

A photograph of a dirt path winding through a forest of bare trees. The ground is covered in fallen leaves, and a soft, golden light emanates from the end of the path, creating a misty atmosphere. The top of the image features a dark teal curved banner.

El Miedo

Editado por: Red Amor de Dios

¿Cómo Superarlo?



Conociéndolo Minuciosamente



Nosotros somos
quienes
proporcionamos
la Información

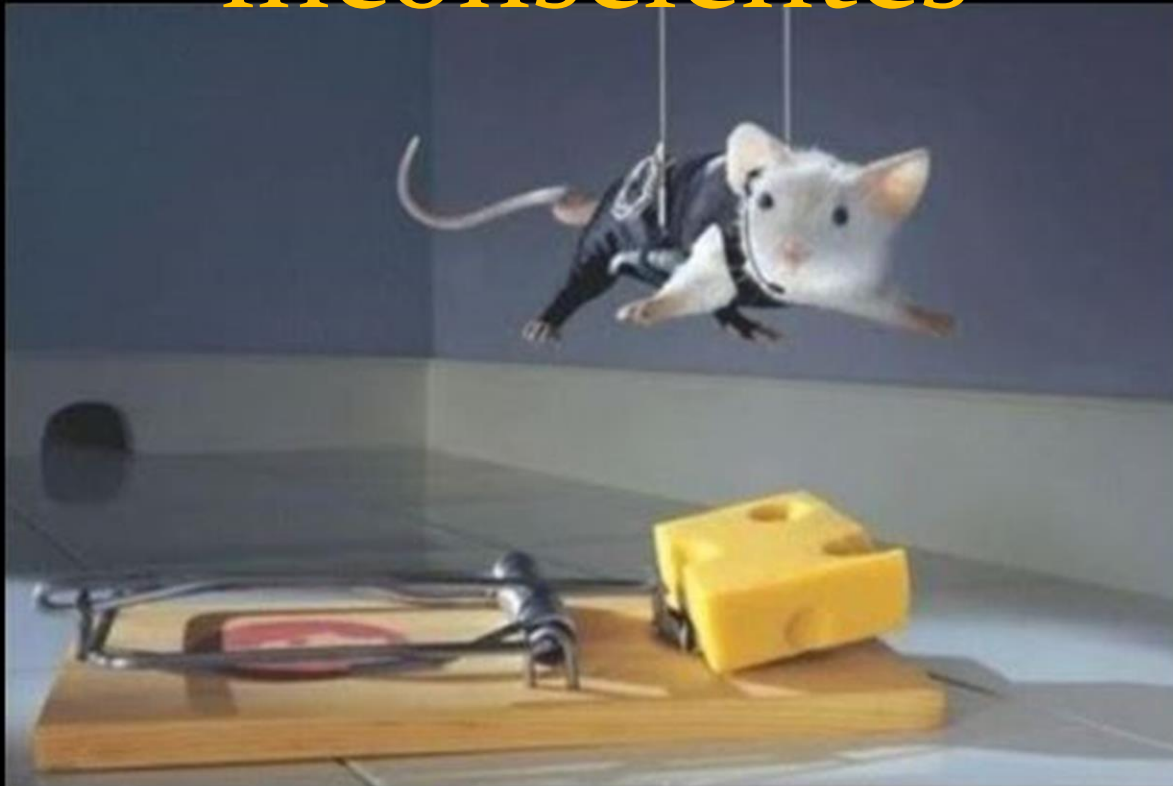


¿Cuál Información?

La Información
sobre nuestros
temores.



Los chantajistas organizan estrategias conscientes e inconscientes



Los chantajistas
organizan **estrategias**
conscientes e
inconscientes
a partir de la
información que les
ofrecemos



No se trata de que tomen
nota y lo archiven para
usarlo más adelante en
contra nuestra;
sólo lo registran,
lo captan.

El miedo de los
chantajistas a no
obtener lo que
quieren se vuelve tan
intenso que **se**
concentran
exclusivamente en lo
que desean



les es imposible
apartar la mirada
para enterarse de
cómo nos afectan
sus actos.

