



**Biblioteca de autoayuda**  
**FORO VIVIRLIBRE.ORG**  
**Febrero 2007**  
[www.vivirlibre.org](http://www.vivirlibre.org)  
**Para vivir mejor**

# **Chantaje Emocional**

*Susan Forward*

¿Porqué ciertas personas nos hacen sentir que vivimos perdiendo la partida, que no tuvimos oportunidad de expresar nuestra posición, ni de defender nuestros intereses? Tenemos la sensación, de que, una vez más, nos ganaron.

Sabemos que nos sentimos frustrados y resentidos, y que hemos renunciado a nuestro deseo por satisfacer a otra persona. ¿Porqué hay gente que tiene la virtud de superarnos emocionalmente, haciéndonos sentir totalmente derrotados?

Las personas con quienes nos enfrentamos en estos casos no son otra cosa que hábiles manipuladores. Nos brindan su afecto y su estima cuando se les da lo que ellos piden, pero terminan amenazándonos para lograr lo que quieren, o haciéndonos sentir terriblemente culpables cuando no hacemos su voluntad.

A pesar de conducirnos en forma exitosa y eficiente en otros aspectos de nuestras vidas, frente a esas personas nos sentimos abrumados e impotentes. Nos manejan como si fuéramos títeres.

Estas actitudes irritantes figuran entre las causas más comunes de fricciones en una relación y sin embargo, rara vez son identificadas o entendidas. A menudo, estos casos de manipulación se disimulan bajo el rótulo de “fallas en la comunicación”.

Solemos decir: “Estoy actuando a partir de mis sentimientos, mientras que él lo hace a partir de su intelecto...”

Pero la verdad es que las fricciones no tienen su origen en estilos de comunicación diferentes. Tienen que ver mucho más con que una persona quiere imponer su voluntad a expensas del otro. Se trata de algo más que simples malentendidos: es una verdadera lucha de poder.

El chantaje emocional es una forma de manipulación muy poderosa, en la cual personas afectivamente cercanas nos amenazan, directa o indirectamente, con castigarnos de alguna manera si no hacemos lo que ellos quieren. El chantajista emocional sabe cuánto

valoramos la relación que nos une a él. Conoce nuestros puntos débiles. A menudo está enterado de nuestros secretos más profundos.

Al saber que queremos su amor y su aprobación, nos amenazan con privarnos de uno o de otra o nos hacen sentir que debemos ganarlos.

El chantajista tiene una gran habilidad para enmascarar la presión que ejerce sobre nosotros, y a menudo, la recibimos en forma tal que hace que nos cuestionemos nuestra propia percepción de lo que está ocurriendo.

Además, suele haber un gran abismo entre lo que nuestro chantajista hace, y la forma cariñosa y llena de amor con que lleva a cabo esas acciones frente a nosotros.

Por eso, nos sentimos confusos, desorientados y resentidos.

Las personas que recurren al chantaje emocional no se levantan por las mañanas preguntándose cómo hacer para destruir a sus víctimas. Por el contrario, son personas que utilizan ese comportamiento para obtener una sensación de seguridad y control. Por más aplomados que parezcan por fuera, operan siempre a partir de un alto grado de temor e inseguridad.

Pero cuando ellos hacen una señal y nosotros respondemos de inmediato, se sienten seguros y poderosos, aunque sólo sea en forma momentánea. El chantaje emocional se convierte en la defensa contra el dolor y la inseguridad.

El precio que pagamos cuando cedemos al chantaje emocional es enorme. Los comentarios y actitudes del chantajista nos hacen sentir desequilibrados, avergonzados y culpables.

**Sabemos que tenemos que modificar la situación y, reiteradamente, nos prometemos que lo haremos, sólo para encontrarnos, una y otra vez, burlados y manipulados, como que hemos caído de nuevo en una trampa.**

**Comenzamos a dudar de nuestra capacidad de mantener la promesa que nos hacemos, y perdemos la confianza en nuestra eficiencia. Nuestra autoestima se va erosionando. Junto con nuestra integridad, perdemos la brújula interior que nos ayuda a determinar cuáles deberían ser nuestros valores y nuestra conducta.**

**Cuando convivimos con él, el chantaje emocional nos carcome y se expande hasta dañar en lo más hondo la relación en si, y nuestra propia autoestima.**

El chantajista actúa, la mayor parte del tiempo con bondad y ternura y sólo ocasionalmente recurre al arma del chantaje. Por eso es que resulta muy difícil detectar la aparición de un esquema manipulatorio en una relación.

