

ČUSTVENO IZSILJEVANJE

Avtorica: Suzan Forward z Donno Frazier

Pripravili: Alenka Tomc, Marija Puhek

Po predavanju o čustvenem izsiljevanju za skupino Srce sem na to temo z zanimanjem prebrala še knjigo Susane Forward, mednarodno priznane psihoterapevtke in predavateljice. Iz tega obsežnega dela vam v skrajšani obliki predstavljam nekaj povzetkov in misli iz poglavij, ki so se mi zdela zanimiva, poučna in uporabna v vsakdanjem življenju.

Knjigo, ki sem jo ob vsakem ponovnem prebiranju doživela drugače, priporočam v branje, saj nazorno pojasni, kaj čustveni izsiljevalec od (vas) žrtve zahteva in ali ste se mu pripravljene upreti. Zlasti so me pritegnili praktični primeri pogovora, kako se mu postaviti po robu. V knjigi, ki je napisana kot priročnik, najdemo odgovore, kako za vedno pretrgamo krog izsiljevanja, popravimo medsebojne odnose, si povrnemo samozavest, neodvisnost in osebno celost. Knjiga je napisana poljudno in razumljivo, zato jo priporočam tudi tistim, ki take literature ne berejo pogosto.

I. RAZUMEVANJE PROCESA IZSILJEVANJA

Zakaj nas nekateri ljudje lahko čustveno zaslužijo in navdajo z občutkom poraženosti, da se zdi, kakor da se ne znamo obnašati kot odrasli? Zakaj nas delajo zmedene in nebogljene, da zanemarjamo svoje potrebe in se osredotočimo na potrebe druge osebe? Zato, da bi dosegli svoje na račun drugega.

I.1 Kaj je čustveno izsiljevanje

To je učinkovito izigravanje ljudi, pri katerem nam naši bližnji neposredno ali posredno grozijo s kaznijo, če ne bomo storili, kar želijo. Ključni razlog, da izsiljevanja pogosto ne prepoznamo, je, da izsiljevalci svoja dejanja prekrijejo z zmedo in negotovostjo, ki jo povzročijo v nas. Njihovi glavni pripomočki so strah, krivda in dolžnost. Bojimo se jim nasprotovati, zdi se nam, da jim moramo popuščati, sicer občutimo neskončno krivdo. V začasnem prividu varnosti, ki si ga ustvarimo s popuščanjem, si oddahnemo, zapravljamo pa možnosti za zdrave odnose.

Če nam ljudje, ki so za nas pomembni:

- grozijo, da nam bodo otežili življenje ali razdrli odnos, če jim ne bomo ustregli;
- govorijo, da bodo zboleli, se poškodovali ali zanemarili, če jim ne bomo ustregli;
- dajejo radodarne obljube, ki so pogojene z našim vedenjem, in jih potem redkokdaj izpolnijo;
- redno zahtevajo, da jim popustimo;
- nas obsujejo s priznanjem, če jim popustimo, in nam ga odtegnejo, če jim ne;
- uporabljajo kot orožje za doseg svojega cilja denar,

nas čustveno izsiljujejo.

Vsem izsiljevalcem je skupen strah: pred izgubo, zavrnitvijo, izgubo moči in prizadetostjo. Strah nastane iz dolgotrajnih občutij tesnobe in nesposobnosti ali spodkopane občutka lastne vrednosti, ki ga povzročijo: ljubezenska zavrnitev, izguba službe ali ugleda, upokojitev, ločitev, bolezen, starost itd. Z izsiljevanjem si hočejo pridobiti občutek varnosti in oblasti nad drugimi. Eni delujejo neposredno, drugi skrajno prikrito, nas opozorijo, kakšne posledice bo imelo upiranje za nas, ali poudarjajo, koliko trpljenja jim zadajamo.