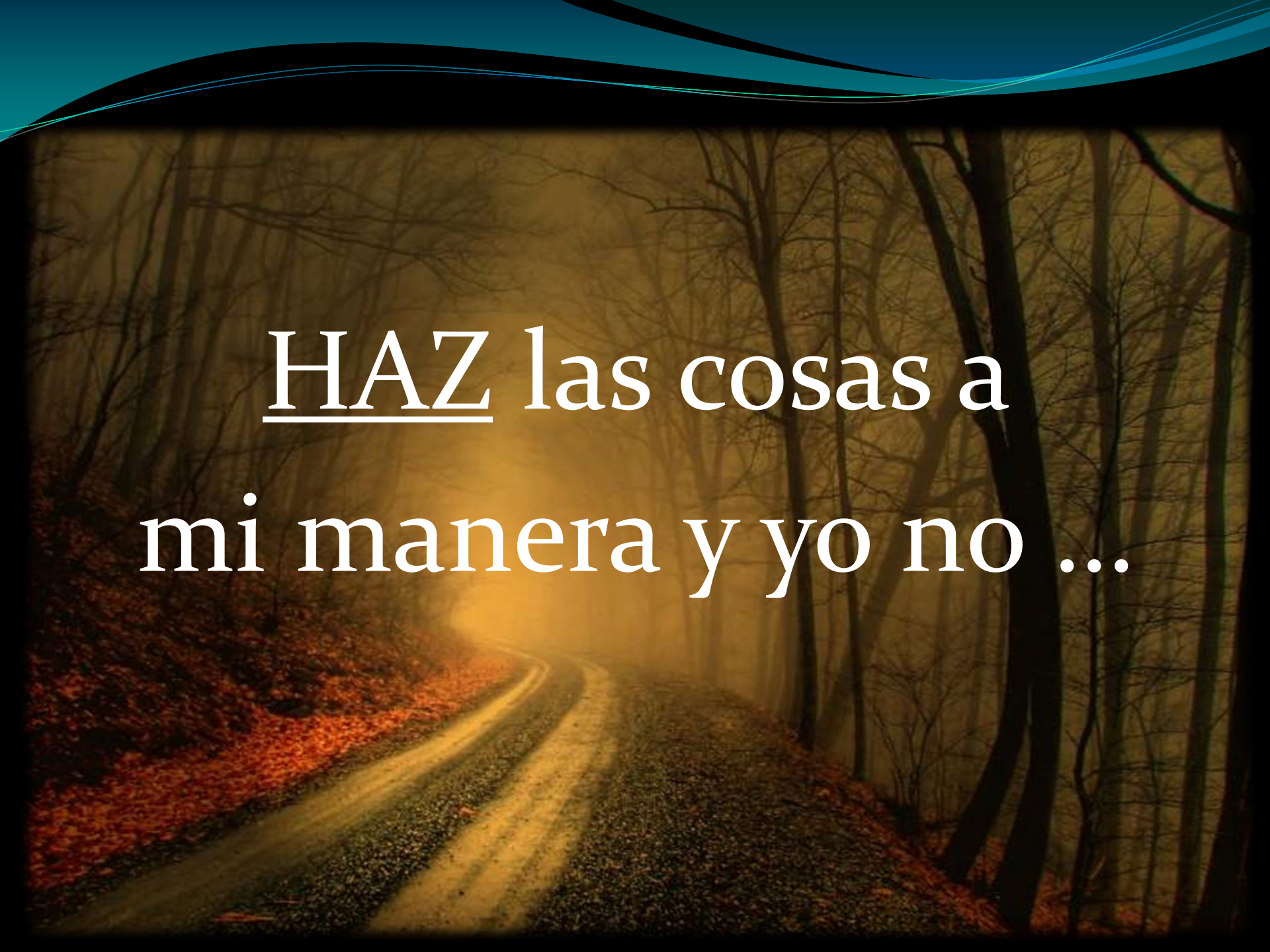


En ese momento la
información que
han acumulado en
el transcurso de la
relación se convierte
en munición.



Los términos a partir de ese momento
son sencillos y se reducen a:



A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The scene is misty and dimly lit, with a soft glow emanating from the path. The text is overlaid in the center of the image.

HAZ las cosas a
mi manera y yo no ...



Y yo no
te dejaré,

no te abandonaré...



Y yo no

te desaprobare,

no dejare de amarte...