¿Cómo saber si alguien está más interesado en ganar la partida que en resolver el problema? Por cierto, no nos lo va a decir. No va a encararnos y decir: "Me importa un bledo lo que tú quieres, solo me interesa imponer mi propia voluntad".

Si alguien, con toda sinceridad, desea resolver el conflicto con ud. de manera clara y equitativa, hará lo siguiente:

- Le hablará con claridad sobre el conflicto existente
- Averiguará cuáles son los sentimientos y preocupaciones de ud.
- Descubrirá porqué Ud. se resiste a sus deseos.
- Aceptará su parte de responsabilidad en el conflicto.

Se puede estar muy enojado con alguien sin por eso maltratarlo y manipularlo emocionalmente. Los desacuerdos, hasta los más intensos, no tienen porqué ser mezclados con insultos o juicios negativos.

En cambio, si el objetivo fundamental de alguien es, simplemente, ganar la partida, hará lo siguiente:

- Tratará de dominarlo
- Ignorará sus protestas
- Insistirá en que su carácter y sus motivos son superiores a los de usted

- Evitará asumir su parte de responsabilidad en el conflicto surgido entre los dos

Cuando observe que otros tratan de imponer su voluntad independientemente del costo que ello representa para usted, no dude de que se encuentra frente al comportamiento básico de un chantajista emocional.

Al analizar situaciones que podrían estar desembocando en chantaje emocional, siempre formúlese una pregunta: ¿Cuánta flexibilidad tengo y acepto en esta relación?

A medida que el chantaje emocional comienza a infiltrarse, sentimos un importante cambio de clima. Aparece una marcada frialdad, y perdemos gran parte de la flexibilidad que nos permite sortear con serenidad y seguridad los escollos que aparecen en cualquier relación. Cuando esa flexibilidad existe, es muy fácil tomarla como algo natural y restarle importancia.

Todos los días, sin demasiado esfuerzo o trauma, negociamos miles de detalles de nuestra existencia cotidiana.

Ahora bien, si la disposición para la transacción comienza a desaparecer, el statu quo se convierte en el esquema establecido para el futuro. Es como si no tuviéramos permiso para cambiar o apartarnos de un rol que no siempre nos es cómodo. Estamos congelados. No hay equilibrio de poder. Mientras que antes no se exigía ningún tipo de "pago" por el amor, el afecto y el respeto, ahora, conservar el amor del chantajista depende cada vez más de hacer lo que él quiere.

El castigador silencioso- No hace falta que el castigador se exprese con fluidez, y ni siquiera que hable, para transmitir su mensaje. Tanto los que callan ofendidos, como los que se refugian en una ira no verbalizada, dominan el arte de convertir en niños a quienes, en otros aspectos, son adultos responsables. Al maniobrar para evitar su ira, y sus manipulaciones agresivas, nos encontramos de pronto haciendo cosas que nunca hubiéramos considerado posibles. Al violar nuestros propios códigos, se incrementa lo que, de por sí, ya puede constituir una pesada carga de autorreproche, que nace a partir de nuestra incapacidad de hacer frente a nuestro chantajista y resistir sus actitudes.

Para casi todo el mundo, el frío silencio de estos castigadores resulta muy difícil de soportar. El se atrinchera tras una fachada impenetrable y transfiere a otros la responsabilidad por sus propios sentimientos. Nos sentimos conmocionados cuando alguien nos castiga de esa manera. Podemos sentir cómo la ira del otro va creciendo silenciosamente y sabemos que nosotros somos el blanco de ella. Nos encierra en una situación estresante y tensa, por lo que la mayoría de nosotros cede rápidamente, porque es la forma más fácil que encontramos para aliviar esa situación intolerable.

El chantaje puede ir escalando posiciones, por lo que las consecuencias con las que amenaza el castigador pueden ser cada vez más graves: abandono, desamor, etc.

