

**dr. SUSAN FORWARD**  
cu Donna Frazier

# Santajul sentimental

Când oamenii din viața ta folosesc  
frica, obligația și sentimentul  
de vină pentru a te manipula

Traducere din limba engleză de  
VALENTINA GEORGESCU

**Dr. Susan Forward** este terapeut apreciat la nivel interna-  
țional, speaker și scriitor. Cărțile ei includ bestsellerurile  
*New York Times Men Who Hate Women and the Women  
Who Love Them, Toxic Parents*, dar și *Obsesive Love, Betra-  
yal of Innocence și Money Demons*. Trăiește în Los Angeles,  
California.



LITERA®  
București  
2019

*Emotional Blackmail*

*When the People in Your Life Use Fear,  
Obligation and Guilt to Manipulate You*  
Susan Forward with Donna Frazier

Copyright © 1997 Susan Forward

Ediție publicată prin înțelegere cu HarperCollins Publishers

## INTROSPектив®

*Introspectiv* este parte a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Şantajul sentimental*

*Când oamenii din viața ta folosesc frica,  
obligația și sentimentul de vină pentru a te manipula*  
Susan Forward cu Donna Frazier

Copyright © 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel

Corectori: Valeria Radu, Olimpia Băloiu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
FORWARD, SUSAN

Şantajul sentimental. Când oamenii din viața ta  
folosesc frica, obligația și sentimentul de vină  
pentru a te manipula/ Susan Forward;  
trad. din lb. engleză de Valentina Georgescu. –  
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4600-2

I. Georgescu, Valentina (trad.)

159.9

## CUPRINS

*Introducere* ..... 7

**Partea I**

### ÎNTELEGEREA TRANZACȚIILOR DE ȘANTAJ

1. Diagnostic: Șantaj sentimental	25
2. Cele patru fețe ale șantajului	45
3. O ceată orbitoare	75
4. Instrumentele tranzacției	103
5. Lumea interioară a șantajistului	128
6. Este nevoie de doi	157
7. Impactul șantajului	194

**Partea a II-a**

### TRANSFORMAREA ÎNTELEGERII ÎN ACȚIUNE

<i>Introducere: momentul schimbării</i>	215
8. Înainte să începeți	221
9. Momentul deciziei	254
10. Strategie	288
11. Ieșirea din ceată	326
<i>Epilog</i>	365

# 1

## Diagnostic: Şantaj sentimental

Lumea şantajului sentimental este ambiguă. Dacă unii şantaşaţi sunt clari în ameninţările lor, alții ne pot trimite semnale amestecate, fiind în majoritatea timpului amabili şi apelând la şantaj doar ocazional. Asta face dificil de identificat când se dezvoltă un tipar de manipulare într-o relaţie.

Există, desigur, şantaşaţi convingători, neambigui, care fac în mod constant ameninţări directe referitoare la ce se va întâmpla dacă nu faci ca ei şi care îşi prezintă limpede consecinţele nesupunerii, în termeni lipsiţi de echivoc: „Dacă mă părăseşti, nu-ţi vei mai vedea copiii niciodată“. „Dacă nu-mi susţii proiectul, îţi voi întârzia recomandarea până îl vei susţine.“ Ameninţare clară, intenţie neîndoioinică.

Mult mai adesea, totuşi, şantajul sentimental este mult mai subtil şi apare în contextul unei relaţii în mare parte bune şi pozitive. Știm care sunt caracteristicile cele mai bune ale celeilalte persoane şi facem ca amintirile noastre despre experienţele pozitive să ne umbrească sentimentele săcâitoare că ar fi ceva în neregulă. Şantajul sentimental ne cotropescă pe fură, strecurându-se tăcut peste graniţă

Reșebo comportamentului normal, acceptabil, către tranzacții care sunt la început discrete, apoi încărcate de elemente care ne compromit fericirea.

Înainte să putem eticheta comportamentul oricui drept santaj sentimental, acesta trebuie să aibă anumite componente. Putem pune diagnosticul aproape la fel cum ar stabili un doctor dacă o persoană are o suferință fizică: analizând simptomele. În exemplul care urmează, veți vedea un cuplu într-o relație de dragoste, dar simptomele sunt valabile indiferent dacă partenerii aflați în conflict sunt prieteni, parteneri de afaceri sau rude. Situațiile pot差别, dar tacticile și acțiunile vor fi aceleași – și în mod cert, ușor de recunoscut.

