

---

---

# СПЕКТР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

---

М.И. Розенова

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕФОЛТ: ПРОБЛЕМЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ И РАСПАДА ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

---

**Аннотация.** В статье исследуются формы межличностного эмоционального взаимодействия людей в системе значимых (семейных, близких) отношений. В качестве предмета анализа выступают особенности системного манипулирования в области близких отношений, осуществляемого посредством формирования симптомокомплекса душевной боли. Автором подробно рассмотрены: линии эмоционального давления и шантажа и их содержательное наполнение; феноменологические аспекты разных эмоционально-манипулятивных стратегий с описанием ключевых особенностей их реализации; мишени эмоционально-манипулятивного воздействия в их соотношении с типологией стратегий манипулирования; психологические особенности личности эмоциональных агрессоров, а так же последствия вовлечённости личности в порочный круг манипулятивных отношений. В качестве основных исследовательских методов, использованных для исследования заявленной проблематики, реализованы методы научно-рефлексивного анализа литературы и клинического опыта, с последующим систематизированным обобщением. Основными оригинальными результатами проведённой работы являются: определение видов, особенностей и психологических механизмов эмоционального манипулирования в тесных значимых межличностных отношениях. Выделены существенные признаки, линии и условия воздействия эмоционального давления партнёров друг на друга. Определены критериальные и типологические особенности, динамика и симптомокомплекс эмоционального давления и шантажа в человеческих отношениях. Раскрыты последствия капитуляции личности перед эмоциональным давлением. Описаны специфические психологические характеристики личности эмоционального манипулятора. Показана динамика и механизмы разрушения эмоциональных связей и доверия между близкими людьми. Определены возможности совладания с проблемами подобного рода на уровне личности.

**Ключевые слова:** внутренний, мир, отношения, эмоциональные, манипуляция, шантаж, душевная, боль, воздействие, чувства.

**Review.** The article investigates forms of interpersonal emotional interaction between people in the system of significant (family and close) relations. The subject under analysis is the features of systemic manipulation in the field of intimate relationships through the formation of emotional pain symptom complex. The author has examined the means of emotional pressure and blackmail and their substantive content; phenomenological aspects of different emotionally manipulated strategies with the description of key features of their implementation; targets of emotionally manipulative influence in terms of their comparison to the classification of manipulation strategies; psychological features of emotional aggressors and consequences of involvement of an individual into a vicious circle of manipulative relationships. The main research methods used by the author of the article include methods of scientific and reflective analysis of the academic literature and clinical experience followed by systematic generalization. The main original results of the research are the following: definition of the types, features and psychological mechanisms of emotional manipulation in relation to significant interpersonal relationships. The author has described significant features, means and conditions of the emotional pressure of partners on each other. The author have also defined criteria and typological features, dynamics and symptom complexes of emotional pressure and blackmail in human relations. The author has also discussed the consequences of the person giving up before the emotional pressure and described specific psychological features of emotional «blackmail». The author shows the dynamics and mechanisms of destruction of emotional ties and trust between close friends and defines the possibility of coping with the problems of this kind at the personal level.

**Key words:** impact, pain, mental, blackmail, manipulation, emotional, relationship, peace, inner, feeling.

**Ф**ормула Л.Н.Толстого о том, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, а все несчастные несчастливы по-своему», известна практически каждому. Мы берём на себя смелость аргументировать верность и допустимость другого утверждения о том, что несчастные семьи и несчастливые союзы, так же имеют много общего, по той причине, что реализуют сходные патогенные паттерны эмоционального взаимодействия, т.е. все несчастные семьи, так же сходны по механизмам своей несчастливости. О семейных отношениях мы говорим весьма *обобщённо* и подразумеваем здесь *широкий спектр тесных, близких, эмоционально нагруженных, взаимозависимых отношений людей.*

Проблема индивидуального и семейного счастья всё больше поднимается на повестку дня многими науками, в первых рядах которых, естественно, находится психология. Люди больше не хотят находить смыслы исключительно в страдании или других, хоть и весьма важных, но мало приятных актах бытия. Человеку хочется, чтобы он успел в своей земной жизни испытать что-то, что он может назвать радостью и счастьем [1]. Большая часть ожиданий человека относительно получения радости и удовлетворения, связана с теми отношениями (и переживаниями по поводу этих отношений), которые мы получаем и выстраиваем на своём жизненном пути [2].