Čustveno izsiljevanje se brez pomoči žrtve ne more razviti. Deluje le, če izsiljevalcu dovolimo najti naša občutljiva mesta: strahove, jezo, razočaranje, negotovost. Lahko se razraste in zajame vsa področja našega življenja. Če smo popustili pri delu, se lahko doma znašamo nad otroki. Če se ne razumemo s starši, obsujemo z negativnimi čustvi partnerja. Dogajanje, zaradi katerega trpimo, lahko celo podvojimo in sami postanemo izsiljevalci. Za lastno razočaranje se odškodujemo nad nekom, ki je slabotnejši ali ranljivejši. Ljudje, ki se zatekajo k čustvenemu izsiljevanju, so člani naše družine, naši prijatelji, sodelavci. Radi jih imamo zaradi skupaj preživetih lepih trenutkov in bližine. Toda medsebojni odnosi zaradi čedalje pogostejšega izsiljevanja izgubljajo pravo smer. Najpomembnejše je, da mu ne dovolimo potegniti nas v njegov vrtinec. Cena, ki jo plačamo za ponavljajoče se popuščanje izsiljevanju, je zelo visoka.

Čustveno izsiljevanje ni kaznivo, vendar nas postopoma razžira, dokler niso v nevarnosti najpomembnejše medsebojne zveze in osebno dostojanstvo. Poglavitni znaki tega izsiljevanja so: zahteva, odpor, pritisk, grožnja, privolitev in ponovitev. Toda pogosto ga ne prepoznamo, ker je zgolj skrajna oblika vedenja, ki ga nenehno srečujemo in uporabljamo – manipulacije. Isiljevalci poznajo veliko igravic, s katerimi napeljejo druge, da naredijo, kar želijo. Namigujejo lahko tudi brez besed (če bi prosili odkrito, bi utegnili biti preveč zahtevni ali napadalni). Namigovanje lahko postane izigravanje, izigravanje pa je čustveno izsiljevanje, ki ga kdo kar naprej uporablja, da izsili privolitev za ceno naših želja, zdravja in sreče.

I.2 Štirje obrazi izsiljevanja

Ravnanje se pri čustvenem izsiljevanju navadno razcepi v štiri podvrste. Kaznovalec je najočitnejši in najvilsiljivejši: natančno nam pove, kaj želi in kakšne posledice nas čakajo, če mu ne bomo ustregli. Njegov moto je: moja pot je glavna, ni pomembno, kaj čutite ali potrebujete vi. Z vsakim odporom si žrtev nakoplje njegovo jezo in grožnje:

- če se boš poskušal ločiti, ne boš več videl otrok,
- če ne sprejmeš zaposlitve, te bom zapustil,
- če ne boš prevzel družinskega podjetja, te bom izključil iz oporoke.

Samokaznovanci obračajo grožnje navznoter, češ, kaj bodo prizadejali sebi, če jim ne bomo ugodili:

- ne prepiraj se z mano, sicer bom padel v depresijo,
- če ne storiš tega, bom nehal jemati zdravila,
- osreči me, sicer bom odpovedal službo,
- če me zapustiš, se bom ubil.

Samokaznovalce, ki so pogosto pretirano zahtevni in nesamostojni, obdaja histerija in ozračja krize.

Ponavadi imajo resnične težave pri prevzemanju odgovornosti za lastno življenje in neverjetne zmožnosti prenosa odgovornosti za negativno dogajanje na žrtev izsiljevanja.

Trpini so nadarjeni obtoževalci in krošnjari s krivdo, prepričani, da ko so hudo nesrečni, žalostni ali bolni, ni druge rešitve, kakor da jim damo, kar želijo, sicer bodo trpeli, krivi pa boste vi. Pri tem se pogosto solznih oči umaknejo in nas pustijo čakati v strahu in zaskrbljenosti. Ti tihi tirani nas s svojim vedenjem prizadenejo, prevarajo in razjezijo.

Mučitelji so najbolj prefinjeni izsiljevalci. Izpostavljajo nas različnim preizkusom in obljublajo čudovite stvari, če jim bomo ugodili: ljubezen, denar ali napredovanje v karieri. Nagrade so privlačne, a izpuhtijo, ko se jim približamo. Naša želja po obljubljenem je lahko tako močna, da zdržimo številne preizkuse, preden spoznamo, da smo čustveno izsiljevani.