### Cele șase simptome mortale

Un Tânăr cuplu pe care îl cunosc, Jim și Helen, este împreună de puțin peste un an. Helen, profesoară de literatură la o facultate de stat, are ochi mari căprui și un zâmbet larg, perfect. I-a fost prezentată lui Jim la o petrecere, iar Jim a părut încântător. Înalt, cu vorbă blândă, Jim este un compozitor de succes. Cei doi se iubesc foarte mult. Cu toate acestea, încetul cu încetul, pentru Helen nu mai este atât de plăcut să fie cu Jim. De fapt, relația lor a trecut prin cele șase etape ale santajului sentimental.

Pentru a vă oferi o idee clară asupra felului în care arată și se simt cele șase simptome ale santajului, haideți să parcurgem o versiune simplificată a unui conflict apărut între Jim și Helen. Veți observa că unele dintre simptome descriu comportamentul lui Jim, altele se concentrează asupra celor ale lui Helen.

**1: Solicitare.** Jim vrea ceva de la Helen. El îi sugerează că au petrecut atât de mult timp unul cu altul, încât ar putea foarte bine să se mute împreună. „Practic, eu locuiesc deja aici“, îi spune el. „Haide să-o facem oficial.“ Apartamentul ei este imens, iar jumătate din lucrurile lui sunt acolo, adaugă el, aşa că ar fi o tranziție simplă.

Uneori, santajistii nu verbalizează ceea ce vor la fel de clar ca Jim, ci fac astfel încât noi să ne dăm seama. Jim ar putea sublinia o chestiune indirect, poate bosumflându-se după nunta unui prieten, făcând-o apoi pe Helen să spună: „Mi-aș dori să putem fi mai aproape; mă simt atât de singură uneori“, și zicând, în cele din urmă, că i-ar plăcea să se mute la ea.

La prima vedere, propunerea lui Jim pare o dovedă de iubire, și nicidcum o solicitare, dar devine curând limbăpede că este decis să facă ce și-a propus și că nu are de gând să negocieze sau să schimbe lucrurile.

**2: Împotrivire.** Helen nu se simte în largul ei la gândul că Jim s-ar putea muta la ea și își exprimă sentimentele spunându-i că nu este pregătită pentru o astfel de schimbare în relația lor. Ține foarte mult la el, dar vrea ca el să aibă locul lui.

Dacă ar fi fost o persoană mai puțin directă, Helen s-ar fi putut împotrivi altfel. S-ar fi putut închide în ea, devenind mai puțin tandră, sau i-ar fi putut spune că este hotărâtă să renoveze, iar el trebuie să își ia toate lucrurile de la ea până se termină treaba. Indiferent cum și-ar exprima împotrivirea, mesajul este clar. Răspunsul este nu.

**3: Presiune.** Când vede că Helen nu îi dă răspunsul pe care și-l dorește, Jim nu încearcă să îi înțeleagă sentimentele. Preferă să o forțeze să se răzgândească. La început, se comportă ca și cum ar fi dispus să discute cu ea situația, dar discuția devine monolog și se transformă în morală. El schimbă declarația de împotrivire a lui Helen într-o declarație a neajunsurilor ei, prezentându-și propriile dorințe și solicitări în cei mai pozitivi termeni: „Eu vreau doar ce este mai bun pentru noi. Eu vreau doar să îți ofer. Când doi oameni se iubesc, ar trebui să vrea să își împartă viața. De ce nu vrei să îți împarță viața cu mine? Dacă nu ai fi aşa de egocentristă, îți-ai putea deschide un pic viață?”

Apoi apelează la șarm și întreabă: „Nu mă iubești destul cât să mă vrei aici tot timpul?” Un alt șantajist ar putea crește presiunea insistând hotărât că mutarea lui ar îmbunătăți relația și i-ar aduce mai aproape. Indiferent de stil, presiunea intră în joc, deși ar putea fi ambalată în termeni binevoitori – de exemplu, Jim i-ar spune lui Helen cât de mult îl doare refuzul ei.