Современная научная психология всё больше внимания уделяет внутреннему миру человека (особенно в плане его переживаний, чувств и отношений) и исследует феноменологию и закономерности рождения тех или иных движений человеческой души, стремлений, которые и определяют особенности взаимодействия субъекта с себе подобными [3]. Межличностные отношения в системе значимых и семейных взаимодействий, так же выступают пристальным объектом научно-психологического внимания, поскольку являются определяющими и основополагающими человеческого онтогенеза.

В данной работе мы объединили эти направления (проблему эмоциональных переживаний и проблему отношений, как источника этих переживаний; а также проблему переживания как источника развития отношений в том, или ином направлении). В конечном итоге, одной из важных задач психологической науки является понимание и объяснение того, как человек существует в этом мире, и почему складывается (или не складывается) его

жизнь [4]. В настоящей работе мы исследуем КАК близкие, возлюбленные, члены семьи, значимые друг для друга люди осуществляют своё влияние на тех, кто находится с ними рядом («в одной связке») и является источником удовлетворения разного рода потребностей.

Мы рассматриваем, как и в какой степени те или иные акты взаимодействия и наших отношений влияют на наш эмоциональный комфорт и эмоциональную безопасность. Являясь фундаментом нормального (оптимального) развития личности, *безопасность* (в классическом, от А. Маслоу, понимании) важным образом способствует степени жизненной удовлетворённости, уровню возможных наших достижений, да и самому продолжению жизни (или её качеству). Значимость эмоциональной безопасности лучше всего иллюстрируется примерами существования, так называемых, психосоматических заболеваний, порождаемых бесчисленными проблемами невыраженных, сдерживаемых, подавляемых или неадекватно проявленных эмоций человека.

В эволюции, совершенствуя сначала трудовые орудия, а затем и системы внутренних орудий (язык, сознание, произвольность психических функций), создавая всё более сложный внутренний мир, человек обратил эти внутренние орудия на окружающих – на мир социальный, с целью наиболее эффективного влияния на него и управления им [5].

Мир человеческих чувств и отношений давно известен как поле бесконечно боя и состязания людей в борьбе за внимание, влияние, достижение своих интересов и воплощение потребностей [6; 7]. Мы исследовали способы влияния близких людей друг на друга, посредством использования таких *орудий внутреннего мира, как эмоциональные переживания.* В качестве наиболее острой эмоциональной проблемы в межличностных (особенно значимых, тесных, семейных) отношениях выступают ситуации, связанные с психологическим давлением, которое часто осуществляется посредством *эмоционального манипулирования*, разновидностью которого выступают эмоциональное давление и эмоциональный шантаж. Именно такой тип эмоционального влияния широко встречается в межличностных и семейных отношениях.

Эмоциональное давление и эмоциональный шантаж, как мы отметили, являются формой мощнейшего манипулирования. Классическое понимание манипуляции заключается в том, что один че-

ловек рассматривает другого не как равноценного, полноправного субъекта, а как объект воздействия и использования, ради достижения собственных целей. Различными ухищрениями человек добивается того, чтобы другой сделал так, как ему надо, но при этом у другого была бы иллюзия полной самостоятельности в выборе и решении. Манипуляторы, по понятным причинам, успешнее всего действуют с теми, кто к ним не равнодушен и позволяет пользоваться собой (постоянно или время от времени). Те люди, которым манипулятор безразличен, редко выступают объектом манипулирования: слишком мало шансов на успех, поскольку стандартные пути и схемы влияния, в которых используются эмоции и переживания, не имеют основы (психологического субстрата) для своей реализации [8].

Именно поэтому, эмоциональное давление и эмоциональный шантаж, как разновидности манипулятивного влияния наиболее вероятны в близких и значимых отношениях, где люди «переплетены» целым комплексом мотивационно-эмоциональных связей и привязанностей. Эмоциональный шантажист пользуется тем, что знает, насколько он значим для других людей (своих близких). Суть эмоционального шантажа заключается в том, что один человек не просто угрожает другому причинением какого-либо вреда, а действует посредством нанесения ударов по внутреннему миру человека, используя в качестве мишеней важные человеческие переживания (страх, тревогу, страдание), которые образуют симптомокомплекс душевной боли.

Можно выделить две главных *линии* реализации эмоционального манипулирования:

- 1) *линию угрозы* – стремление напугать другого через лишение его чего-либо важного и значимого (любви, поддержки, отношений, своего присутствия и т.п.);
- 2) *линию принуждения* – стремление заставить другого заслужить что-либо, в чем он нуждается (внимание, общение, участие, заботу и т.п.).