no te gritaré,

no te haré

la vida imposible

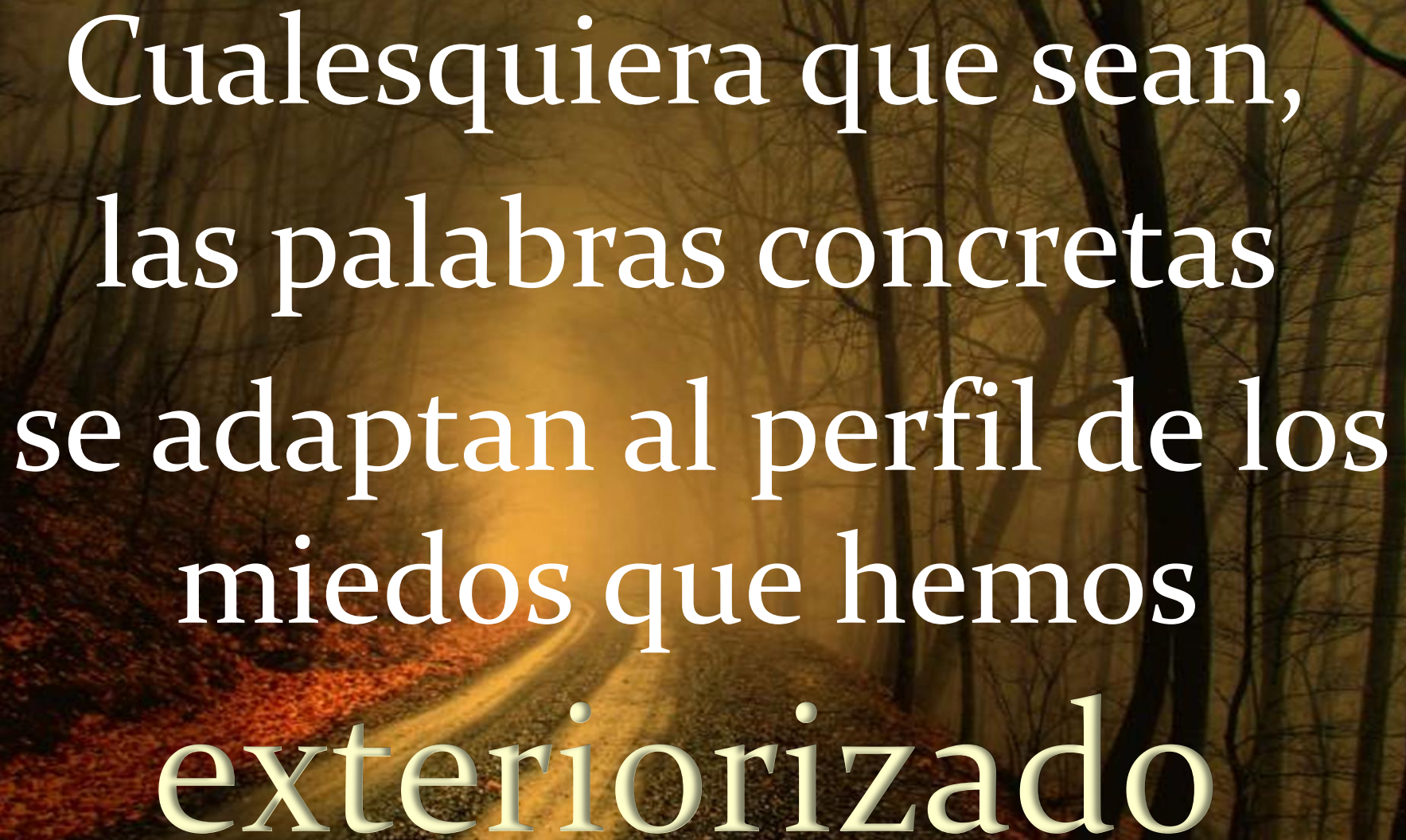
no te

despediré

Pero hazlo

como yo digo



A photograph of a forest path covered in autumn leaves, with a bright sun flare in the center. The text is overlaid on the image.

Cualesquiera que sean,
las palabras concretas
se adaptan al perfil de los
miedos que hemos
exteriorizado

Una de las facetas más dolorosas del chantaje emocional consiste en que viola la confianza



A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The scene is misty and dimly lit, with a soft glow emanating from the path's center. The text "Existen miedos básicos:" is overlaid in a white, serif font.

Existen miedos
básicos:



