

#1) El Castigador



Los Castigadores

- ✓ son los más fáciles de detectar,
- ✓ es imposible ignorar que te has cruzado con un castigador
- ✓ la menor resistencia percibida desata su ira en el acto

El Castigador Activo



Editado por: Red Amor de Dios - Ma. José del Corazón de Jesús

Pueden manifestar
su ira:

- ✓ agresivamente
- ✓ con amenazas directas

- ✓ Se trata de afirmaciones fuertes y asustan.
- ✓ Nos permiten ver con claridad lo que “sucederá” si no cedemos.

«Si vuelves al trabajo te dejo»,

*«Si no te haces cargo de la
empresa familiar te excluyo
del testamento,»*

*«Si te divorcias de mí
no volverás a ver a los niños,»*

*«Si no aceptas hacer horas extra
olvídate de pedir un ascenso.»*

El Castigador Pasivo



Chantaje Emocional

Castigadores Pasivos

O bien, pueden desatar su ira latentemente:

- ✓ Silencio profundo
- ✓ indiferencia, no lo hago
- ✓ distancia y frialdad

#2) El Autocastigador



Todos conocemos al crío
de seis años que anuncia:

*«¡Si no puedo quedarme y ver
vídeos, me taparé la nariz y
me voy a morir!»*

En el adulto
el principio
es el mismo.

✓ En ocasiones dicen que se fastidiarán la vida o se harán daño porque **saben** que el mejor modo de manipularnos consiste en **amenazar con afectar su salud o felicidad.**

«No discutas conmigo porque
enfermaré o me deprimiré.»

«Hazme feliz o dejaré el trabajo.»

«Si no haces lo que te pido,
dejaré de comer y de dormir,
beberé o tomaré drogas.

Arruinaré mi vida.»

«Si me abandonas me mato.»

Dramatismo,
Histeria,
Caos y crisis.

Con frecuencia son
desmesuradamente
dependientes y
necesitados.

Talento para hacerte
responsable de lo que
les ocurre.

Mientras los castigadores infantilizan a sus blancos, los autocastigadores los obligan a desempeñar el papel de adultos.

#3) El Sufriente



Los sufrientes adoptan la posición de que si son desdichados, desgraciados, están enfermos o simplemente tienen mala suerte sólo existe una solución: **que les demos lo que quieren**, aunque no nos hayan dicho de qué se trata.

No amenazan con hacerse
daño a sí mismos o a
nosotros.

Ellos manifiestan de forma
clarísima que si no hacemos
lo que quieren sufrirán y la
culpa será nuestra.

«por tu culpa»

#4) El Atormentador

Si te
esforzaras más



Son los chantajistas
más sutiles.

Nos alientan, prometen amor,
dinero o un ascenso

—la zanahoria al final del palo—

y dejan claro que no
conseguiremos el premio a menos
que nos comportemos como ellos
quieren.

La recompensa es
interesante, pero se
desvanece cada vez que
nos acercamos; **nunca**
nos la darán.

«nunca nos la darán
y no nos percatamos
de ello.»

Todo Se Vale



- No existen fronteras claras entre los estilos de extorsión y, como has visto, muchos chantajistas los combinan o aplican más de uno.

Todos los estilos de
chantaje
emocional
causan estragos
en nuestro
bienestar.



La mayoría de los chantajistas emocionales no son monstruos.



Casi nunca los impulsa
la malicia, sino sus
propios fantasmas...

*Pero te hieren
Y hace daño.*



Puesto que en general ocupan un lugar importante en nuestra vida, preferimos considerarlos protectores y/o apoyos.



Reconocer que son chantajistas resulta muy doloroso.

**No es fácil darnos cuenta
de lo mucho que nos ha
afectado**



**requiere
tiempo**

**Es un paso imprescindible si
queremos sanar una relación que
está perturbada...**



Una Verdadera Amistad

Es aquella que nunca se acaba
y florece día a día.

**y si deseamos recuperar nuestra
integridad como personas sanas,
dignas y adultas...**

