4 типа шантажистов, которые есть в окружении каждого



Слова людей из нашего ближайшего окружения ранят гораздо сильнее, чем самые едкие замечания посторонних людей. Порой нам сложно признать, что это не забота, а шантаж. Общая черта тех, кто становится шантажистом, – страх. Они боятся изменений, боятся быть отвергнутыми или потерять власть. «Если ты не возглавишь семейный бизнес, я вычеркну тебя из завещания», «если не станете работать сверхурочно, забудьте о повышении». В статье мы выделили 4 типа шантажистов, которые есть в окружении любого человека. Зная их, вы сможете распознать токсичные для вас ситуации и вовремя принять меры.

**ТИП 1. Каратели.** Прямо дают понять, чего хотят и что нас ждёт, если мы не выполним требования: «Если ты не возглавишь семейный бизнес, я вычеркну тебя из завещания»; «Если не станете работать сверхурочно, забудьте о повышении». «Каратели» эгоистичны и не стесняются этого; они ищут отношений с односторонним балансом сил. Нередко к этому виду эмоционального шантажа прибегают престарелые родители или любовники, заставляя жертву выбирать между ними и другими людьми, которых та любит.

Если вы уже вступили в отношения с «карателем», вам не позавидуешь. Если упорствовать, то шантажист действительно способен выполнить свои угрозы. Если отступить, то можно выиграть лишь время, однако вы рискуете переполниться враждой к шантажисту, что только отдалит вас от разрешения ситуации. По мере того как вы будете избегать гнева «карателей», вы с большой вероятностью начнёте лгать, недоговаривать и действовать тайком, и в результате начнёте чувствовать себя скверно.

Чем теснее отношения, тем уязвимее мы становимся. «Каратели», ослепленные силой своих желаний, игнорируют чувства жертвы и искренне верят в свою правоту. Чтобы противостоять им, потребуется хорошая сила воли и тонкая эмоциональная работа.

**ТИП 2. Жертвы.** Поворачивают угрозы на себя, говоря о том, что сделают с собой, если не получат желаемого. Такой шантаж ещё называют детским, потому что к нему часто прибегают дети: «Если не разрешишь мне смотреть телевизор, я не буду дышать и умру!». Угрозы подростков звучат убедительнее: «Я уйду из дома и стану проституткой, вот тогда ты сможешь быть довольна». Но самая страшная угроза – самоубийство.

«Жертв» всегда окружает атмосфера трагедии и острого кризиса. Будьте уверены – они сделают вас ответственным за все неприятности, которые с ними случились или могут случиться. Однако они редко исполняют свои угрозы. Тем не менее, им на самом деле требуется моральная поддержка. Будьте внимательны: принимая условия игры шантажиста-«жертвы», вы лишь укрепляете его саморазрушающее поведение.

**ТИП 3. Мученики.** Заставляют догадываться, чего они хотят, и дают понять: «Если не сделаешь, чего мне хочется, я буду страдать, и это будет твоя вина». «Мученик» озабочен своим самочувствием и часто интерпретирует вашу неспособность прочитать его мысли как доказательство того, что вы о нём недостаточно беспокоитесь. Если бы вы действительно любили его, то без слов догадались бы, что ему нужно. «Мученики» выглядят слабыми, им всегда не везёт, их все обманывают и пр. Но в действительности они – тихие тираны. Они не кричат и не требуют, но их поведение (молчание, страдание, болезнь) причиняет нам сильную боль и заставляет чувствовать вину.

Часто «мученики» уверяют, что им нужен всего один шанс, чтобы поправить свои дела. И этот шанс можете дать им, конечно, только вы. Если же вы откажетесь помочь, то последствия будут на вашей совести. Они пробуждают ваш инстинкт заботы. Однако если вы решите дать «мученику» возможность, о которой он просит, затем он будет просить вас заботиться о нём снова и снова.

**ТИП 4. Искусители.** Ободряют нас, обещают любовь, деньги и разные другие блага, а затем дают понять, что мы лишимся всего этого, если будем «вести себя плохо». «Искуситель» ничего не предлагает от чистого сердца, каждое красивое обещание сопровождается условиями: «Я помогу тебе с работой, если ты перестанешь общаться со своими друзьями-оборванцами». «Искусители» играют на самом сокровенном. Если вам не хватает душевного тепла, они обещают идиллические семейные картины и свою любовь; если вам нужны деньги, они обещают стать вашей материальной опорой и пр. Но во всех случаях они тут же просят что-нибудь взамен, как правило, полного подчинения всем их правилам. Они пытаются вас купить.

Как вести себя с каждым их этих типов шантажистов, читайте в обзоре книги [Сюзан Форвард «Эмоциональный шантаж»](http://www.knigikratko.ru/books/psihologia/emocionalnyi-shantag-forward" \t "_blank).