Сразу отметим (и *это важное замечание*): все формы манипулирования, в том числе и эмоционального, о котором здесь идёт речь, время от времени используют большинство людей и реализовывают это в достаточно позитивных и нормальных семейных, брачных, романтических, любовных и даже дружеских отношениях. Проблема заключается в том, *насколько это часто и системно используется*, и насколько тотально это захватывает все сферы отношений.

Ситуативное присутствие элементов манипуляции и эмоционального давления, практически неизбежно (в силу психологических особенностей человеческой природы), а вот *систематическое* применение таких средств воздействия на другого рождает серьёзные проблемы: хроническое напряжение, конфликты, психосоматическую разрядку, деградацию или разрыв отношений. Застревание партнёров (или одного из партнёров) в ситуации хронического эмоционального шантажа-манипулирования делает отношения негативными, чрезмерно трансфертно-нагруженными, искажёнными, болезненными и даже патологическими.

Итак, простое ситуативное манипулирование превращается в опасный эмоциональный шантаж, когда кто-то *систематически* использует другого в своих целях посредством создания давления обстоятельств и *постоянного принуждения* под угрозой эмоционального дискомфорта, порождаемого совокупностью негативных переживаний (страха, вины, тревоги). Другой человек вынужден подчиниться и поступиться своими собственными желаниями или даже благополучием.

Как любой манипулятор, эмоциональный шантажист всеми силами скрывает свои подлинные намерения («напускает туману»), 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 чётких границ в таких феноменах практически не бывает и все типы определённым образом присутствуют во всех остальных. Мы сделаем это с опорой на классификацию Сюзан Форурд, с дополнениями и комментариями [9].

## Типология эмоционального манипулирования и давления

### 1. Карательный тип эмоционального давления-шантажа

Это тип прямого шантажа (наиболее распространённый), при котором человеку сразу дают понять, что именно от него ждут и что его ожидает, если он этого не сделает. Особенностью данного шантажа является то, что любое сопротивление требованию немедленно вызывает гнев. Карательные шантажисты, преимущественно, действуют в

отношениях с односторонним балансом сил: все преимущества находятся на его стороне. Партнёр как личность, для таких манипуляторов, просто не существует, или полностью игнорируется. Данный тип шантажа может быть реализован в двух видах: агрессивном или (и) молчаливом.

*Агрессивный* вид карательного шантажа («активные каратели») – это шантаж, при котором используются сильные пугающие заявления-угрозы, которые сразу обрисовывают всю ситуацию, включая последствия: «Разведёшься со мной, детей больше не увидишь», «Не купишь мне это, я с тобой разведусь» и т.п. Такой подход в отношениях возможен, если на стороне шантажиста есть полное преимущество. В семейной ситуации благоприятной почвой для такого поведения партнёра 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 т.п. В основе таких нападков, как правило, лежат субъективные (очень часто, элементарные корыстные) интересы: что-то приобрести или получить за счёт жертвы. В качестве неприятных последствий неисполнения требований шантажиста выступает использование уязвимых мест жертвы (детских невротических конфликтов, внутриличностных противоречий и т.п.), за счёт чего создаётся сильнейший дискомфорт, под напором которого жертва и уступает (при этом, для окружающих, даже оправдывая действия самого шантажиста).

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

*Молчаливый* вид эмоционального шантажа характеризуется тем, что шантажисты не отличаются многословностью (и могут вообще молчать), но действуют за счет накопления невербальной враждебности. Жестокое и холодное молчание – не менее грозное оружие, чем 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 партнёр) готов как можно быстрее уступить ради достижения облегчения и спокойствия.

**2. Жертвенно-угрожающий тип** эмоционального давления-шантажа характеризуется тем, что поворачивает угрозы на себя. Шантажисты этого типа дают обещания сделать что-то с собой, если другой не будет вести себя в соответствии с их требованиями («я не стану жить (выброшусь из окна, отравлюсь, попаду под трамвай, разобьюсь на машине), если ты со мной разведёшься», «я уйду из семьи и оставлю детей, если Вы меня уволите» и т.п.). «Самопожертвователи» режиссируют атмосферу драмы, кризиса (преддверия кризиса), истерии. Они внедряются в жизнь других и сбрасывают на них ответственность за свою 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 «жертва» должна немедленно или как можно скорее все исправить.

