

Hanna Węgrzynowicz - specjalistka i superwizorka w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, specjalistka psychoterapii uzależnień.

Recenzja książki Susan Forward „Szantaż Emocjonalny. Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem?”.

Książka dotyczy ludzi pozostających w bliskich relacjach, w których jedna ze stron, wiedząc jak bardzo cenny dla drugiej jest ten związek, pragnie zdobyć władzę i kontrolę za pomocą groźby: „jeśli nie zrobisz tego, czego chcę, to będziesz cierpieć, ukaram cię, zerwę z tobą” itp. Szantażysta nie pozwala dostrzec, że manipuluje, wywiera presję osnuwając swoje zachowanie mgłą, składającą się z LĘKU, POCZUCIA ZOBOWIĄZANIA i POCZUCIA WINY. Mgła, twierdzi autorka książki, stępia zmysły osoby poddanej szantażowi, sprawca maskując wywieraną presję, swoje zachowania interpretuje jako wyraz troski i miłości, a odmowę, jako egoizm, zło, chorobę, wrogość. Osoba poddana szantażowi jest zdezorientowana, sobie przypisuje winę za niezadowolenie szantażysty.

Pierwsza część książki pokazuje jak działa szantaż emocjonalny, kto i dlaczego jest szczególnie narazony na uleganie szantażowi. Przedstawię Państwu pokrótce schemat zachowań obu stron – osoby stosującej szantaż i mu ulegającej, w formie graficznej. /patrz str. 2 /

Autorka książki opisuje 4 typy szantażystów emocjonalnych: prokurator (*oskarża, rządzi, grozi, każdy sprzeciw wywołuje złość i potępienie*), biczownik (*barwnie opisuje co sobie robi w razie odmowy, cierpiętnik (pokazuje jaki jest zraniony i nieszczęśliwy, obarcza poczuciem winy, wzrusza, kusiciel (obiecuje wspaniałe nagrody, które otrzyma ofiara, jeśli ulegnie)*). Opisy te pozwalają poznać strategie szantażu, dostrzegać sygnały ostrzegawcze, przewidywać zagrożenia i im zapobiegać. Szantażysta posługuje się propagandą (zachwala siebie, deprecjonuje ofiarę), etykietowaniem (pozytywnie, gdy jest posłuszna, negatywnie, gdy się opiera (zła, szalona, nieczuła, chora, neurotyczna), porównaniami, tworzeniem koalicji itp. Korzystając z książki, do czego zachęcam, poznamy wewnętrzny świat osoby stosującej szantaż, przymus wygrywania każdym sposobem, przekonanie, że bez presji i brutalności przegra, a nie umie i nie chce znosić frustracji. Gdy czegoś potrzebuje, to ma to dostać NATYCHMIAST, bez oporu. Wewnętrzna rzeczywistość osoby posługującej się szantażem jest przepełniona lękiem, niepokojem, brakiem poczucia bezpieczeństwa. Wymuszając posłuszeństwo, doznaje ulgi, mając władzę i kontrolę może czuć się bezpieczny.

Rozdział 7 tej niezwykle pomocnej w pracy pomagacza książki uświadamia jaką cenę płaci osoba za uleganie szantażowi. Traci poczucie tożsamości, integralności, narusza swoją godność, jest straszliwie samotna. Płaci bólem psychicznym i fizycznym.

Druga część książki jest poświęcona nauce uwalniania się z pułapki szantażu i przejęcia odpowiedzialności za własne życie. Jak mimo lęku przestać poddawać się szantażowi. Opisuje taktyki, scenariusze nowych zachowań, słownictwo pozwalające się obronić. Decydować ile, kiedy i komu chcę dać. Przeprowadza przez proces obrony, ucząc reagowania na konkretne zachowania sprawcy szantażu. Krok po kroku podaje techniki i rozwiązania stawiające kres ulegania presji, przebicie się przez mgłę i powrót do własnej mocy.

Praca z grupą osób doświadczających szantażu emocjonalnego, towarzyszenie im w tym bolesnym i wymagającym odwagi procesie, jest czymś wspaniałym.

Jest to moim zdaniem literatura obowiązkowa dla każdego człowieka, bo niewielu z nas ma szczęście nie doświadczać czyjejś presji.

Schemat, elementy szantażu emocjonalnego.