- I -

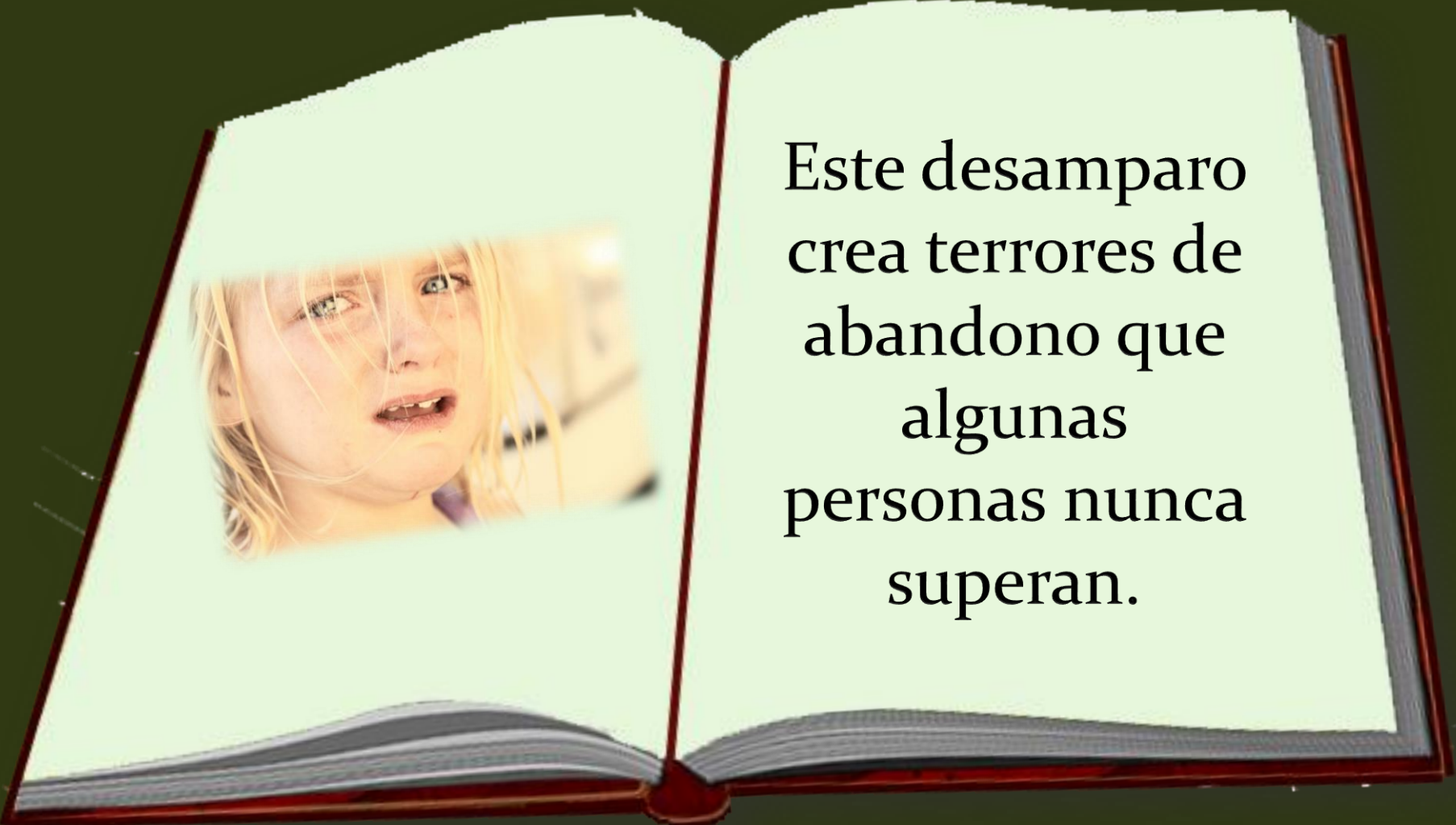
El miedo básico
al abandono,
a la soledad :