**4: Amenințări.** Cum Jim continuă să se lovească de zidul împotrivirii, o informează pe Helen că vor exista consecințe dacă nu îi oferă ce dorește. Șantajistii pot amenința să ne provoace durere și nefericire. Ei ne pot spune cât de mult îi facem noi să sufere. Ei pot, de asemenea, încerca să ne tăchineze cu promisiuni despre ce ne-ar putea ei oferi sau cât de mult ne vor iubi dacă le facem pe plac. Jim o atacă pe Helen cu amenințări voalate: „Dacă nu îți poți lua un astfel de angajament față de mine după tot ce am însemnat unul pentru celălalt, poate că este timpul să ne facem noi relații“.

Diagnostic: Şantaj sentimental

El nu amenință direct cu încheierea relației, dar sugestia este imposibil de ratat pentru Helen.

**5: Supunere.** Helen nu vrea să îl piardă pe Jim, spunându-și că poate a greșit când i-a zis că nu se poate muta la ea, în ciuda sentimentelor ei constante de neliniște. Ea și Jim discută doar superficial despre îngrijorările ei, iar Jim nu face nici o încercare să i le aline. Câteva luni mai târziu, Helen cedează, iar Jim se mută la ea.

**6: Repetare.** Victoria lui Jim face loc unei perioade de calm. Acum că a obținut ce a vrut, pune capăt presiunii, iar relația pare să se stabilizeze. Helen încă nu se simte mulțumită cu felul în care s-au desfășurat lucrurile, dar este în același timp ușurată că a scăpat de presiune și a redobândit dragostea și aprobarea lui Jim. Acesta a văzut că, dacă a pus presiune pe Helen și a făcut-o să se simtă vinovată, a obținut fără probleme ce a vrut. Iar Helen a văzut că metoda cea mai rapidă pentru a pune capăt tactiilor de presiune ale lui Jim este că cedeze. Astfel s-au pus bazele unui tipar de cerere, presiune și capitulare.

Acstea șase caracteristici sunt esența sindromului șantajului sentimental și vom reveni asupra fiecăreia dintre ele pentru a le explora mai în profunzime pe parcursul acestei cărți.

### Dacă este aşa de clar, de ce nu vedem?

Acstea simptome par aşa de clare și atât de tulburătoare, încât ai putea crede că se va porni o alarmă atunci când încep să le simți. Dar adeseori suntem cufundați în șantaj sentimental înainte să ne dăm seama că ne-a prins în

mrejele lui. Asta se întâmplă parțial deoarece șantajul sentimental duce la extrem un comportament pe care îl folosim și îl întâlnim tot timpul: manipularea.

Multe forme de manipulare nu sunt deloc deranjante. Ne manipulăm între noi permanent și suntem permanent manipulați. Am învățat să jucăm o multitudine de jocuri de manipulare a oamenilor, pentru a face aşa cum vrem noi. Unul dintre preferatele mele este: „Doamne, mi-aș dori să deschidă cineva fereastra“, în loc de: „Poți deschide fereastra, te rog?“

Este uimitor cât de greu este pentru mulți dintre noi să fie direcți chiar și atunci când vine vorba de lucruri minore, ca să nu mai vorbim de situații în care sunt multe în joc și vrem ceva important. De ce să nu ceri pur și simplu? Pentru că este riscant să ceri. Dacă te refuză celălalt? A le spune oamenilor ce vrem în mod direct și clar este ceva ce puțini dintre noi fac. Ne este teamă să vorbim direct, spunându-i celeilalte persoane ce vrem sau cum ne simțim. Dacă ne vom certa – sau, și mai rău, dacă vom fi respinși? Dacă nu cerem direct, atunci, dacă persoana cealaltă spune nu, nu este cu adevărat nu, corect? Putem lămuri orice disconfort.

Putem, de asemenea, evita să părem prea agresivi sau prea dornici dacă nu facem o solicitare directă. Este mai simplu să găsim moduri indirecte de a da de înțeles oamenilor, în speranță că ei vor citi printre rânduri și vor pricepe ce vrem: „Câinele pare că ar vrea să fie scos la plimbare [indiciu, indiciu]“.