1.3 Zamegljevanje

Čustveno izsiljevanje navadno poteka v gosti megli naših čustev, zato izgubimo sposobnost jasno razmišljati o izvjalčevem početju ali svojih odzivih. Ta megla je prisposoda strahu, dolžnosti in krivde – treh čustvenih stanj, ki jih vsi izsiljevalci ne glede na svoj slog stopnjujejo, da bi sprožili v nas nelagodje. To nas sili, da popustimo izsiljevanju, čeprav se obupani sprašujemo: Kako sem zašel v to? Kako bi se rešil teh čustev? Strah. Izsiljevalci oblikujejo svoje zavedne in nezavedne strategije po podatkih o našem strahu, s katerimi jih zalagamo sami. Opazijo, pred čim bežimo, vidijo, kaj nas dela živčne, prežijo na to, ob kakšnih izkušnjah naša telesa otrpnejo. Izsiljujejo s pogoji, ki se prilegajo našim strahovom – delaj po moje in jaz te: ne bom zapustil; te ne bom obsojal; te ne bom nadiral; te ne bom onesrečil; te ne bom izzival; te ne bom odpustil z dela itd. Najbolj boleč udarec čustvenega izsiljevanja pa je izdano zaupanje, s katerim smo se izsiljevalcu razkrili in se z njim globlje povezali.

Prvinski strah. Prvič se srečamo s strahom v zgodnjem otroštvu – ne bi mogli preživeti brez ljudi, ki skrbijo za nas. Nebogljenost izzove strah pred zapuščenostjo, ki ga marsikdo nikoli ne prerase. Misel, da ne bi imeli več opore tistih, ki jih imamo radi ali smo od njih odvisni, nam je neznosna.

Strah pred jezo. Jeza je čustvo, ki ga povezujemo z nesoglasjem, izgubo ali celo nasiljem. Pogosto že sled jeze povzroči strah pred zavrnitvijo, grajanjem ali zapustitvijo. Starši imajo izredno sposobnost oživiti naše otroške strahove. Dogodki in čustva iz otroštva živijo v nas in se znova pojavijo, ko smo v težkem položaju.

Čustveni spomin lahko v nas obudi stare bojazni, čeprav zdaj ni ničesar, kar bi jih opravičevalo.

Pogojni odzivi. Včasih se odzovemo, če je vedenje, ki se ga bojimo, samo nakazano, npr. mož se okorišča z grožnjo, da bo ženo zapustil, in jo podkrepi tako, da za kratek čas izgine; odrasel otrok se razjezi na starše in več dni ne govori z njimi; prijateljica se razjezi, joka in kriči. Dogodek, ki nas je pretresel, ni pozabljen, četudi se pomirimo, povezan je z bolečino. Ko ga izsiljevalec prikliče v spomin, oživi tudi prvotni občutek strahu in ustvari dovolj velik pritisk, da popustimo. Strah cveti v temi v živih prisposodobah. Te prisposodobe pošiljajo znamenja, ki jih naša telesa in možgani razlagajo kot razlog za beg. Izogibamo se stvarem, ki se jih bojimo, ker globoko v sebi verjamemo, da bomo samo z bežanjem preživeli. Žal je res nasprotno. Za naš čustveni blagor je bistvenega pomena, da se spoprime s tistim, česar se najbolj bojimo.

Dolžnost

Vsi odrastemo z utrjenimi pravili in vrednotami, koliko dolgujemo drugim in koliko morajo naše vedenje določati ideali, kakršni so dolžnost, poslušnost, zvestoba, nesebičnost in požrtvovalnost. Mislimo, da so to naše vrednote, a v resnici so nam jih vcepili starši, religija ali prevladujoče prepričanje družbe, v kateri živimo. Zamisli o dolžnosti in zavezanosti so pogosto razumne, vse prevečkrat pa gredo v skrajnosti. Čustveni izsiljevalci pri preizkušanju občutka dolžnosti poudarjajo, koliko so za nas naredili, čemu vse so se odrekli, koliko jim dolgujemo.