Главное оружие «жертвенных» шантажистов – активация сильного чувства ответственности за другого человека. Самый простой пример такого шантажа, когда человек демонстрирует Вам 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 – угрозы самоубийства. Их очень сложно игнорировать, потому, что всегда существует опасность, что эта угроза будет приведена в исполнение.

Совершенно очевидно, что по отношению к тому, кто равнодушен к «шантажисту» подобные орудия не применимы, поскольку не найдут отклика в чувстве ответственности, и ситуация возможно будет выглядеть по типу «Ну и выбрасывайся, если есть желание, форточку открыть».

**3. Мученический тип** эмоционального давления-шантажа отличает то, что основной стратегией является *перекладывание 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, то 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 произносится, но подразумевается.

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

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.

Такого типа шантажисты любят рассуждать о том, что их никто не любит и не ценит, они замечательно эксплуатируют «инстинкт заботы о ближнем», заставляя других сосредоточиться на себе. Очевидно, что в порыве спасения жизни шантажиста, у спасателя уже ни на что другое не останется времени (даже на заботу о своей жизни). Такая тихая тирания не менее опасна для самочувствия того, кто связан с такими шантажистами близкими и прочными узами.

**4. Провокативно-соблазняющий тип (или коварные искусители).** Такой тип шантажа отличается тем, что шантажисты постоянно устраивают другим различного рода «проверки» и, в случае уступки, обещают самые необыкновенные чудеса и «горы золотые». Они приманивают других самыми привлекательными наградами: обещаниями любви, заботы, верности, подарков, финансового поощрения, продвижения по службе и т.п., но всякий раз эти обещания превращаются в ничто. Когда кто-то приближается к «эталонному» критерию, т.е. соответствует требованиям и ожиданиям шантажиста, то мгновенно даже намёк на возможные награды-поощрения как-то растворяется и исчезает.

Стратегическая линия искусителей-соблазнительщиков 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 нашими мечтами о счастье.

Сравнительно обобщив, основные признаки разных типов эмоционального манипулирования и выделив, что является главным объектом воздействия на жертву, мы получили следующую таблицу (таблица 1).

Таблица 1

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

| Тип эмоционального давления-шантажа | На какие переживания направлен шантаж |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| карательный тип                     | страх                                 |
| жертвенно-угрожающий                | чувство ответственности               |
| мученический                        | инстинкт заботы                       |
| соблазняющий                        | надежда                               |

Приведённая типология эмоционального манипулирования (давления и шантажа), безусловно, является ограниченной, условной и не исчерпывает все возможные его разновидности. Но представления и ориентировка в названных четырёх типах позволяет сформировать когнитивную «систему распознавания» признаков опасности в плане наличия в нашей жизни и отношениях такого феномена как эмоциональное давление.

**Динамика и симптоматика** эмоционального манипулирования в форме давления-шантажа всегда выглядит практически одинаково, вне зависимости от его типа (по Сьюзан Форуард):

1 стадия – выдвижение требований (это могут быть не обязательно прямые или открытые требования, часть требований жертва должна сама понять-обнаружить-догадаться);

2 стадия – сопротивление жертвы (человек не сразу выполняет требование, аргументирует и пытается защитить свою позицию и интересы);

3 стадия – прессинг (начало давления через угрозы или любую другую аргументацию);

4 стадия – угрозы (усиление прессинга), объяснение и прогнозирование неприятных последствий для жертвы;

5 стадия – согласие жертвы и её подчинение, ради избегания (снятия, уменьшения) напряжения и дискомфорта.

6 стадия – затишье;

7 стадия – повторение сработавшей схемы: «требование-давление-подчинение».

Диагностировать наличие в нашей жизни присутствие эмоционального шантажа вполне возможно, когда мы пребываем в осознанности,

**Признаки-критерии поведения человека в конфликтных межличностных ситуациях в зависимости от характера отношений: нормальные отношения или те, что отягощены наличием эмоционального манипулирования (есть тот, кто хочет иметь власть и одержать победу над другим)**

| Нормальные отношения   | Наличие эмоционального шантажа в отношениях   |
|--|---|
| Человек откровенно разговаривает о конфликте   | Человек пытается держать постоянный контроль над партнёром  |
| Интересуется заботами, интересами и настроением партнёра   | Игнорирует протесты и сопротивление партнёра  |
| Интересуется и выясняет, почему партнёр отказывается делать то, что ему нужно (на чем настаивает, о чём просит и т.п.) | Даёт понять (настаивает), что его интересы, мотивы, поведение превалируют над интересами партнёра   |
| 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 партнёра, продолжает «гнуть» свою линию с полным игнорированием нужд, интересов и аргументов партнёра, и его призывов к обсуждению проблемы |