Uneori, facem asta chiar și fără cuvinte. Indicii evidenți sau subtili – un suspin, o țuguiere a buzelor, ceea ce este cunoscut drept „acea privire“, cu toții le folosim și cu toții

Diagnostic: Șantaj sentimental

suntem ținta lor, chiar și în cele mai bune dintre relații. Dar există un punct clar unde manipularea cotidiană devine ceva mult mai dăunător. *Manipularea devine șantaj sentimental când este folosită în mod repetat pentru a ne constrângă să ne supunem cererilor șantajistului, cu prețul propriilor dorințe și al fericirii noastre.*

### Dreptul de a impune limite

Când vorbim despre șantaj sentimental, vorbim automat despre conflict, putere și drepturi. Când o persoană vrea ceva și cealaltă nu, cât de mult poate insista fiecare în mod rezonabil? Când ajunge prea departe presiunea celeilalte persoane? Aceasta este un teritoriu neclar, din moment ce punem acum atât de mult accent pe exprimarea sentimentelor și stabilirea limitelor. Să nu uităm că este important să nu etichetăm fiecare conflict sau exprimare a sentimentelor puternice, sau mai ales situațiile de stabilire normală a unor limite drept șantaj sentimental.

Pentru a vă ajuta să înțelegeți mai clar diferențele, aş vrea să vă prezint câteva situații care implică stabilirea adecvată de limite, lăsându-vă apoi să vedeți cum arată acestea când depășesc granița șantajului sentimental.

### Acesta nu este șantaj

La scurt timp după ce a vândut un album de fotografii la care lucrase timp de aproape un an, prietenă mea Denise mi-a relatat o situație apărută între ea și Amy, o prietenă care fusese colegă ei la o agenție de publicitate, până când

cele două au decis să devină independente. Denise se întreba dacă Amy nu cumva o șantaja sentimental.

După cum mi-a povestit Denise,

Noi două putuserăm de la bun început să discutăm despre orice. Am petrecut multe ore comparând notițe despre cât efort ar fi presupus să fim pe cont propriu și despre provocările vieții după restructurare – amândouă începuse rămânând ca angajate pentru companii mari, lucru care ne lipsea uneori. Discutăm mult despre cât de înspăimântător este să fim pe cont propriu și cum facem multe ca să ne susținem una pe cealaltă. Am fost chiar foarte apropiate, până când i-am spus despre proiectul acestui album.

Ea a părut să se bucure pentru mine, dar curând după aceea, m-a chemat și mi-a spus: „Știi, sunt un pic cam geloasă. Eu munesc atât de mult acum și nu se întâmplă mare lucru. Aș aprecia dacă pur și simplu n-ai discuta pentru un timp despre munca ta și despre cât ești de încântată – e un subiect cam sensibil pentru mine.“ Așa că, am spus OK. Și, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, am schimbat macazul și am început să discutăm despre activitatea ei.

Acum, fie și dacă aduc vorba despre album, ea întrebupe conversația și spune: „Ar fi mai bine dacă n-am vorbi despre asta“. Începe să mă cam enerveze, dar îmi place de ea și încerc să mă adaptez și să joc după regulile ei.

La prima impresie, poate parea că Amy o presează pe Denise pentru a-și impune voința și a controla interacțiunea dintre ele, hotărând ea despre ce este în regulă să discute sau nu. Dar în realitate, Amy își recunoaște sincer sentimentele și are grijă de ea prin stabilirea de limite în cât de mult

Diagnostic: Șantaj sentimental

poate asculta din veștile bune ale Denisei. Amy are dreptul să facă asta. Când cineva obține ceva ce ne dorim este natural să fim invidioși, mai ales dacă suntem într-o perioadă nefastă a vieții. Există perioade când oricare dintre noi ar vrea să evite anumite subiecte și, asemenea lui Amy, avem dreptul să stabilim limite. Denise are și ea dreptul să decidă că nu-i plac limitele impuse de Amy și să își exprime și ea disconfortul sau să petreacă mai puțin timp cu Amy.

În această situație, Amy nu a amenințat, nici direct, nici indirect, spunând ce va face dacă Denise nu îi respectă cerința. De asemenea, nu există o presiune reală, doar declararea nevoilor și a sentimentelor. Da, există un conflict. Da, Denise nu se simte în largul ei cu schimbarea survenită în relația lor. Da, există aici niște sentimente puternice. Dar nu, acesta nu este șantaj sentimental.