En el fragor del chantaje emocional, enceguecido por la intensidad de sus propias necesidades, el castigador parece olvidar los sentimientos de su víctima y volverse incapaz de analizar su propia conducta. Cree que lo que hace es correcto, y que lo asiste todo el derecho del mundo a exigir lo que exige. Enfrentar a un castigador puede requerir una enorme fortaleza interior, pero no es imposible. Es cuestión de decir, y demostrar, que uno no seguirá aceptando el chantaje.

El autocastigador- Este es un individuo excesivamente necesitado de afecto, muy dependiente, que no asume su responsabilidad por su propia vida. Todas sus dificultades, reales o imaginarias, son culpa del otro. Mientras que el castigador convierte a su víctima en un niño dependiente, el autocastigador pone a su víctima en el papel de adulto protector...el único adulto en la relación. Somos quienes los pueden salvar de ellos mismos, rescatarlos de su desvalidez y proteger su fragilidad.

No existen fronteras demarcadas claramente entre los distintos tipos de chantaje, y muchos chantajistas combinan o utilizan más de un tipo.

Todos sentimos una serie de grandes y pequeños miedos. Todos tenemos obligaciones y responsabilidades, y todos vivimos con una cierta cuota de culpa. Estas emociones son inherentes a la vida, y por lo general aprendemos a vivir con ellas sin que nos abrumen o nos paralicen. Pero el chantajista sube el volumen de estos sentimientos, aturdiéndonos hasta que nos sentimos tan incómodos que estamos dispuestos a hacer cualquier cosa – incluso en contra de nuestros propios intereses- con tal de bajar esas emociones a un nivel más tolerable. Las tácticas a las que recurren para inducir nuestra obnubilación generan respuestas casi tan automáticas como taparse los oídos cuando resuena el estridente sonido de una sirena. En lugar de pensar, reaccionamos. Y en ese espontáneo reaccionar nuestro reside la clave de la eficacia del chantaje emocional.

Cuando el chantajista nos presiona, entre el malestar que nos produce esa presión y nuestra conducta para aliviarlo, no hay prácticamente espacio para la reflexión.

El chantajista emocional construye su estrategia consciente e inconsciente en base a la información que nosotros le suministramos acerca de lo que nos causa miedo, nos genera obligación o culpa.

*Hace varios años, yo vivía en una población costera en la cual, varias veces al año, la niebla viene del mar y se instala en el lugar hasta el otro día. Cierta noche, ya muy tarde, al volver del trabajo, la niebla estaba más densa que de costumbre y conduje mi automóvil hacia mi casa haciendo grandes esfuerzos para ver aunque fuera a un metro de distancia. Me sentí muy aliviada cuando llegué a mi calle y encontré la entrada a mi casa, pero también muy confundida al darme cuenta de que no podía abrir la puerta del garaje. Cuando me bajé del coche para ver qué pasaba, resultó que me encontraba frente al garaje de la casa de al lado. La niebla había impedido que me diera cuenta de mi error.*

Lo que me ocurrió esa noche es exactamente lo que nos sucede cuando estamos envueltos en la niebla del chantaje emocional. Por más que nuestro rumbo sea el correcto, la niebla que el chantajista emocional crea a nuestro alrededor nos desorienta en medio de las situaciones y relaciones más familiares. Distorsiona nuestra perspectiva, desfigura nuestra historia personal, y encandila nuestra visión de lo que ocurre en torno. Las situaciones eluden el proceso intelectual y desencadenan, directamente, nuestros reflejos emocionales.

¿Cómo hacen los chantajistas para crear esa niebla que envuelve nuestra relación con ellos?

- La tergiversación- El chantajista ve nuestros conflictos como un reflejo de lo equivocados y desubicados que estamos, a la vez que se describe a sí mismo como comprensivo y bienintencionado. Para decirlo de forma más directa: nosotros somos los malos de la película, y ellos son los héroes.

Esto es lo que se llama “tergiversación”: el chantajista es un maestro en eso de aparecer como un santo con nobles motivaciones, y al mismo tiempo, mostrar a su víctima como motivada, en el mejor de los casos, por intenciones y actitudes dudosas. El chantajista nos hace saber que es él quien debería ganar siempre porque lo que él quiere es más adecuado, más amplio o más maduro. Es lo mejor.

