто-то к ним приближается, т.е. соответствующим требованиям или ожиданиям шантажиста.

Стратегическая линия искусителей-соблазнительных заключается в постоянстве красивых обещаний, которые даются в сопровождении расточительных комплиментов в адрес действительных талантов и способностей жертвы, сопровождаемых одновременно требованиями и ожиданиями. Можно сказать, что такой тип шантажа апеллирует к надеждам людей, связанным с потаенными и заветными мечтаниями о счастье.

Сравнительно обобщив основные признаки разных типов эмоционального шантажа, т.е. выделив то, что является главным оружием воздействия на жертву, мы получили нижеследующие данные (табл. 1).

Таблица 1

**Соотнесение типов эмоционального шантажа с направленностью на человеческие чувства**

Тип эмоционального шантажа	На какие переживания направлен шантаж
Карательный тип	Страх
Жертвенно-угрожающий тип	Чувство ответственности
Мученический тип	Инстинкт заботы
Соблазняющий тип	Надежда

**Система распознавания эмоциональных угроз**

Приведенная типология эмоционального шантажа, безусловно, является ограниченной, условной и не исчерпывает все возможные разновидности такового. Но представления и ориентировка в названных четырех типах позволяют сформировать когнитивную «систему распознавания» признаков опасности в плане наличия в жизни и отношениях такого феномена, как эмоциональный шантаж.

Динамика и симптоматика эмоционального шантажа всегда выглядит практически одинаково, вне зависимости от типа шантажа:

- ◆ 1-я стадия — выдвижение требований (это могут быть необязательно прямые или открытые требования, часть требований жертва должна сама понять / обнаружить / догадаться);
- ◆ 2-я стадия — сопротивление жертвы (человек не сразу выполняет требование, аргументирует и пытается защитить свою позицию и интересы);
- ◆ 3-я стадия — прессинг (начало давления через уговоры или любую другую аргументацию);
- ◆ 4-я стадия — угрозы (усиление прессинга), объяснение и прогнозирование неприятных последствий для жертвы;
- ◆ 5-я стадия — согласие жертвы и ее подчинение ради избегания (снятия, уменьшения) напряжения и дискомфорта;
- ◆ 6-я стадия — затишье;
- ◆ 7-я стадия — повторение сработавшей схемы «требование — давление — подчинение».

Диагностировать наличие присутствия в жизни эмоционального шантажа вполне возможно, когда мы

пребываем в осознанности, т.е. способны посмотреть со стороны и отрефлексировать происходящее без тумана иллюзий желания. Например, это можно сделать, проанализировав поведение человека в конфликтных ситуациях (табл. 2). Учитываются как нормальные отношения, так и те, что отягощены наличием эмоционального шантажа (т.е. кто-то просто хочет иметь власть и одержать победу над другим).

Сразу становится понятным, какие отношения человек реализует — нормальные или с присутствием эмоционального шантажа. Действия шантажиста обычно напористые, требующие, полные неистовой энергии, чтобы добиться своего. В случаях низкой осознанности, когда эмоции накалены<sup>2</sup>, трудно здраво рассуждать, думать, осознавать выбор. Оптимальный выход в подобных обстоятельствах — обратиться за поддержкой и помощью к профессионалам-психологам, которые работают в сфере человеческих отношений [8].

Любопытной особенностью отношений, отягощенных эмоциональным шантажом, выступает то, что отношения с эмоциональным шантажистом всегда своеобразно «застывают» на уровне требований и уступок. В таких отношениях нет развития, нет смены ролей, нет ничего, что движет отношения к большему пониманию, открытости, искренности, большей привязанности и взаимозависимости при сохранении субъективного ощущения свободы и индивидуальности.

Итак, в качестве обобщенных критериальных признаков наличия эмоционального шантажа в отношениях мы можем назвать нижеследующие критерии.

1. Постоянное возбуждение (одним партнером в другом или обоими партнерами друг в друге) чувства страха, вины, ответственности-долга, тревожной заботы и обманутых надежд.

2. Наличие как постоянной составляющей отношений схемы «требование — давление — подчинение», основанной на причинении эмоционального дискомфорта, что задает односторонность, ригидность и застывание отношений, блокирование динамики их развития по линии сближения, гибкости, углубления взаимозависимости и открытости.

3. Отсутствие стратегий сотрудничества в конфликтных ситуациях, при котором имеет место игнорирование интересов, аргументов и личности одного

Таблица 2

**Признаки-критерии поведения человека в конфликтных межличностных ситуациях в зависимости от характера отношений**

Нормальные отношения	Наличие эмоционального шантажа в отношениях
Человек откровенно разговаривает о конфликте	Человек пытается держать постоянный контроль над партнером
Интересуется заботами, интересами и настроением партнера	Игнорирует протесты и сопротивление партнера
Интересуется и выясняет, почему партнер отказывается делать то, что ему нужно (на чем настаивает, о чем просит и т.д.)	Дает понять (настаивает), что его интересы, мотивы, поведение превалируют над интересами партнера
Принимает ответственность за свою часть конфликта	Избегает (игнорирует) разговоров о собственной ответственности в конфликте или сложившейся проблеме
Проявляет стиль сотрудничества в общении и взаимодействии	Невзирая на сопротивление партнера, продолжает «гнуть» свою линию с полным игнорированием нужд, интересов и аргументов партнера, и его призывов к обсуждению проблемы

<sup>2</sup> Имеет место «сокрушающая какофония чувств» — термин С. Форуард [10. С. 208].