### Încălcarea graniței

Acum haideți să privim aceeași situație și să adăugăm componenta șantaj sentimental. Cred că veți observa cum atmosfera și scenariul se modifică. Să spunem că, auzind vesteala lui Denise, reacția lui Amy este ceva de genul: „Mă bucur foarte tare să aud de proiectul albumului tău! Știi că vei avea o tonă de muncă. Nu ar fi grozav dacă am putea lucra împreună la acest proiect? Ți-aș putea fi asistentă.“

Când Denise spune că nu are nevoie de astfel de ajutor, Amy zice: „Am crezut că ești prietena mea. Știi că lucrurile nu merg bine în momentul asta. A fost destul de greu să mă despărț de Roger, iar pe deasupra, știi cât de prost am stat cu banii de când cu factura aia fiscală uriașă. Am fost

asa de deprimata că abia dacă pot munci. Am crezut că ești genul de persoană care ar ajuta un prieten la nevoie.“

Cum se lovește de împotrivire continuă, Amy mărește presiunea, apelând la generozitatea lui Denise: „Nu văd cum te-ar afecta să îți împărți norocul cu mine“, spune ea. „Știi că eu aş face același lucru pentru tine.“ Începe să o facă pe Denise egoistă și lacomă, subliniind situația grea în care se află. În același timp, amenință cu ruperea prieteniei dacă nu poate deveni asistenta lui Denise. În cele din urmă, Denise cedează.

Acest scenariu conține toate elementele șantajului sentimental: o solicitare, împotrivire, presiune, amenințări și supunere. Și este un scenariu numai bun pentru a fi repetat.

### Un conflict, două soluții

A cere cuiva să nu discute despre un subiect sensibil este destul de inofensiv. Dar ce se întâmplă când conflictul presupune ceva mai serios: relația amoroasă a unui partener, problemele cuiva cu alcoolul, lipsa de onestitate a cuiva? În astfel de cazuri, oamenii își pot spune lucruri cumplite, iar stabilirea limitelor poate începe să sune a șantaj sentinel deoarece sentimentele sunt atât de puternice. Cu toate acestea, chiar și în astfel de cazuri există o distincție clară între stabilirea adevărată de limite și șantajul sentimental. Din nou, haideți să comparăm o serie de situații similare.

### Aventura amoroasă

Îi cunosc pe prietenul meu Jack și pe soția lui, Michelle, de mulți ani și le-am admirat dintotdeauna căsnicia. Între ei este

Diagnostic: Șantaj sentimental

o diferență mare de vîrstă – Jack este cu 15 ani mai în vîrstă – dar cei doi, ambii instrumentiști într-o orchestră simfonică, par să aibă o intimitate aparte. Într-o seară, Jack s-a oferit să mă ducă cu mașina la o întâlnire a grupului din care facem amândoi parte, iar pe drumul spre casă am avut ocazia să stăm de vorbă. „Cum anume funcționează relația voastră?“ am întrebat eu. „Cine v-a dat secretul căsniciei perfecte?“

Răspunsul lui Jack nu a fost cel pe care îl așteptam.

Ca să fiu sincer, lucrurile nu au fost mereu așa de perfecte. Cel puțin eu nu am fost perfect. Am să-ți spun ceva ce foarte puțini știu. Acum trei ani, am făcut o prostie. Am început să mă văd cu o femeie care era violonistă invitată în orchestră. Relația a fost scurtă, dar m-am simțit al dracului de vinovat. A fost o tâmpenie. N-am gândit. Nu am putut păstra acest secret față de Michelle și am știut că nu aveam cum să mai fiu vreodată cu adevărat intim cu ea dacă nu mărturiseam. Așa că am luat decizia că era mai bine pentru mine să îi spun și să risc indiferent ce avea să urmeze.

La început, am crezut că o să mă omoare. Câteva săptămâni aproape că nu mi-a vorbit, iar eu m-am mutat în camera de jos. Pe urmă însă m-a surprins. Mi-a spus că se gândise și că își dăduse seama că aveam nevoie de un plan dacă intenționam să rămânem împreună pentru tot restul vieții. A spus că era al dracului de furioasă, dar că dorea să îmi propună o înțelegere: ea avea să uite de această poveste, să nu-mi mai amintească de ea sau să o folosească pe post de armă de câte ori ar fi vrut ceva de la mine. Dar dacă nu mă reimplicam într-o relație exclusivă cu ea, renunțând la prostii, și nu mergeam la consiliere cu ea, nu aveam cum să mai funcționăm împreună. Iar dacă nu puteam să-mi iau