Al mismo tiempo nos tildan de egoístas, malos, inmaduros, desagradecidos o débiles de carácter. Cualquier resistencia de nuestra parte es transformada, y en lugar de ser expresión de nuestras necesidades, pasa a ser una evidencia de nuestras fallas. Cuando ese tipo de manipulación es eficaz, nos confunde respecto a qué puede ser enfermizo o saludable, y hace que nos cuestionemos lo que sucede entre el chantajista y nosotros.

Caemos en esa trampa porque queremos confiar en ellos, queremos que tengan razón y sean buenos, y no deseamos calificarlos de insensibles, malos o despóticos.

-Cuando nos convierten en “malos”.

Quienes utilizan esa arma contra nosotros, pueden anular nuestra seguridad interior y nuestro aplomo muy rápidamente, ya que nos convierten en “malos”.

“Me has herido”. “Me has desilusionado”.

-Patologización

Algunos chantajistas dicen que nos resistimos a sus exigencias, sólo porque estamos enfermos o locos. Así nos califican de histéricos, neuróticos, perversos, o discapacitados emocionales. Dado que este tipo de experiencia puede llegar a aniquilar nuestra sensación de identidad y nuestra autoconfianza, es una herramienta particularmente tóxica...y eficaz. La patologización se hace presente en una relación cuando una persona desea mayor entrega de parte de la otra, más tiempo, más compromiso, y cuando no la obtiene, intenta lograrla cuestionando la capacidad de amar de la otra. La patologización es particularmente persuasiva cuando proviene de una figura de autoridad como un médico, un profesor, un psicólogo, o un abogado. Con una actitud muy arrogante, algunas personas quieren demostrar que nadie puede cuestionar su posición. Nos dicen que velan por nuestros intereses y que negarnos equivale a demostrar cuán obstinados e inseguros somos. Son ellos los expertos, aún cuando se trate del conocimiento más profundo de nosotros mismos, y no se nos permite cuestionar sus consejos o interpretaciones.

-Buscando aliados

Cuando los intentos de chantaje de tipo individual no surten efecto, muchos chantajistas emocionales piden ayuda, involucrando a otras personas- parientes, amigos- que los ayude a defender su causa. Suelen recurrir a personas de las que saben que la víctima respeta y aprecia, y ante un frente tan compacto, la víctima termina por sentirse indefensa.

- Cuando se recurre a una instancia superior: “Mi analista dice que tu actitud es muy agresiva”

“En un curso que hice me dijeron que...” “Leí un artículo que decía...”

El chantajista recurre a una increíble variedad de fuentes- citas, comentarios, enseñanzas, escritos- e insistirá en convencernos de que hay una sola verdad: la que ellos postulan.

-Comparaciones negativas: “Si tú fueras como fulano” El chantajista nos presenta como modelo a otra persona, quien constituye el ideal inmaculado frente al cual resaltan nuestras falencias.

### **El mundo interno del chantajista emocional**

Es un sujeto que detesta sentirse perdedor. No le importan las reglas del juego; lo importante es no perder. No le importa conservar la confianza del otro, respetar sus sentimientos o jugar limpio. Las reglas básicas que permiten un intercambio afectivo sano y honesto, son echadas al viento.

El chantajista emocional no tolera la frustración de un “no”. Si bien se muestra como una persona común y a veces es un individuo altamente eficiente en muchos aspectos de su vida, opera a partir de una mentalidad de privación, siempre que se conmociona su sentido de estabilidad. El chantajista ve la resistencia a sus deseos como el síntoma de algo mucho más grave. Hasta la más leve frustración es considerada potencialmente catastrófica, y creen que, a no ser que correspondan de manera agresiva, el mundo- o usted- impedirá que obtengan algo que es de vital importancia para ellos.

-Esto no va a funcionar

-A nadie le importa lo que yo quiero

-No soporto perder algo que quiero

-Siempre termino perdiendo y a nadie le importa

Con estos pensamientos rondando en su cabeza, el chantajista cree que no tiene ninguna posibilidad de obtener lo que quiere, a no ser que utilice armas muy eficaces. **Este pensamiento constituye el denominador común que subyace a todo chantaje emocional.**

Estas convicciones tienen su origen en una larga historia de angustia e inseguridad, y el chantaje emocional es la única forma que la persona encuentra para manejarse en un mundo en el que no confía, ese mundo que, según ella, le robará lo que ama.

Muchas veces ocurre que quienes han sufrido alguna gran privación o pérdida en su infancia se vuelven excesivamente dependientes cuando llegan a la edad adulta, a fin de evitar el rechazo, el abandono o el ser ignorados.

