

# Los Cuatro Rostros del Chantaje Emocional





# Manipulación vs. Chantaje Emocional



✓ «Si me quisieras...»

✓ «No me dejes; porque, si lo haces...»

✓ «Eres la única persona que puede ayudarme...»

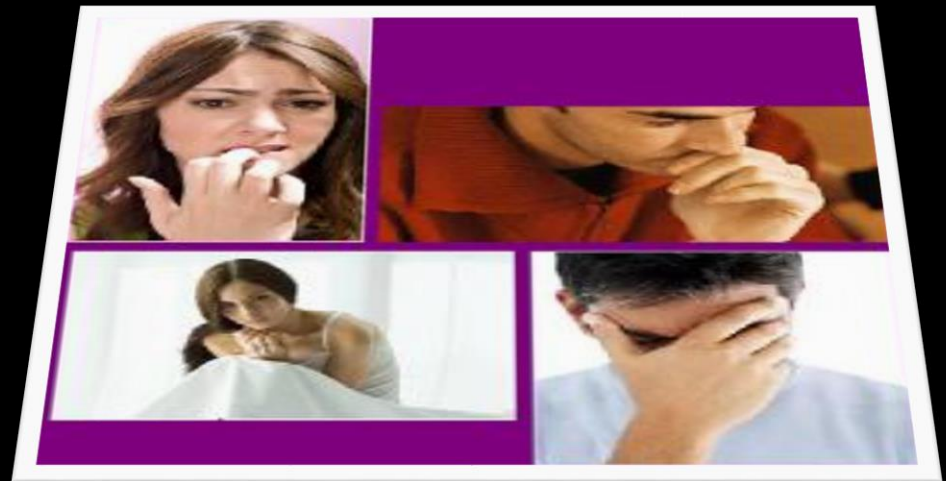
✓ «Te lo pondría fácil  
si tú sólo...».



En la jerga del chantaje  
emocional estas  
afirmaciones son modos  
de plantear una

**DEMANDA**

**Parecen muy distintas  
porque cada una refleja  
determinada clase de  
chantaje.**



# #1) Los Castigadores



# #2) Los Autocastigadores





# #3) Los Sufrientes



Como vos no  
me ayudas...

# #4) Los Atormentadores

Si te  
esforzaras más



# Veamos los elementos con más detalles



# #1) Los Castigadores



# Los Castigadores

son los más **evidentes**, pues nos hacen saber exactamente qué quieren y las consecuencias que afrontaremos si no se los damos.

Pueden manifestarse con agresividad o arder en silencio, pero la ira que experimentan al frustrarse siempre se dirige directamente a nosotros.

# #2) Los Autocastigadores



Entonces voy  
a renunciar

# Los Autocastigadores

ocupan la segunda categoría,  
dirigen las amenazas hacia  
dentro y recalcan lo que harán  
**contra sí mismos** si no se salen  
con la suya.



# #3) Los Sufrientes



Como vos no  
me ayudas...



son hábiles  
responsabilizadores y  
culpabilizadores

que con frecuencia **nos**  
obligan a deducir qué  
**quieren** y llegan a la  
conclusión de que de  
nosotros depende  
**que lo consigan.**

# #4) Los Atormentadores

Si te  
esforzaras más



# Los Atormentadores

nos someten a una serie  
de pruebas y prometen  
algo maravilloso si les  
seguimos el juego...  
nunca lo cumplen.

Cada categoría de chantajista **se expresa** con un vocabulario **distinto** y da un giro peculiar a las demandas, presiones, amenazas y juicios negativos que acompañan la extorsión emocional.

En cuanto conozcas los cuatro rostros del chantaje podrás **percibir** las **señales de peligro** en los actos de otra persona y desarrollar el sistema de alarma temprana que te ayude a **prever el chantaje** emocional, prepararte e incluso impedirlo.



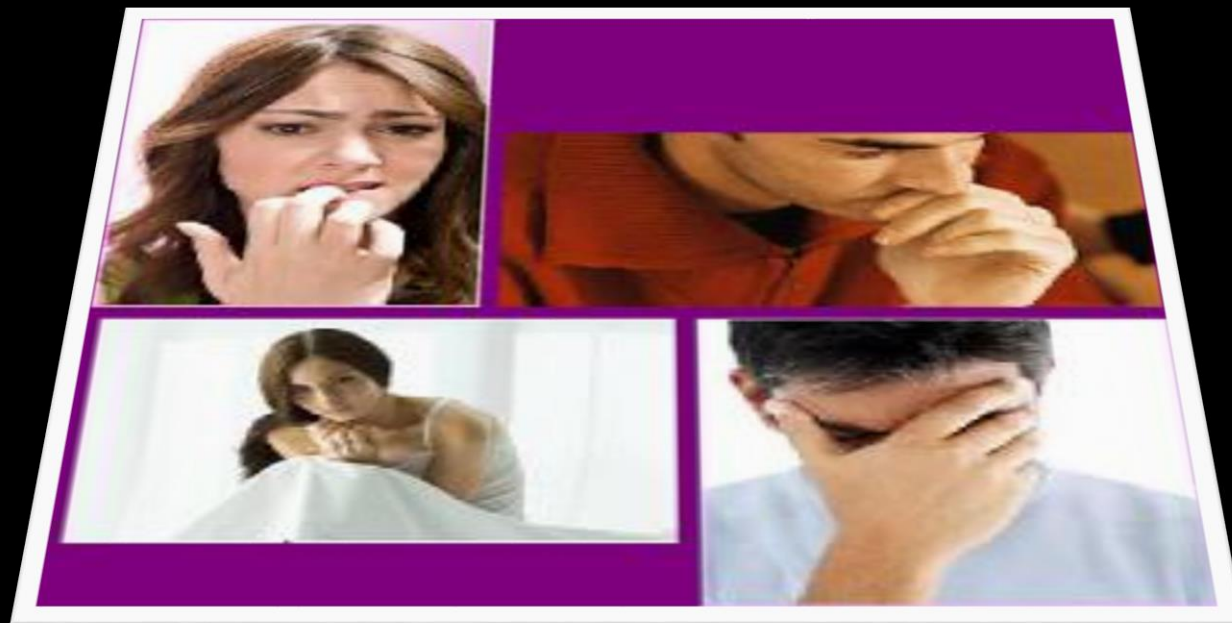
**Recuerda para que sea  
Chantaje Emocional  
deben darse las 6  
condiciones**



# #1) La demanda



# #2) La Resistencia



# #3) La Presión



# #5) El Sometimiento



# #6) La Repetición





Estas seis  
características  
son los cimientos  
del síndrome del  
chantaje  
emocional

siempre acabamos  
burlados,  
superados  
estratégicamente  
o metidos en  
una trampa.



Sabemos que debemos  
cambiar la situación  
y no dejamos  
de repetir que la  
modificaremos





Dudamos de nuestra capacidad de mantener las promesas que nos hacemos y **perdemos la confianza** en nuestra eficacia.



La autoestima  
se resiente.

Se Resiente.  
Se Resiente.  
Se Resiente.



cada vez que cedemos  
perdemos  
el contacto  
con nuestra  
integridad



pone en peligro  
nuestras relaciones  
más importantes  
y el respeto  
a nosotros mismos



# Golpea íntimamente



# Tenemos que Actuar



Hemos de dar  
el primer paso por  
un nuevo camino.