Nuestro
primer
encuentro
con el miedo
tiene lugar en
la infancia

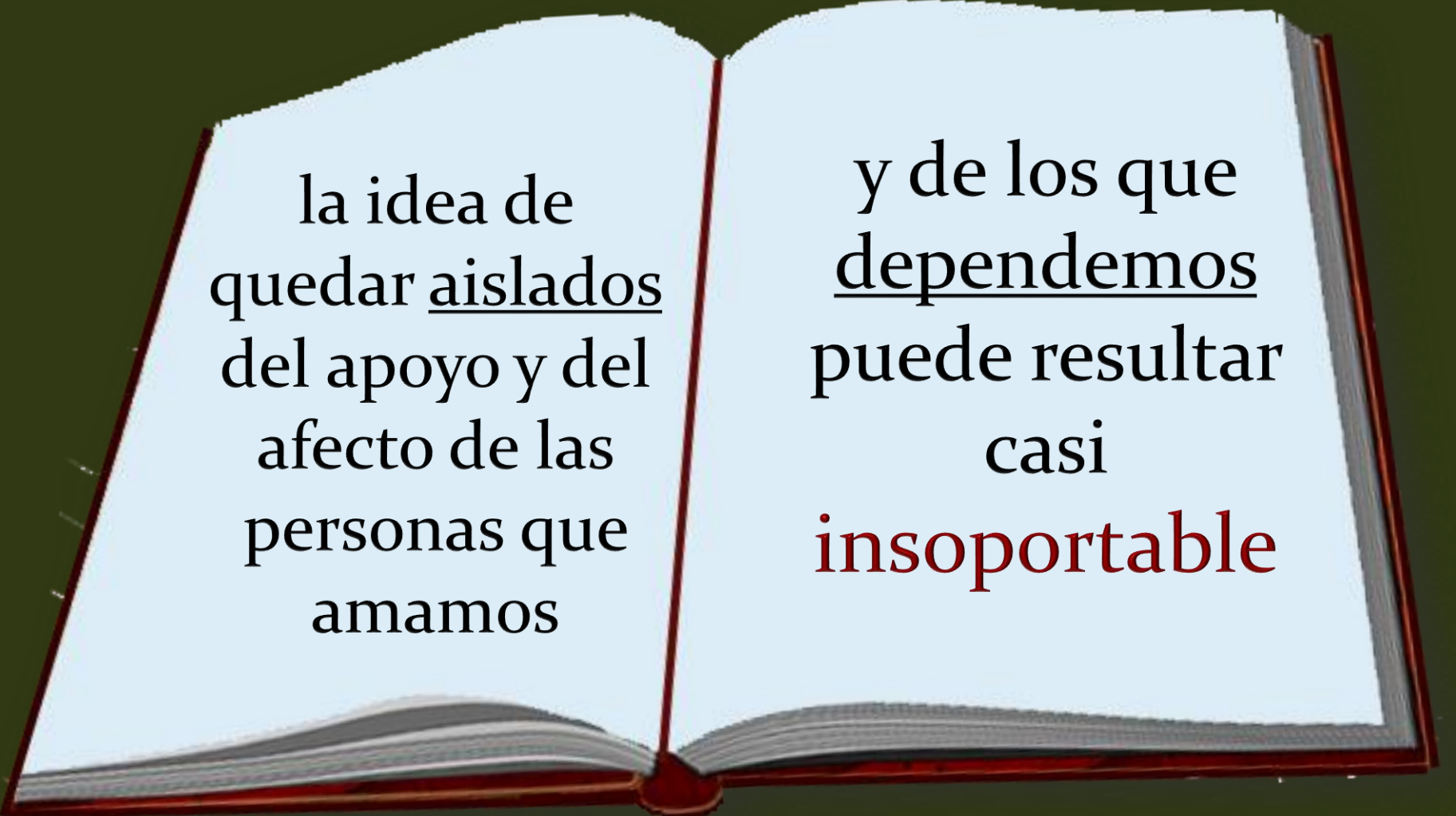




etapa en la que
literalmente no
sobrevivimos sin
la buena
voluntad de
quienes nos
cuidan.