A veces, la incapacidad de tolerar frustraciones puede ser una respuesta a incertidumbres y situaciones de estrés relativamente recientes. Las probabilidades de que se produzca un chantaje emocional se incrementan dramáticamente en el curso de crisis, como una separación o divorcio, la pérdida del trabajo, en una enfermedad o retiro laboral, ya que esas situaciones socavan la autoestima del chantajista emocional.

Uno de los tipos de chantajistas emocionales más sorprendente es aquel que parece tenerlo todo, y sin embargo, siempre parece querer más. Parece incongruente sugerir que el motivo de su actitud radica en privaciones sufridas, ya que nunca le ha faltado nada. Pero muchas veces, aquellas personas que fueron sobreprotegidas y consentidas tienen pocas oportunidades de desarrollar confianza en su capacidad para manejar cualquier tipo de pérdida. A la primera señal de que pueden verse privados de algo, entran en estado de pánico y se apuntalan interiormente a través del chantaje emocional.

Todos los chantajistas focalizan su atención casi por completo en sus propias necesidades y deseos. Pueden ser como aplanadoras cuando uno no cumple con sus pretensiones: se convierten en seres inescrupulosos. Un amor que es tan ciego frente a los sentimientos de la persona que supuestamente aman, valoran o aprecian, **casi no es amor.**

Actúan como si la menor diferencia pusiera la relación al borde de la ruptura. Se sienten tan profundamente desilusionados y frustrados, que magnifican hasta el más mínimo desacuerdo y permiten que el mismo tiña de negatividad toda la relación. Como sucede con todo tipo de hipereacción, se hace mucha alharaca pero muy raras veces se expresan los verdaderos y más profundos sentimientos. (miedo-angustia), por eso en lugar de comunicarlos, recurren al chantaje emocional. En el caso de hombres, muchas veces se avergüenzan de sus necesidades afectivas y de sus temores.

El hecho es que el chantajista emocional gana batallas, pero finalmente pierde la guerra, ya que suele ganar con tácticas que generan una profunda brecha en la relación. La victoria a corto plazo le parece un triunfo, como si no hubiera un futuro para tener en cuenta.

Toda lógica, toda capacidad de evaluar las verdaderas consecuencias de sus actos, son anuladas por la urgencia de aferrarse a lo que tiene o a lo que desea. Envueltos en sus temores de carencia y privación, olvidan la frustración y alienación que están provocando en las personas a las que intentan manipular.

Muchas veces, parecería que el objetivo del chantajista no fuera solamente obtener lo que le hace sentir bien, sino también hacer sentir mal a su víctima. Exige...y humilla. En su intento de demostrar lo justo y razonable de sus exigencias, denigra el carácter y cuestiona las motivaciones del otro en cuestión. Procuran ahogarnos en un mar de culpa. El castigador no se ve como tal, sino como alguien que mantiene el orden, o controla con mano firme que las cosas vayan bien, o bien considera su actitud como la forma de demostrarnos que no lo podemos manipular. Se ven fuertes y responsables. Si con sus actitudes alguien sale lastimado, mala suerte. El fin justifica los medios.

Muchos castigadores se consideran víctimas.

**Cuando más abusador sea el chantajista, más tergiversa la realidad.** Su exagerada sensibilidad y su egocentrismo magnifican los dolores que sienten y los ayudan a justificar sus agresiones, que consideran la lógica defensa contra nuestra supuesta intención de contrariarlos deliberadamente. El castigo también permite al chantajista asumir una posición activa y agresiva, que los hace sentir poderosos e invulnerables. Constituye una forma muy eficaz de tranquilizarse frente a lo que perciben como una amenaza a ser privados de algo. Si alguien grita, amenaza, o se niega a hablarnos, no hay mucha oportunidad para tratar de elaborar sentimientos de ningún tipo.

Es un axioma que lo que no expresamos verbalmente lo decimos a través de nuestros actos. Si el castigador se permitiera unos instantes de introspección, se sentiría probablemente aterrado por los miedos y la vulnerabilidad interior que descubriría. **Una de las más fascinantes paradojas de la conducta humana es que las personas más iracundas y castigadoras, son, en realidad las más asustadas.**

Pero muy raras veces enfrentan sus temores, sino que atacan a otros, creando tanta desdicha con su conducta que a menudo terminan por ser abandonados, logrando así lo que en realidad más temen.