- Dobra hčerka bi se morala posvečati materi.
- Ker veliko delam, moraš biti doma, ko pridem iz službe.
- Bil sem ob tebi, ko si bila v stiski.

Izsiljevalci nas z občutkom dolžnosti silijo daleč prek meja odnosa daj-dam. Takšno pričakovanje nas spravlja v zadrego, zlasti če je bil izsiljevalec do nas nekoč velikodušen. A za ljubezen in dobro voljo v odnosu ni prostora, kadar ju nadomestita zavezanost in izsiljeni občutek dolžnosti.

Krivda

Brez občutka krivde ne bi bili čuteči, odgovorni ljudje. Krivda je orodje vesti, povzročča nelagodje in kesanje, kadar prekršimo svoj osebni ali družbeni etični kodeks. Da bi se ji izognili, se trudimo, da ne bi prizadeli drugih. Pri čustvenem izsiljevanju storilec v nas najpogosteje z obtoževanjem vzbuja krivdo, ki ni zaslužena,

ker nismo nikogar prizadeli – temelji zgolj na našem prepričanju, da smo za nekaj krivi. Obtožbe, ki povzročajo ta občutek, npr. slabe volje sem (in ti si kriv), bolan sem (in ti si kriv), vem, da preveč pijem (in ti si kriv) itd., povzročijo (zlasti ob osebah, ki jih imamo radi), da prevzamemo krivdo in brez navdušenja počnemo, kar se od nas pričakuje. Posledica je prikrita jeza in gnus nad samim seboj.

I.4 Prave metode

Kako izsiljevalcem uspe, da v nas vzbudijo krivdo in nas prepričajo, da se odpovemo svojim temeljnim pravicam ter sprejmemo mučni vzorec zahtev, pritiska in privolitve? Strategije, ki jih dosledno uporabljajo, izvajajo s posebnimi metodami:

- obračanje dejstev sebi v prid, ko svoje motive in značaj povečujejo, naše pa oblatijo z dvomi,
- podtikanje bolezni, ko zatrjujejo, da se jim upiramo, ker smo bolni, nori itd.,
- pridobivanje zaveznikov, ko pokličejo na pomoč druge ljudi ali družinske člane, ki jih ima žrtev rada – ob soočenju z njimi se počuti v manjšini in nadvladana,
- negativne primerjave Zakaj ne moreš biti tako dober kakor? poglobljajo dvom o sebi, našem strahu, da ne bi dosegli višjih meril.

I.5 Izsiljevalčev notranji svet

Čustveni izsiljevalci silno neradi izgubljajo. Odklonitev zanje ni spodbuda za pogajanja, temveč za pritisk in grožnje. Navadno se odzovejo napadalno: to ne bo delovalo; nikoli ne dobim, kar želim; nisem sposoben pridobiti, kar potrebujem; drugim ni toliko mar zame, kakor je meni zanje ... Pri nekaterih so ta prepričanja zakoreninjena v dolgotrajnih občutkih tesnobe, strahu in negotovosti, ki izvirajo iz otroštva, pa tudi odraslih strahov pred izgubo. Oživljenih strahov se niti ne zavedajo, usmerjeni so v svoje želje in njihovo izpolnitev. Zadošča jim trenutno zmagoslavje in ne razmišljajo o prihodnosti, pri dosegu cilja postanejo neusmiljeni, vse se vrti okoli njih. Lahko le rečemo: čudna je ljubezen, ki je popolnoma slepa za čustva žrtve.

I.6 Potrebna sta dva

Za izsiljevanje sta potrebna dva, brez sodelovanja žrtve ne gre. Da bi končali izsiljevalsko partnerstvo, moramo usmeriti pozornost vase in poiskati elemente, zaradi katerih smo sodelovali pri čustvenem izsiljevanju:

- se nenehno grajamo, ker smo popustili izsiljevalčevim zahtevam;
 - smo pogosto razočarani in ogorčeni;
 - postanemo edini, na katerega se obrača v stiskah, čeprav bi mu lahko pomagali tudi drugi;
 - smo prepričani, da so naše dolžnosti do njega večje kakor do sebe.
- Ljudje si skozi življenje ustvarimo številne ranljive točke. Čustva in spomini nanje so pogosto zelo močni. Za vsako ceno se jih želimo izogniti. Da bi jih zaščitili, razvijemo številne osebne poteze:
- pretirana potreba po odobravanju,
 - hud strah pred jezo,
 - potreba po miru za vsako ceno,
 - nagnjenje k prevzemanju prevelike odgovornosti za druge,
 - velik dvom o sebi.