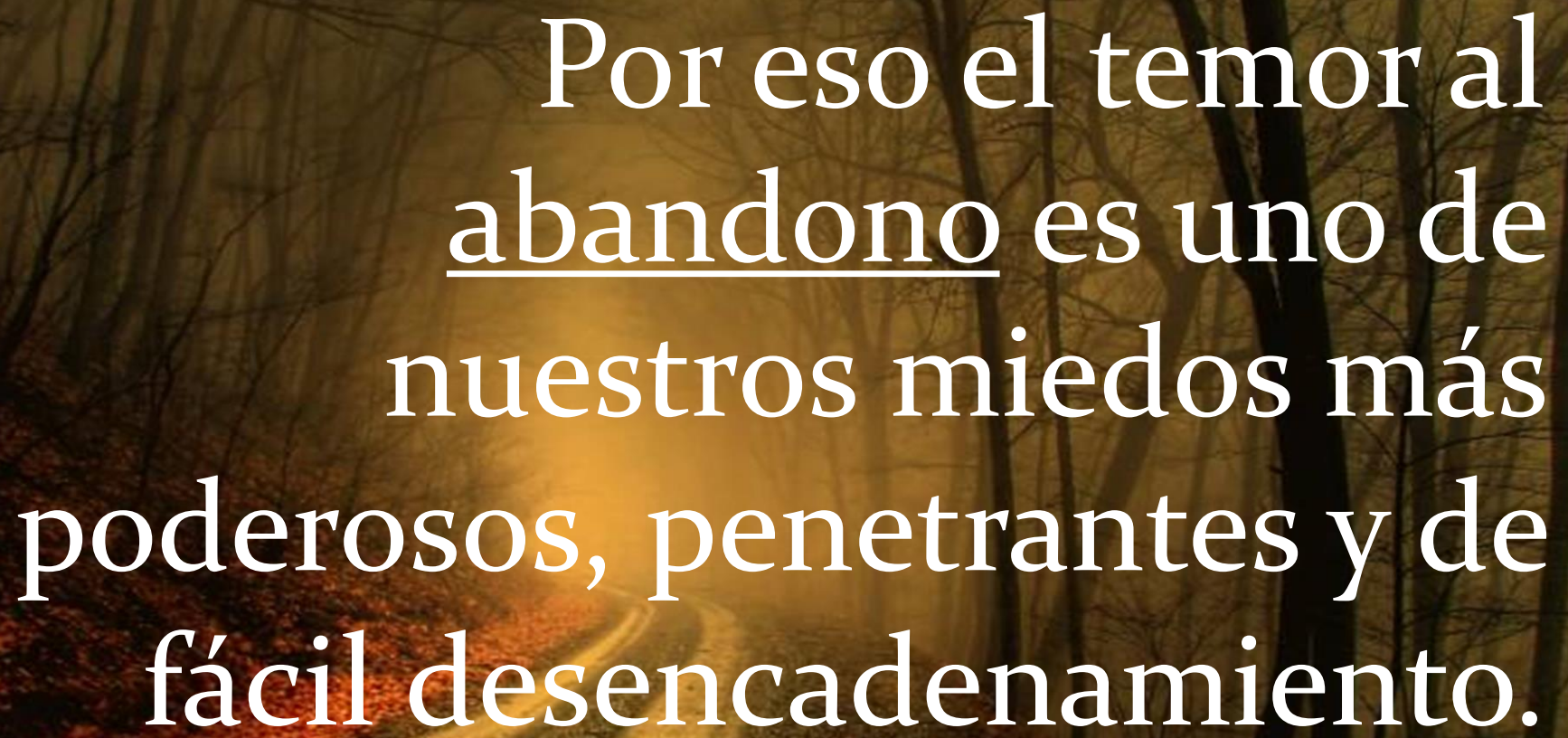
An open book is shown against a dark green background with teal wavy lines at the top. The left page features a close-up photograph of a young girl with blonde hair, looking slightly to the side with a concerned expression. The right page contains text in a black serif font.

Este desamparo
crea terrores de
abandono que
algunas
personas nunca
superan.



la idea de
quedar aislados
del apoyo y del
afecto de las
personas que
amamos

y de los que
dependemos
puede resultar
casi
insoportable

A dark, atmospheric forest scene with a path leading into the distance, overlaid with white text. The path is illuminated by a warm, golden light, creating a sense of mystery and depth. The trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The overall mood is somber and contemplative.

Por eso el temor al abandono es uno de nuestros miedos más poderosos, penetrantes y de fácil desencadenamiento.