т.е. способны посмотреть со стороны и отрефлексировать происходящее без тумана иллюзий желаний. Например, это можно сделать, проанализировав поведение человека в конфликтных ситуациях (таблица 2). Сразу становится понятным, какие отношения человек реализует: нормальные или с присутствием эмоционального шантажа-давления. Действия манипулятора носят требовательный, напористый характер, и нужны для того, чтобы он мог добиться своего. В таких случаях, когда эмоции накалены, человек находится в зоне низкой осознанности, ему трудно здраво рассуждать, думать, осознавать выборы. В подобных обстоятельствах, оптимальным выходом и решением может быть обращение за поддержкой и помощью к профессионалам-психологам, которые работают в сфере человеческих отношений. Но такой выход не всегда реализуется большей частью россиян, в силу отсутствия элементарной психологической грамотности и малой доступностью самих психологических услуг (проблемы стоимости, доверия, профессиональной подготовки-компетентности и т.п.) [10].

Любопытной особенностью отношений, отягощённых эмоциональным давлением-шантажом, выступает тот факт, 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 манипулирования (давления, шантажа) в отношениях мы можем назвать:

1. Постоянное возбуждение (одним партнёром в другом или обоими партнёрами 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 задаёт 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 из партнёров в угоду полного доминирования 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.

**Психологические последствия вовлеченности в отношения с эмоциональным манипулированием.** Последствия и цена участия в эмоциональном давлении-шантаже (когда человек поддается, капитулирует и идёт 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, хоть в какой-то степени),
- постоянно переживает тревогу и страх любого неосторожного действия или слова,
- лишается уверенности в себе, страдает самооценка и самоуважение,

- разрушается система ценностей и внутренняя целостность человека,
- происходит *утрата контроля над собой* и собственной жизнью.

Чем более близкие и тесные отношения между людьми, тем они более уязвимы для возникновения эмоционального давления. Следующие особенности индивидуумов и ситуации отношений создают зону риска для возникновения в отношениях хронического эмоционального манипулирования:

- оба партнёра (или один из партнёров) не владеет навыками сотрудничества, не умеет быть открытым;
- партнёры (или один из них) перегружены психологическими защитами или имеют место искажения (или даже патологии) личности.

Каждый из названных пунктов может быть внутренне раскрыт и дифференцирован. Далее, мы это и сделаем, сосредоточившись на психологическом портрете эмоциональных инквизиторов.

**Психологические особенности и внутренний мир эмоциональных манипуляторов.** Манипуляторы-шантажисты игнорируя личность и чувства партнёра, в том числе, не обращают внимание и на своё собственное поведение (не замечают ничего за собой): они искренне верят в правильность своих поступков и справедливость своих требований. Почему, люди бывают склонны к такому манипулятивному и жёсткому поведению в отношении других, вопрос достаточно открытый и, скорее всего, однозначно не решаемый [11].

Попробуем разобраться в особенностях натуры и внутреннего мира людей, склонных реализовывать хронический эмоциональный шантаж.

1. *Непереносимость неудовлетворённости и постоянный страх «проигрыша».* Одним из критериев нормальной психологически здоровой личности является такое свойство человека, как умение переносить достаточно высокий уровень фрустрации (напряжение неудовлетворения каких-либо потребностей) [12]. Это самое качество у эмоциональных манипуляторов в большом дефиците. Обычные нормальные люди имеют много разных желаний и просьб к другим людям. Просить того чего хочется и даже умолять, и настаивать на своих просьбах – нормальное человеческое проявление. Далее, когда мы сталкиваемся с решительным и твердым отказом окружающих (не важно аргументированным или нет), нам бывает это неприятно и

трудно пережить: мы можем испытать обиду, раздражение, гнев и т.п. Но, спустя некоторое время, человек находит в себе ресурсы справиться с внутренним напряжением и мозаикой негативных переживаний, вызванных отказом и, при наличии в целом удовлетворительных отношений с другими, негативность преодолевается, «буря» утихает, и мы готовы обсуждать наши просьбы, идти на компромиссы и находить оптимальные решения.