Nobena navedenih lastnosti ni škodljiva v pravi meri. A kadar nas obvladuje, nas drugi lahko uspešno izigravajo. Izsiljevalce izučimo z lastnimi odgovori na njihovo preizkušanje: se opravičujemo, modrujemo, se prepiramo, jokamo, se zagovarjamo, spremenimo dogovor, popuščamo v upanju, da je zadnjikrat, se vdamo.

Ukrepi: postaviti se zase, spoprijeti se z dogajanjem, postaviti meje, sporočiti izsiljevalcu, da je njegovo vedenje nesprejemljivo – so obrambni mehanizmi, ki pripomorejo, da se izognemo ponavljanju novih in novih izsiljevanj.

I.7 Posledice izsiljevanja

Čustveno izsiljevanje nam jemlje našo osebno celost (to sem jaz). To je tisto mesto v nas, kjer so shranjene naše vrednote in naš moralni vodnik, ki pojasnjuje, kaj je prav in kaj narobe. Čutimo ga, kadar:

- se zavzemamo za svoje prepričanje,
- ne dovolimo, da bi naše življenje vodil strah,
- ljudem, ki nas žalijo, se postavimo po robu,
- sami odločamo, kdo smo, namesto da bi nas označevali drugi,
- držim sebi dane obljube,
- varujem svoje telesno in duševno zdravje,
- ne izdajam soljudi,
- govorim resnico.

Naš cilj so te močne in osvobajajoče trditve. Dajo nam težišče, da ne popustimo pred stresom in pritiskom. Kadar popuščamo pred čustvenim izsiljevanjem, izdamo to svoje bistvo.

II.1 Čas za spremembo

Izhoda iz čustvenega izsiljevanja ne bo ob starem vzorcu: po uvodnem aktivnem ali pasivnem upiranju s pričkanjem (poskus razlage svojih stališč) sprejmemo izsiljevalčeve obtožbe, prevzamemo krivdo, se opravičimo, popustimo. To je tisto, kar znamo opravljati, in privolitev nam prinese takojšnje olajšanje. Da postanemo kos čustvenemu izsiljevalcu, moramo najprej spremeniti lastno vedenje in ukrepati. Naučiti se

moramo raznovrstno odzivati in spretno komunicirati. Besede, ki jih uporabljamo, moramo spremeniti in jih nadomestiti z novim slogom. Tudi čustveni ton, ki spremlja naše odgovore, mora postati drugačen. S spreminjanjem odzivov, ki nas samodejno vodijo, ustavimo obred odpora, pritiska in vdaje.

II.2 Preden začnete

Prvi korak k upiranju čustvenemu izsiljevanju je izjava samemu sebi: To lahko prenesem. Izjava je učinkovita, ker spreminja moje prepričanje, ki vodi naravnost k uklonitvi izsiljevalcu, ki misli, da ne morem vzdržati pritiskov:

- ne morem prenesti njegove jeze;
- ne morem prenesti svoje krivde;
- ne morem prenesti, da bi ranil njegova čustva ipd.

Vsaka sprememba se začne z vizijo. Pomembno je videti v glavi jasno sliko cilja. Za njegovo doseglo so zelo pomembna pritrjevanja, npr.: sem močan, samozavesten, ponosen, pogumen in se upiram izsiljevanju. Kadar je izsiljevalec pritisk zelo hud, se ne odločimo za odgovor v trenutku, ko je zahteva postavljena. Ustavite se. Počutili se boste sicer nelagodno, a nič hudega. Za pridobitev časa uporabljajte izjave:

- ne morem ti takoj odgovoriti,
- to je preveč pomembno, da bi se takoj odločil,
- v tem trenutku se nisem pripravljn odločiti,
- nisem prepričan, kako naj odgovorim na tvojo prošnjo,
- pogovoriva se o tem pozneje.