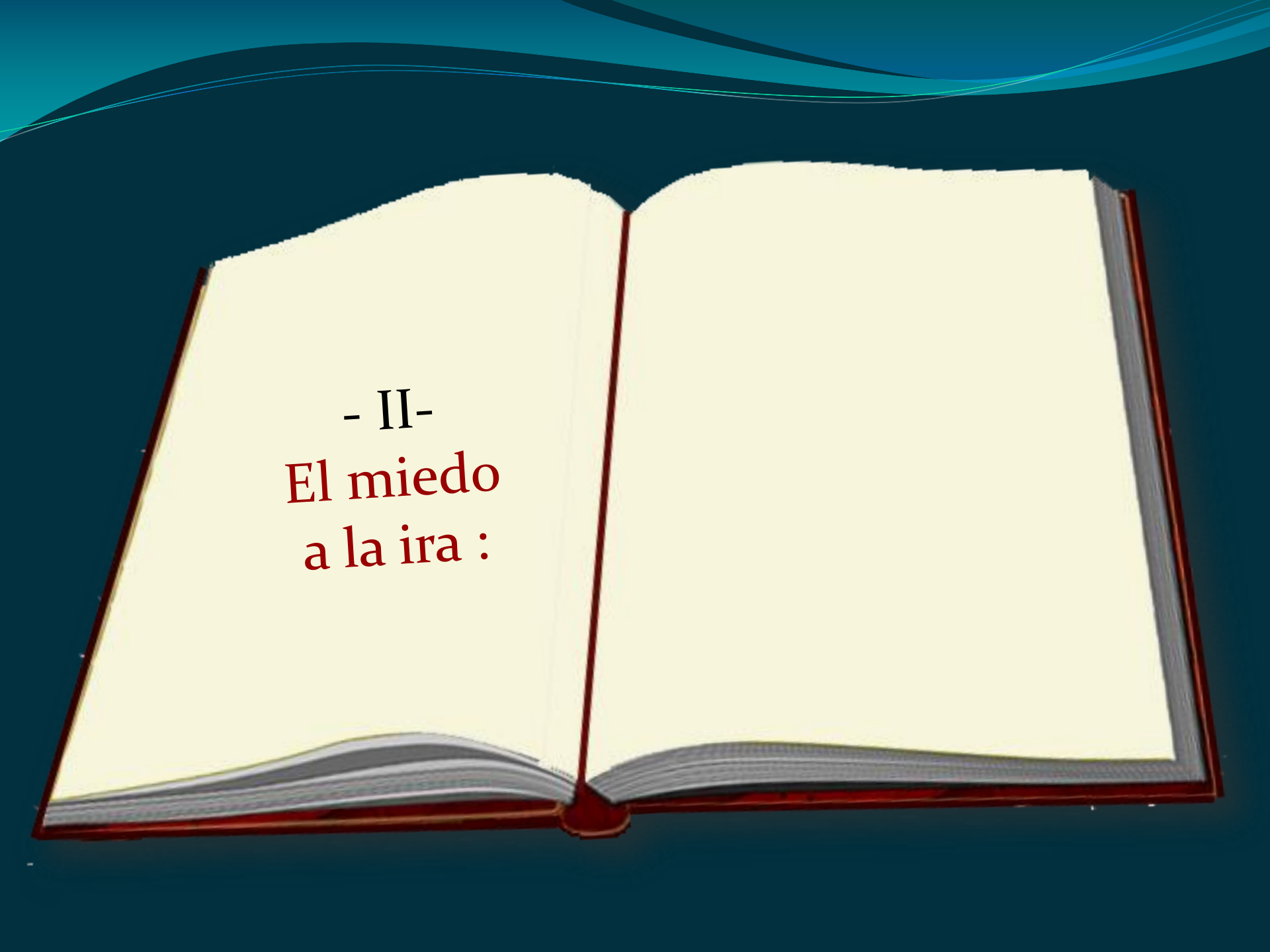
Las relaciones íntimas
desatan nuestros miedos
más poderosos porque es
donde nos sentimos más
vulnerables.

El miedo nos lleva a pensar en blanco y negro e incluso a albergar ideas catastrofistas.

Nos convencemos
de que si confrontamos al
chantajista, éste nos
abandonará...

Por ello debemos abordar el aspecto de la relación que en el presente nos causa tantos problemas y aliviar a la vez los miedos de abandono.





- II -
El miedo
a la ira :

Da la
sensación de
que la ira
atrae el
miedo



lo lleva
rápidamente a la
superficie y
activa en
nuestro cuerpo
la reacción de
luchar o huir.





La ira se trata de
una emoción
que pocos
expresamos o
experimentamos
con comodidad



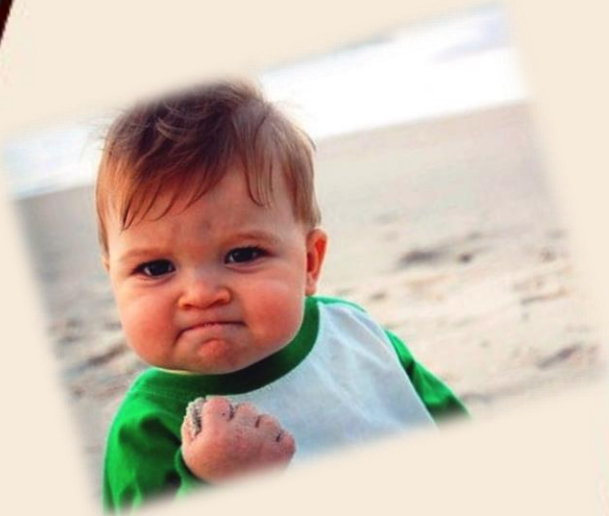
En todas las relaciones,
salvo las
significativamente
abusivas, la ira no
es más que una
emoción



Hemos rodeado de tanta ansiedad y escrúpulo nuestra ira y la de los demás que puede influir espectacularmente en nuestra capacidad de hacer frente al chantaje.



Nos parece tan peligrosa que le tememos cualquiera que sea la forma que adopte y no sólo nos asusta la ira de los demás, sino la propia.