Но такой сценарий совершенно не возможен для некоторых людей в силу того, что любое их желание воспринимается ими как первостепенная вселенская необходимость, которая немедленно должна быть удовлетворена. Психика таких людей совершенно не справляется с неудовлетворённостью: в их субъективном восприятии ситуация отказа выглядит не просто как какая-то временная преграда или ограничение, но как катастрофа, вызываемая гипертрофированным страхом потери, лишений и невыносимых последствий. Именно этот интегрированный и острый хронический страх потери, наполняющий внутренний мир личности эмоционального манипулятора, детерминирует его издевательства и третирование других. Такой человек не способен перегруппировать свои психологические силы и изменить направление и характер своих реакций на окружающих.

Сюзан Форурд сравнивает внутренний мир эмоциональных садистов с Америкой времён Великой депрессии, когда людям, в течение длительного периода приходилось испытывать жесточайшие лишения, и от этого у них сформировался мощнейший страх последствий любого лишения.

У эмоциональных шантажистов в процессе онтогенеза (по совокупности действующих причин и факторов), так же, выработался какой-то специфический генерализованный страх отказа. Для них любая ситуация отказа (даже незначительного) выглядит как утрата стабильности (базовой потребности, как мы помним) и безопасности. В результате такого субъективного искажения психика срабатывает агрессивным ответом, который внутренне позиционируется, как единственно адекватный: человек верит, что только агрессия и жестокость против другого смогут его спасти, и не наступят измощающие неприятно-непереносимые последствия.

Совершенно понятно, что опыт таких негативных переживаний, связанных с блокированием или фрустрацией важных потребностей, эмоциональные манипуляторы имели долгое время

(детский период, отрочество), в результате чего накопили невероятно *высокий уровень тревоги и неуверенности*. Они очень зависимы от комфорта (прежде всего психологического), сильнейшим образом боятся беспомощности (которую часто переживали в своей эмоциональной истории) и уязвимы для динамично меняющихся внешних условий среды. В их сознании и неосознаваемых структурах психики живет миф и иллюзия «магии агрессии»: что они способны регулировать, контролировать и гарантировать себе чувство безопасности, если будут напористы и беспощадны с другими (символическая компенсация неудовлетворённости прошлого посредством событий настоящего).

2. *Острая уязвимость по отношению к неприятным жизненным событиям и обстоятельствам*. Особенную уязвимость внутреннего мира манипулятора-шантажиста создают актуальные или недавние стрессогенные жизненные ситуации (утрата работы, выход на пенсию, разводы, перемена места жительства, болезнь, неожиданное получение неприятной информации и т.п.). Эти обстоятельства, практически на всех людей действуют удручающе, поскольку снижают самооценку и восприятие собственной ценности. Для описываемых нами людей такие события дополнительно являются катализатором необходимости усиления жизненной стратегии «мое желание и его воплощение – единственная цель в мире». Поэтому, единственным способом восстановления контроля над внутренним хаосом они полагают эмоциональное давление и жестокость в отношении других.

3. *Отсутствие способности различать объективное и субъективное*. Есть случаи, когда человек, имеющий очень многие блага (финансовые, материальные и т.п.), существующий в очень защищенной и стабильной жизненной среде, тем не менее, является хроническим эмоциональным шантажистом, третирует и тиранит окружающих (прежде всего близких и значимых людей). На вскидку, у него совсем нет причин беспокоиться и испытывать страх лишения и неудовлетворённости. Но дело в том, что особенности человеческой природы, перегруженной тревогой, страхом и неуверенностью создают специфические *когнитивные искажения*, в силу которых человек не способен объективно и адекватно оценивать происходящую реальность: степень возможных угроз или ограничений, и их последствия. Например, родители, воспитывающие своих детей в «оранжерейной среде» (гипертрофированно заботящиеся о своём ребён-

ке, создающие условия чрезмерного и тотального удовлетворения всех его потребностей), часто, растят эмоционального калеку – человека, который имеет только завышенные и нереалистичные ожидания к миру («стоит мне только захотеть и все сразу будет»), и у которого отсутствуют способности справляться с состояниями неудовлетворённости, которые и являются одним из важных критериев психологического здоровья. В этом случае, в качестве компенсации отсутствия необходимой способности традиционно выступает агрессия и беспощадность к другим.

4. *Повышенный или гипертрофированный эгоцентризм*. Для исследуемых нами эмоциональных манипуляторов не существует интересов других людей (причём они даже могут и не скрывать это, напрямую давая понять, что всё, что «не о нём» – не интересно, и не принимается во внимание). Если даже с такими людьми случается увлечение или любовь к кому-то, это будет очень странная любовь, без шанса на нормальные здоровые отношения: гарантировано присутствие полной слепоты и игнорирования нужд и потребностей другого.