Časovni odlog nam da možnost prisluhni svojim mislim, željam in čustvom. Izjav za pridobivanje časa se moramo držati vse življenje. Treba je vztrajati, jim dati možnosti, da delujejo. Če se kljub temu še počutimo zaskrbljene in pod pritiskom ter nas mika narediti nekaj za zmanjšanje nelagodja, pojdimo stran. Prostorska razdalja, četudi samo za eno sobo, med vami in izsiljevalcem precej omili občutek nujnosti v pogajanjih in zagotovi nekaj pomembne čustvene razdalje, ki zmanjša napetost in pomiri čustva.

Izjave za pridobitev časa utegnejo izsiljevalca zmesi ali razburiti. Povečal bo pritisk na vaše notranje lagodje. Navajeni smo bili odzivati se kakor na ogenj, ki ga je treba pogasiti. Namesto da bi se vprašali, kaj nam poskuša povedati, smo se nanj prenašljivo odzivali in izgubili nekaj najboljših možnosti.

Kadar smo vključeni v trikotnik z dvema bližnjima osebamama, ki se med sabo prepirata, je bistveno, da se dostojanstveno umaknemo, ne prenašamo sporočil niti ne postanemo razsodnik. Sicer se bodo skoraj gotovo izlila na nas negativna čustva in še nič se ne bo rešilo.

Drugi korak: postanite opazovalec. Kadar ste pod pritiskom izsiljevanja, je koristno opazovati sebe in izsiljevalca ter se premakniti od čistih, nagonskih čustev proti glavi – razumu. Kajti kadar so naše zaznave nepopolne, se ujamemo v čustva strahu, dolžnosti in krivde. Cilj je, da bi bili sočasno zmožni misliti in čutiti. Pri tem uporabimo metode vizualizacije ter objektivno, razumsko, brez lastnih čustev, v miru premislimo o izsiljevalčevi zahtevi in opazujemo svoje odzive:

- kaj mislimo (misli, ki se ponavljajo oziroma se nam vsiljujejo),
- kaj čutimo (jeza, ogroženost, nevrednost ljubezni),
- na katere gumbе pritiska izsiljevalec (kričanje, loputanje z vrati, jok, vzdihovanje, jezen obraz).

II.3 Čas odločitve

Vživimo se na postavljeno zahtevo izsiljevalca in si odgovorimo na nekaj vprašanj o njej:

- Mi je zaradi katere stvari v tej zahtevi mučno? Zaradi katere?
- Ali oseba v svoji zahtevi upošteva moja čustva in želje?
- Bo to, kar želi, koga prizadelo? Je v zahtevi ali načinu njene predstavitve nekaj, zaradi česar se bojim, čutim dolžnega ali krivega? Kaj je to?
- Kaj imam jaz od tega?

Pri pripravi odgovorov na navedena vprašanja bomo ugotovili, da se večina teh uvršča v eno od naslednjih kategorij:

- Zahteva ni pomembna.
- Zahteva vključuje pomembna vprašanja in se dotika osebne celosti.
- Zahteva vključuje zelo pomembno življenjsko vprašanje in popuščanje bi škodovalo nam in drugim.

Pri nepomembnih zahtevah (dogovor o nakupih, kam bomo šli na počitnice itd.), ki jih ne spremljajo močna čustva, marsikdo samodejno popusti in dopušča izsiljevalcu izvajati pritisk, ki je lahko žaljiv, osoren ali poniževalen. Da se izognemo samodejnemu odgovarjanju, ozaveščeno privolimo po predhodnem razmisleku in kadar zahteva ne bo negativno vplivala na nas in naš odnos.

Pri velikih življenjskih odločitvah bodimo previdni, vzemite si čas. In se zavzemajmo za svojo resnico.