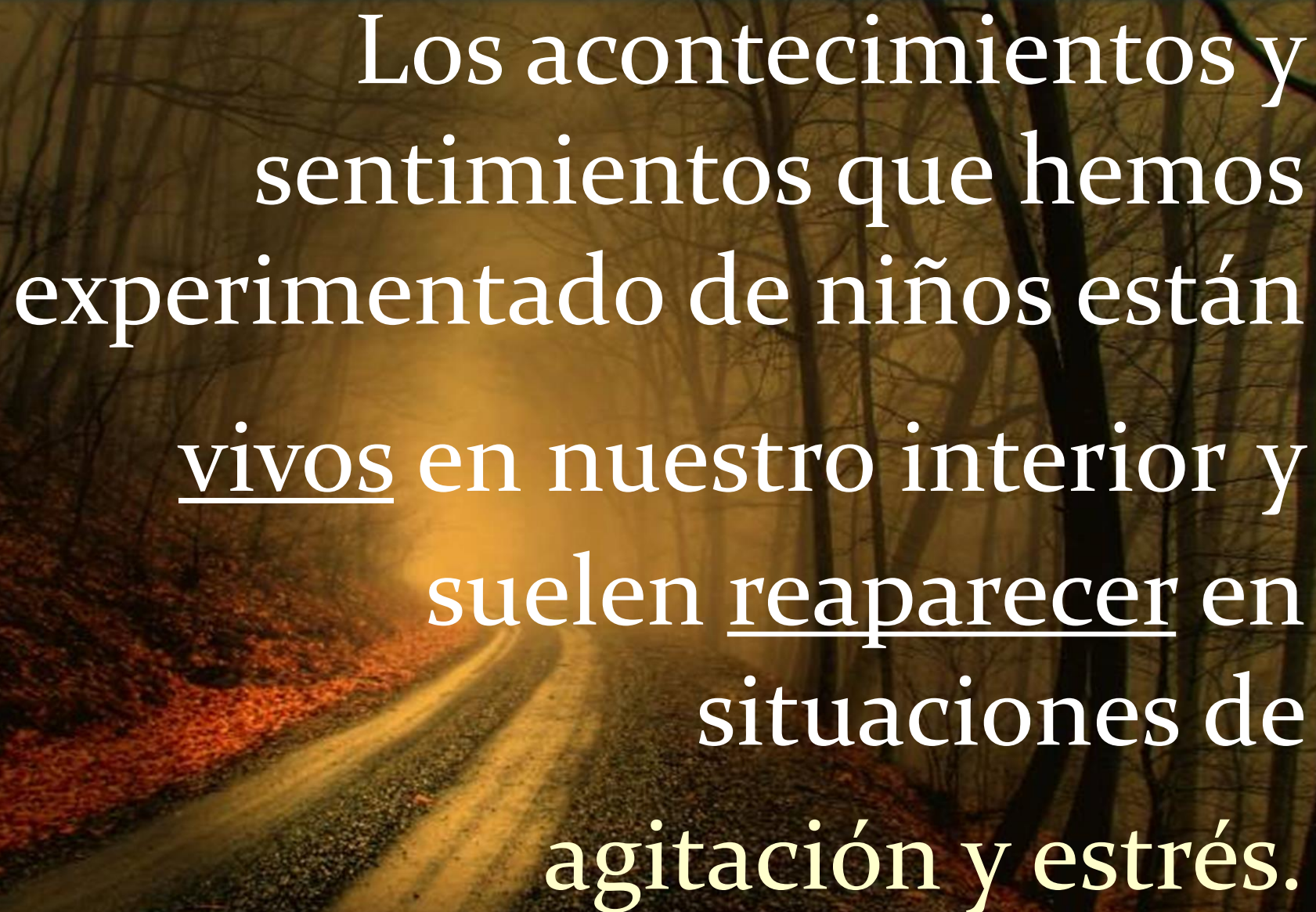


El mero tono de ira
suele desatar miedo
al rechazo,
a la desaprobación,
al abandono y, en
casos extremos,
visiones de violencia
o daños.



Los padres
tienen una
capacidad
extraordinaria
para reactivar los
temores
infantiles.





Los acontecimientos y sentimientos que hemos experimentado de niños están vivos en nuestro interior y suelen reaparecer en situaciones de agitación y estrés.

A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The lighting is soft and hazy, creating a dreamlike atmosphere. The text is overlaid on the image.

para nuestro niño/a interior es
como si hubiesen sucedido

Ayer...

El recuerdo emocional puede
mantenernos encerrados en
arraigados hábitos de **acción** y
reacción por temor, aunque
en nuestra realidad actual no
haya nada que los justifique.