В отношениях эмоциональный шантажист постоянно проводит своеобразную диагностику того, насколько сильно внимание и любовь другого человека к нему. И, поскольку в личности и сознании манипулятора имеют место масштабные когнитивные и эмоциональные искажения, любая ситуация может стать поводом для субъективных подозрений о возможном лишении чего-то важного для себя, и, как следствие, актуализации страха утраты, с последующей реализацией описанной выше «схемы действия» шантажиста, где в качестве главной ответной реакции выступает жестокость и тирания над другими.

5. *Преувеличенные реакции*. Особенностью поведения манипуляторов является использование преувеличенных реакций, т.е. каждая, даже небольшая ситуация, вызывает несколько неадекватный эмоциональный или поведенческий ответ: как будто речь идёт о «критической» событийной точке. Например, на самое небольшое разногласие они дают какой-то слишком бурный и слишком эмоциональный ответ. В сознании манипулятора, как мы помним, любая ситуация расценивается как угроза и поэтому небольшое недоразумение или противоречие в отношениях, воспринимается как угроза отношениям в целом. Эти преувеличенные реакции создают много «шума», артистической атрибутики переживаний, но самих аутентич-

ных переживаний (истинных и подлинных) нет. Такими преувеличенными реакциями шантажист пытается напугать свою жертву и принудить её к осуществлению его желаний. Со стороны, эта ненатуральность происходящего весьма заметна и позволяет «жертвам» сделать некоторые наблюдения и создать основу для последующих верных выводов и решений.

6. *Стремление к краткосрочным выгодам-победам, игнорирование перспективы и последствий собственных действий.* Поскольку шантажисты ориентированы на выигрыш любой ценой, то у них отмечается ещё одна странность в форме стремления обязательно «победить и выиграть» в любой текущей ситуации, без оценки качества её значимости и перспективных последствий. Они прибегают к неблагоприятным (в том числе и аморальным) тактикам, обеспечивающим актуальный выигрыш, и переживают триумф победы. Но от них ускользает то, что этой победой они вносят раскол в перспективу и саму возможность последующих отношений с другим. Стремление удержать что имеет, или получить всё немедленно и любыми средствами, затуманивает манипулятору объективный обзор перспективы и реальных (не иллюзорных) последствий собственных действий. Этим такие люди отталкивают от себя других и уничтожают желание иметь с ними дело.

Итак, *обобщая* приведённые *характеристики эмоциональных манипуляторов*, мы можем их генерализировать и выделить в качестве основополагающих следующие:

- тотальное безразличие к интересам и чувствам других,
- неспособность усвоить и реализовать элементарные нормы человеческих отношений,
- гипертрофированная неспособность переживать состояние неудовлетворённости,
- ориентация на победу и выигрыш в любой ситуации любыми средствами, без учёта последствий.

Таким образом, исследуя психологический портрет эмоционального агрессора, мы понимаем, что злые и агрессивные люди, на самом деле очень напуганы, неуверенны в себе, переполнены атаками страхов, но не обладают способностью противосто-

ять собственным негативным переживаниям и внутренним угрозам. В результате, они обрушивают на окружающих шквал агрессии и жестокости, чтобы доказать свою значимость и компетентность. Они причиняют сильную боль другим, творят несчастья, и это вынуждает даже очень близких людей покидать их. В результате, эмоциональный манипулятор получает то, что больше всего боится – он лишается всего, что ему дорого. Круг замкнулся, а нарастающее отчаяние и страх делают таких людей ещё более жестокими и более изощренными в своем притворстве, чтобы влиять, доминировать и побеждать тех, кто ещё есть вокруг.

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

Таким образом, в настоящей работе отражены признаки, критерии и характеристики эмоциональных феноменов, сопровождающих значимые и близкие отношения между людьми. Систематизированы психологические признаки личности, склонной к реализации в значимых отношениях эмоционального манипулирования в форме давления и шантажа. Проведённая обобщающая работа имеет целью расширение профессиональной компетентности психологов (работающих в области консультирования, просвещения, научных исследований личности и социально-психологических взаимодействий людей), а так же всех заинтересованных лиц, в целях улучшения ориентировки и целостного компетентного психологического понимания того, что происходит иногда с главными отношениями нашей жизни.

Противостоять эмоциональному шантажу и манипуляциям возможно только благодаря огромным внутренним ресурсам и внутренней силе, которые, в том числе создаются посредством нашего расширенного, объективного и научно-компетентного взгляда на происходящее, что и лежит в основе нашей внутренней силы и неуязвимости.