II.4 Strategija

Običajno izsiljevalci dosegajo svoje cilje s kričanjem, kujanjem, igranjem žrtev, grožnjami in obtoževanjem. In mi smo odgovarjali, kakor smo najbolje znali, npr.:

- kadar so nas kritizirali: Jaz nisem sebičen. Ti si sebičen. Kako mi lahko to rečeš?
- kadar smo bili prizadeti in smo poskušali brati njihove misli: Prosim, povej mi, kaj, je narobe! Kaj sem storil? Kaj naj storim, da bo bolje?;

• kadar smo razlagali, nasprotovali, se opravičevali: Zakaj ne moreš biti razumen? Ne vidiš, kako se motiš? Kar želiš, je smešno, žaljivo.

Prva strategija pri obrambi pred čustvenim nasiljem je neobrambno odgovarjanje:

- Žal mi je, da si razburjen, razumem, da na to tako gledaš.
- Zanimivo.
- Res?
- Kričanje, jok, umik ne bodo delovali več in ne bodo nič rešili.
- Pogovoriva se, ko se boš pomiril.
- Popolnoma prav imaš.

Neobrambni odgovori lahko izzovejo pri izsiljevalcu uničujoče napovedi in grožnje: nisi več moj otrok, uničil boš družino, zbolel bom, žal ti bo itd. Nekaj najučinkovitejših odgovorov na to:

- To je tvoja izbira.
- Upam, da tega ne boš storil, a odločil sem se.
- Vem, da si zdaj silno jezen. Morda boš spremenil mnenje, ko boš imel možnost o tem premisliti.
- Zakaj se ne bi pogovorila, ko boš manj razburjen?
- Grožnje, solze ne bodo delovale.
- Žal mi je, da si razburjen.

Kadar nas kdo začne obkladati z žaljivkami, se, naravno, začnemo braniti. To vodi v nesmiselno prerekanje. Zato raje globoko vdihnimo in preženimo čustva strahu, dolžnosti in krivde iz glave. Naši odgovori naj bodo:

- Upravičeno imaš lahko svoje mnenje.
- Verjamem, da se ti tako zdi.
- Mogoče.
- Morda imaš prav.
- Žal mi je, da si razburjen.

Pogubni zakaj in kako. Ko druga oseba želi od vas odgovore in vašo odločitev, ostanite osredotočeni na svoj namen. Če želimo izsiljevanje ustaviti, se ne zapletajmo v vsebino spora. Raje odvrnimo:

- Vem, da s tem nisi zadovoljen, vendar mora biti tako.
- Stvari vidiva različno.
- Nihče ni slab, le najine želje so različne.
- Nisem pripravljen prevzeti več kakor polovico odgovornosti

Obravnavanje molka. Ljudje, ki nas izsiljujejo z molkom, se čutijo nesposobne in nemočne ter se bojijo, da bi jih prizadeli ali zapustili. Ostanimo mirni, čeprav smo besni. Z njimi se soočimo, in ko začutimo, da so nas zmožni slišati, bodimo taktni in diplomatski, tako da ne bomo zlorabili njihovih šibkih točk. Jasno jim dajmo vedeti, da vztrajamo pri svoji odločitvi. Pustimo času čas. Na izsiljevanje se v odnosih, ki so v temeljih dobri, lahko odzovemo tudi s humorjem. Ta sprošča in znižuje jezo, ki bi lahko prekipela v srečanjih z osebo, s katero imamo težave.

11.5 Prodiranje skozi meglo

Vsi nosimo v sebi znamenja svoje preteklosti. Mnogi se zavedamo, kako smo bili kdaj prizadeti in kdo nas je prizadel. Ugotovimo lahko, da so pomembne povezave med starimi čustvenimi ranami in našim vedenjem v odnosih. Tisto, kar ohranja mnoge med nami dojemljive za čustveno izsiljevanje, je pestovanje starih prizadetosti. Zato je treba uporabiti nove odgovore na stara čustva, da vzdržimo in se soočamo z ljudmi.