**Los chantajistas más castigadores son aquellos que temen perder a alguien importante en su vida a causa de una separación, o divorcio, o desavenencia seria en una relación.**

Este es el testimonio de Sherry, amante de Charles, un hombre casado, para quien ella trabajaba.

*Un día soy la mujer más hermosa, excitante e interesante del mundo, pero en cuanto le digo que me siento en un callejón sin salida en esta relación, me convierto en una bruja desalmada que no entiende cuánto está haciendo él para resolver la situación. Ahora empezó a decirme que todo lo que él hace es dar, y dar y dar, y que yo no hago más que recibir, o sea, exactamente lo opuesto a lo que en realidad sucede. Además, de pronto, todo lo que hago en mi trabajo está mal. Si lo que intenta es hacerme sentir mal, lo está consiguiendo a la perfección.*

*¿Cómo es posible que me agreda de esa manera?*

Ante la perspectiva de perder a su amante, y al ver que sus amenazas no surtían efecto, Charles hizo algo para aliviar el dolor de la pérdida: limitar o desconocer las virtudes de Sherry y negar sus valores. Si lograba verla como menos deseable, o valiosa, su sensación de pérdida se mitigaría. Cuanto más la desvalorizaba y castigaba, menos mal se sentía él.

La desvalorización de una persona es una táctica empleada con mucha frecuencia. Le permite al chantajista disimular sus verdaderos sentimientos de pérdida. Pero, al hacer eso, le envía a la otra persona mensajes ambivalentes: "No sirves para nada, pero voy a hacer lo imposible por retenerte", cosa que ilustra, una vez más, su grado de desesperación.

A pesar de que lo último que desean en la vida es cortar una relación, muchas veces ellos mismos dan el primer paso hacia la ruptura, cuando sienten que su pareja tiene serias intenciones de abandonarlos. Esta actitud agresiva les permite seguir dominando la situación, a través de la vieja estrategia del "antes de que me echen, renuncio".

**Por extraño que parezca, el castigo establece una conexión emocional muy intensa entre el chantajista y su víctima. Al crear un clima densamente cargado, el chantajista sabe que está activando los sentimientos que la persona presionada tiene hacia él, y por más que se trate de sentimientos negativos, crean un lazo muy estrecho. Usted podrá llegar a odiar incluso al chantajista, pero mientras centre su**

**atención en él, sentirá que no ha sido abandonado o ignorado. El castigo mantiene vivo un gran monto de afecto en una relación fracturada.**

Lo más valioso que nos ha enseñado este “tour” por la psiquis del chantajista es que el chantaje emocional, que parece que tiene que ver con usted, y que usted percibe como una agresión hacia su persona, la mayor parte de las veces **no tiene que ver con usted, sino que proviene de la inseguridad interna del castigador.**

Gran parte de las acusaciones, tergiversaciones, y actitudes castigadoras que nos hicieron sentir tan mal, se originan en el miedo, la angustia y la inseguridad que residen en el chantajista.

Esto no quiere decir que la persona objeto de chantaje emocional no desempeñe ningún rol en este proceso, dado que el mismo no podría producirse sin nuestra participación. Es decir, sin nuestro permiso.

**Características que nos hacen vulnerables al chantaje emocional:**

-Una excesiva necesidad de aprobación

- Un profundo miedo al enojo del otro

- Una gran necesidad de paz, sea cual fuere su precio

- Una tendencia a asumir demasiada responsabilidad por la vida de los demás

- Un alto nivel de inseguridad con respecto a nuestro valor y capacidad

Por ejemplo, no tiene nada de malo desear la aprobación. Pero si nos volvemos adictos a ella, necesitaremos un suministro permanente, lo cual nos hace vulnerables al chantaje.

“Si no me aprueba, soy una mala persona, no valgo”.

**El impacto del chantaje emocional**

El chantaje emocional nos priva de una de nuestras posesiones más preciadas: nuestra integridad. La integridad es ese sitio interior en el cual residen nuestros valores y nuestra brújula moral que clarifica qué es bueno y qué es malo para nosotros. A pesar de que solemos asimilar “integridad” con “honestidad”, lo cierto es que quiere decir mucho más. La palabra en sí significa “estar entero” y la percibimos a través de la seguridad de saber: “Esto es lo que soy yo. Esto es lo que creo. Esto es lo que estoy dispuesto a hacer, y aquí fijo mis límites”.