из партнеров в угоду полному доминированию интересов другого.

Основным субъективным маркером при попадании человека в ситуацию эмоционального шантажа выступает чувство постоянного смятения и «неразберихи» чувств, в которые так виртуозно погружает другого шантажист.

Последствия и цена участия в эмоциональном шантаже, когда человек поддается, капитулирует и идет на поводу таких отношений, достаточно высока: все составляющие воздействия эмоционального шантажа разъедают жертву изнутри. Личность лишается внутреннего равновесия и баланса (даже того относительного, которым все мы обладаем, хотя и в какой-то степени), постоянно переживает тревогу и страх из-за любого неосторожного действия или слова, лишается уверенности в себе, страдает в смысле самооценки и самоуважения, испытывает разрушение системы ценностей и внутренней целостности. Происходит утрата контроля над собой и собственной жизнью.

Чем более близки и тесны отношения между людьми, тем они более уязвимы для возникновения эмоционального шантажа. Особенно если оба (или один из партнеров) не владеют навыками сотрудничества, не умеют быть открытыми, перегружены психологическими защитами или имеют искажения (или даже патологии) личности. Шантажисты, игнорируя личность и чувства партнера, в т.ч. не обращают внимания на свое собственное поведение (не замечают ничего за собой), поскольку искренне верят в правильность своих поступков и справедливость своих требований.

Особенно неприятен и опасен эмоциональный шантаж в семейных отношениях, поскольку он вступает в противоречие с главной функцией этих отношений — созданием безопасной и комфортной среды для человека. Если там, где мы должны себя чувствовать безопасно, происходит постоянное ущемление нашего психологического состояния, негативные (даже трагические) последствия неизбежны.

О том, кто и почему оказывается в роли шантажистов, какими средствами можно им противостоять, как актуализировать внутренние силы собственной личности, мы рассмотрим в наших следующих работах на эту тему. Цель же настоящей статьи состоит в том, чтобы задать критерии ориентировки и компетентного психологического понимания того, что происходит иногда с главными отношениями в нашей жизни.

## Заключение

Противостоять эмоциональному шантажу и манипуляциям возможно только на базе огромных внутренних ресурсов и внутренней силы, которые в т.ч. создаются посредством расширенного, объективного и научно-компетентного взгляда на происходящее. Очень хотелось бы надеяться, что представленная нами исследовательская работа послужит для многих основанием формирования той самой психологической компетентности, грамотности и объективности, которые лежат в основе внутренней силы и неуязвимости личности перед лицом угрозы эмоциональной безопасности.

## Литература

1. Березина Т.Н. Проблема добра в современной педагогике и психологии // Современное образование. — 2013. — № 1. — С. 126–139.
2. Выготский Л.С. Психология. — М., 2000.
3. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы, защита. — М., 1997.
4. Пижанков Ю.Н. Специфика манипулятивного воздействия в группе // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 5. — С. 243–251.
5. Розенова М.И. Отношения любви в контексте обыденного сознания, развития, обучения, воспитания и социализации личности (теоретическое и экспериментальное исследование проблемы). — М., 2006.
6. Розенова М.И. Феноменология зависти // Психология и психотехника. — 2013. — № 10 (61). — С. 961–972.
7. Розенова М.И., Брантова Ф.С. Психологическая зрелость личности в семантике научного и обыденного сознания. — М., 2014.
8. Розенова М.И., Жучкова С.Е. Психологическое просвещение как источник безопасности образования и жизни // Alma mater (Вестник высшей школы). — 2014. — № 5. — С. 50–54.
9. Сергеев А.А. Влияние половозрастных, гендерных и профессиональных различий на склонность к манипулятивному поведению // Вестник Адыгейского государственного университета. — Серия 3. Педагогика и психология. — 2012. — № 4 (109). — С. 134–139.
10. Форурд С. Эмоциональный шантаж. — М., 2006.

## References

1. Berezina, T.N. Problem of the good in modern pedagogic and psychology // Modern education. — 2013. — No. 1. — P. 126–139.
2. Vygotsky, L.S. Psychology. — M., 2000.
3. Dotsenko, E.L. Psychology of manipulation: phenomena, mechanisms, defiance. — M., 1997.
4. Pizhankov, Yu.N. Specifics of manipulation influence in group // Psychological science and education. — 2007. — No. 5. — P. 243–251.
5. Rozenova, M.I. Relationships of love in the context of everyday consciousness, development, breeding, and socialization of personality (theoretical and experimental research in the problem). — M., 2006.
6. Rozenova, M.I. Phenomenology of envy // Psychology & Psycho-technics. — 2013. — No. 10 (61). — P. 961–972.
7. Rozenova, M.I., Brantova, F.S. Psychological maturity of personality in semantics of scientific and everyday consciousness. — M., 2014.
8. Rozenova, M.I., Zhuchkova, S.E. Psychological education as the source of security of education and life // Alma mater (Vestnik vysshei shkoly). — 2014. — No. 5. — P. 50–54.
9. Sergeev, A.A. Influence of gender age, gender professional differences on inclination for manipulative behavior // Vestnik of Adygkh State University. — Ser. 3. Pedagogy & Psychology. — 2012. — No. 4 (109). — P. 134–139.
10. Forward, S. Emotional blackmail. — M., 2006.