Kadar se nekdo dotakne našega občutljivega mesta za strah, npr. pred neodobravanjem, moramo vedeti, katere vrednote in sodbe pripadajo nam in katere so nam bile vsiljene. To pomeni, da moramo vedeti, kaj sami cenimo, ter imeti pogum upreti se obsojanju in vztrajati pri lastnem prepričanju in željah. Kadar se nekdo jezi ali kriči na nas, se odzovimo mirno in odločno. Kričečega opozorimo, da ga nismo pripravljeni prenašati in da bomo odšli, če ne bo odnehal. Pri svojem stališču moramo v podobnih okoliščinah vztrajati. Tako se izognemo prepiru.

Nihče nima rad velikih življenjskih sprememb. Strah pred spremembo je splošen in izsiljevalci ga pogosto izrabljajo s trditvami, kakršne so: brez mene boš resnično osamljen; žal ti bo, a takrat bo prepozno; življenje je za samske res težko; poglej vse te nesrečne ločence itd. Izsiljevalcu sicer lahko priznamo svoje strahove, vendar vztrajajmo pri spremembi in recimo: Hvala za skrb ipd.

Kadar se odločimo pretrgati stike s pomembno osebo v našem življenju, stopamo v krizno stanje – v obdobje hudih čustvenih pretresov in negotovosti. Vendar kriza ni le čas za nevarnost: če jo obvladujemo preiščljeno in s pogumom, je tudi sijajna priložnost za osebno rast in boljše življenje. Strah pred zapuščenostjo je mati vseh strahov. Žal mnogi odrasli mislijo, da bodo čustveno umrli, če jih bo zapustila oseba, na katero so navezani. To je laž, preoblečena v resnico. V takih trenutkih se oprimo na dobre ljudi in doživljajje, ki nam dajejo moč. Vsem so nam dosegljivi v stvarnosti, pa tudi v spominu in domišljiji. Če se strah pretaka v nas kakor temna reka, si lahko sredi te teme pričaramo kamne, po katerih bomo prišli čez.

Odprava preobčutljivosti za dolžnosti. Zaradi prepričanja, ki ga imamo o svojih dolžnostih, smo dojemljivi za izsiljevanje. Če nekdo od nas pričakuje:

- da bomo opustili vse, da bi mu ustregli,
- pritekli, kadar pokliče,

- skrbeli zanj fizično in finančno,
- poslušali tožbe o njegovih težavah,
- postavljali svoje delo in prijateljstvo na zadnje mesto,
- vedno ostali z njim, čeprav smo zaradi njega nesrečni, si postavimo vprašanje, kje je zapisano:
- da ne smem uživati praznikov po svoji meri,
- da moram žrtvovati svoje zdravje in srečo za starše, ki so popolnoma sposobni skrbeti zase,
- da so potrebe drugih pomembnejše od mojih.

Navidezno nespremenljiva pravila, zaradi katerih ne obravnavamo sebe niti pol tako dobro kakor druge, obstajajo samo v sistemu prepričanja o tem, kako naj bi se obnašali, in so vtisnjena v našem umu. Zato spremenimo svojo obsodbo. Živimo po zakonih in prepričanjih, ki smo jih prostovoljno sprejeli kot odrasli, namesto po tistih, ki smo jih podzavestno in slepo sprejeli že zdavnaj.

Kadar se počutimo krive, smo prepričani, da smo storili nekaj slabega. Prevečkrat dopuščamo izsiljevalcem, da nas poznajo bolje kakor mi sebe. Če nas nekdo, ki nam je blizu, označuje za: nepozorne, neprijazne, brezobzirne, trmaste, zlobne, nespametne, netaktne itd., nas lahko zelo prizadene. Vendar te oznake niso resnica, temveč samo mnenje drugega. Da bi se izognili pritisku neresničnih obtožb, si dopovedujmo: to je njegovo mnenje in ne dejstvo. Izsiljevalci svoje lastnosti pogosto prenašajo na nas in pričakujejo, da jih bomo sprejeli. Bistvo je, da nehamo sprejemati nezasluženo krivdo, ker ni naša, in jo z uporabo vizualizacije odpošljimo stran od sebe.