La mayoría de nosotros no tendría dificultades para escuchar esa voz interior de “harás” o “no harás”. Pero imbricar estas convicciones en la trama de nuestra vida y defenderlas bajo la presión del chantaje emocional, es mucho más difícil. Muchas veces nos rendimos y comprometemos nuestra integridad, con lo que perdemos nuestra capacidad de recordar qué significa sentirse “entero”.

¿Cómo se percibe la integridad?

**-Defendiendo las cosas en las que creo**

**-No permitiendo que el miedo domine mi vida**

**-Encarando a las personas que me han herido**

**-Definiendo quién soy yo, en lugar de permitir que otros me definan**

**-Cumpliendo con las promesas que me hago a mí mismo**

**-No traicionando a otras personas**

**-Diciendo la verdad**

Estas son afirmaciones muy poderosas y cuando reflejan genuinamente nuestra forma de ser y de manejarnos en la vida, brindan una sensación de equilibrio que evita que el estrés y las presiones que constantemente inciden sobre nosotros, nos desvíen de nuestra línea de conducta. Cuando cedemos al chantaje emocional, tachamos uno por uno los items que



figuran en esta lista, olvidando qué es lo correcto para nosotros. Y cada vez que lo hacemos, sacrificamos un poco más de nuestra integridad.

**Cuando violamos ese sentido esencial de nuestra identidad, perdemos una de las fuerzas rectoras más claras y definidas de nuestra vida, y empezamos a ir a la deriva.**

Entonces, se genera un círculo vicioso. Bajo presión hacemos algo que contradice nuestro sentido de la integridad, luego analizamos lo que hicimos, y nos sentimos mal por nuestra conducta. Por tanto esto no hace sino confirmar las afirmaciones de nuestro chantajista: que somos malos o deficientes. En consecuencia, perdemos el respeto por nosotros mismos y nos volvemos más vulnerables aún al chantaje emocional, porque necesitamos desesperadamente la aprobación del chantajista, la cual nos permitirá sentir que no somos tan malos como creíamos.

### **El impacto sobre la relación**

El chantaje emocional quita la sensación de seguridad de cualquier relación. Y cuando hablo de seguridad, me refiero a buena voluntad y confianza, es decir, los elementos que nos permiten sincerarnos con otra persona sin temor a que nuestras ideas y pensamientos sean malinterpretados. Si este factor de seguridad desaparece de un vínculo, éste no es más que una relación carente de ese contenido afectivo que nos permite ser auténticos frente a la otra persona.

A medida que el nivel de seguridad dentro de una relación decae, nos hacemos más cautelosos, escondiendo más y más cosas de nuestro chantajista. Dejamos de confiar en que a esa persona le importen nuestros sentimientos o nuestro bienestar, y que ni siquiera nos esté diciendo la verdad. Incluso nuestros sueños o planes pueden ser percibidos como amenazadores. Y no hay intimidad cuando uno tiene que cuidar cada palabra que dice.

Si tenemos que cuidar lo que decimos y lo que hacemos ¿qué queda de la relación?

La conversación sobre temas superficiales o neutros, incómodos silencios, y mucha tensión. Y debajo de esa calma artificial, un abismo cada vez más grande.

La relación que en un tiempo, fue buena y profunda, comienza a hacerse más y más superficial a medida que la cantidad de temas “no conflictivos” se va reduciendo.

Si deseas informes acerca de nuestras Terapias, Cursos y Actividades:

Centro de Atención y Servicios Psicológicos VivirLibre.org

Psicoterapia Individual para niños, adolescentes y adultos | Psicoterapia Familiar  
Psicoterapia Grupal | Psicoterapia de Pareja | Talleres teórico- vivenciales  
Teléfonos 01 (55) 5544.5097 y 5544.8409, Ciudad de México  
Agréganos a tu Messenger, ó envíanos un e-mail: [centrovivirlibre@hotmail.com](mailto:centrovivirlibre@hotmail.com)  
o visita nuestro sitio web: [www.vivirlibre.org](http://www.vivirlibre.org)