Opracowała H. Wegrzynowicz, na podstawie książki „Szantaż emocjonalny”, Susan Forward



Informacja od sprawcy : jeśli nie będziesz zachowywała się tak jak ja chcę, to będziesz cierpiała, pożałujesz. Ceną za nieposłuszeństwo będzie nasz związek (np. „ albo ja, albo twoje kosmetyki”).

Gdy ofiara odczuwa presję przeżywa bardzo intensywne emocje (cykanie bomby zegarowej, która w każdej chwili może wybuchnąć). Ofiara odbiera znajome sobie sygnały oznaczające żądanie ze strony sprawcy: szczególny wzrok, gesty, zmarszczka na czole, ton głosu, sposób chodzenia, zapalania papierosa, mina, zaciśnięte pięści i wiele innych. Pojawia się panika, prowadząca do natychmiastowego ustępstwa. Myśli: „nie wytrzymam tego, stanie się coś strasznego, muszę zrobić to czego on chce, jeszcze tylko ten raz. Byle tylko już to się skończyło”. Reakcje z ciała: zapada się klatka piersiowa, szum w głowie, kulenie się, ból brzucha, potrzeba zniknięcia. Ustępstwo ze strony ofiary niesie ze sobą ulgę dla obojga.

Cechy osób tolerujących przemoc w rodzinie :

1. nadmierna potrzeba aprobaty
2. głęboki lęk przed złością i potrzeba spokoju za wszelką cenę
3. tendencja do przyjmowania odpowiedzialności za innych i branie winy za wszystko na siebie
4. niskie poczucie własnej wartości

Ad.1 Ofiara nie może znieść, gdy partner jest z niej niezadowolony. Dezaprobatą głęboko ją unieszczęśliwia, opinie na swój temat buduje wyłącznie na opinii z zewnątrz.

Ad. 2 Zgoda i uniknięcie konfliktu za wszelką cenę. 11 przykazanie: nie będziesz się złościł, nie będziesz wywoływał złości innych. Nie ma nic gorszego niż konflikt. Mądrzejszy ustępuje. Dla świętego spokoju jest gotowa zrobić wszystko, ma kojący głos, łagodne ruchy, przyklejony uśmiech, „święta kobieta”. Poddaje się, rezygnuje z protestu, byle załagodzić sytuację. Złość tłumi, zamienia na poczucie winy, żal, poczucie krzywdy.

Ad. 3 Czuje się odpowiedzialna za wszystko, co się dzieje: wszystko to moja wina. Awantury, bieda, choroby, rozwód, to że on stracił pracę, że zdradził. Ofiara opiera się na powinnościach: powinnam mieć go uratować, uspokoić, uczynić szczęśliwym, spełnić wszystkie jego życzenia, odgadywać potrzeby bliskich, wszystkim pomagać. Jestem **zobowiązana** do rzucenia wszystkiego, gdy ktoś mnie woła. Robienia tego, czego on chce w wolnym czasie. Wysłuchiwanie jego narzekań, rezygnowania ze swoich potrzeb i zajęć. Znoszenia jego zachowań agresywnych. Powinnam umieć.....

Ad. 4 Niskie poczucie własnej wartości. Mąż ma patent na ocenę mojej wartości, on wie lepiej co dla mnie dobre. Wierzy w to co on o niej mówi, że jest przewrażliwiona, tępa, brzydka, zła matka, powód całego zła w rodzinie, obojętna, zimna, bezmyślna, samolubna, niezręczna, głupia, osioł, bezczelna. Ofiara usprawiedliwia się, tłumaczy, usiłuje zmienić jego opinię, przestaje ufać temu co widzi, wie, czuje na swój temat „on wie lepiej, on ma rację”. Jeśli nie uznaję jego racji, stracę go. Zasłużyłam sobie na karę, gniew, wyzwiska, zdradę, upokarzanie, groźby, bo: nie posprzątałam, nie uciszyłam dzieci w porę, ziemniaki były za gorące na jego przyjęcie, poszłam poczytać dzieciom bajkę zamiast z nim porozmawiać, zatańczyłam ze szwagrem, wróciłam o 5 minut później, niż się z nim umawiałam, kupiłam czekoladę, której on nie lubi, zaproponowałam mu cukier do kawy, a on nie słodzi.