### Список литературы:

1. Розенова М.И. Позитивная психология в России: некоторые актуальные вопросы адаптации // Психология и психотехника. 2012. № 1(40). С. 57-62.

2. Розенова М.И. Отношения любви в контексте обыденного сознания, развития, обучения, воспитания и социализации личности (теоретическое и экспериментальное исследование проблемы). М.: Изд-во МГУП, 2006. 528 с.
3. Березина Т.Н. Воспитание добра. М.: Спутник+, 2015. 99 с.
4. Гуревич П.С. Зигзаги понимающей психологии // Психология и психотехника. 2015. № 1. С. 7-10.
5. Выготский Л.С. Психология. М., 2000. 1008 с.
6. Пижанков Ю.Н. Специфика манипулятивного воздействия в группе // Психологическая наука и образование. 2007. № 5. С. 243-251.
7. Розенова М.И. Феноменология зависти // Психология и психотехника. 2013. № 10(61). С. 961-972.
8. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы, защита. М.: ЧеРо, 1997. 334 с.; 2000, 2003.
9. Форуард С. Эмоциональный шантаж / Пер с англ. А.В. Савинова. М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2006. 316 с.
10. Розенова М.И., Жучкова С.Е. Психологическое просвещение как источник безопасности образования и жизни // Alma mater (Вестник высшей школы). 2014. № 5 (май). С. 50-54.
11. Гуревич П.С. Безумец как исчадь гена // Психология и психотехника. 2015. № 6. С. 547-550.
12. Розенова М.И., Брантова Ф.С. Психологическая зрелость личности в семантике научного и обыденного сознания. М.: ИИУ МГОУ, 2014. 150 с.
13. Максимов Л.В. Что такое мораль: проблема определения // Философия и культура. 2012. № 10. С. 115-126.
14. Авалян С.А. Философское постижение жестокости // Педагогика и просвещение. 2012. № 4. С. 23-30.

### References (transliteration):

1. Rozenova M.I. Pozitivnaya psikhologiya v Rossii: nekotorye aktual'nye voprosy adaptatsii // Psikhologiya i psikhotehnika. 2012. № 1(40). S. 57-62.
2. Rozenova M.I. Otnosheniya lyubvi v kontekste obydenного soznaniya, razvitiya, obucheniya, vospitaniya i sotsializatsii lichnosti (teoreticheskoe i eksperimental'noe issledovanie problem). M.: Izd-vo MGUP, 2006. 528 s.
3. Berezina T.N. Vospitanie dobra. M.: Sputnik+, 2015. 99 s.
4. Gurevich P.S. Zigzagi ponimayushchei psikhologii // Psikhologiya i psikhotehnika. 2015. № 1. S. 7-10.
5. Vygotskii L.S. Psikhologiya. M., 2000. 1008 s.
6. Pizhankov Yu.N. Spetsifika manipulyativного vozdeistviya v gruppe // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2007. № 5. S. 243-251.
7. Rozenova M.I. Fenomenologiya zavisti // Psikhologiya i psikhotehnika. 2013. № 10(61). S. 961-972.
8. Dotsenko E.L. Psikhologiya manipulyatsii: fenomeny, mekhanizmy, zashchita. M.: CheRo, 1997. 334 s.; 2000, 2003.
9. Foruard S. Emotsional'nyi shantazh / Per s angl. A.V. Savinova. M.: AST: AST Moskva: Khranitel', 2006. 316 s.
10. Rozenova M.I., Zhuchkova S.E. Psikhologicheskoe prosveshchenie kak istochnik bezopasnosti obrazovaniya i zhizni // Alma mater (Vestnik vysshei shkoly). 2014. № 5 (mai). S. 50-54.
11. Gurevich P.S. Bezumets kak ischad'e gena // Psikhologiya i psikhotehnika. 2015. № 6. S. 547-550.
12. Rozenova M.I., Brantova F.S. Psikhologicheskaya zrelost' lichnosti v semantike nauchного i obydenного soznaniya. M.: IU MGOU, 2014. 150 s.
13. Maksimov L.V. Chto takoe moral': problema opredeleniya // Filosofiya i kul'tura. 2012. № 10. С. 115-126.
14. Avalyan S.A. Filosofskoe postizhenie zhestokosti // Pedagogika i prosveshchenie. 2012. № 4. С. 23-30.