

Șantajul emoțional

Metodă de manipulare în cuplu

Ce este „șantajul emoțional”?

- ▶ *Șantajul emoțional în cuplu* reprezintă forma de manipulare prin care unul dintre parteneri, conștient sau inconștient, încearcă să-l determine pe celălalt să facă ce vrea el, folosindu-se de vinovăția, teama sau compasiunea lui.

Șantajistul – victima

- ▶ *Șantajistul* – persoana care îl manipulează pe celălalt, prin șantaj emoțional.
 - *Autopunitivul*: dacă nu-mi faci pe plac mă sinucid
 - *Punitivul*: dacă nu-mi faci pe plac o pățești
- ▶ *Victima* – persoana manipulată prin șantajul emoțional.
 - *Temător*: mi-e teamă că va face ce spune
 - *Fără stimă de sine*: eu nu sunt în stare de nimic
 - *Resemnat*: poate că are dreptate

Forme de manifestare:

- ▶ Îi cere partenerului să aleagă între el și ceva ce își dorește;
- ▶ Îi spune partenerului „nu mă iubești” dacă nu faci ceea ce-mi doresc;
- ▶ Îl face pe celălalt să se simtă egoist și rău, dacă nu-i împlinește dorințele;

Forme de manifestare:

- ▶ Îi interzice partenerului accesul la bani sau la alceva ce își dorește, dacă nu-i face pe plac;
- ▶ Se folosește de teama și vinovăția partenerului pentru al controla;
- ▶ Își ignoră partenerul până când obține ceea ce-și dorește;

Forme de manifestare:

- ▶ Folosește critica inflexibilă pentru ai distruge încrederea de sine, celuiilalt;
- ▶ Folosirea insultelor verbale, strigătelor, învinuirilor, cu intenția abdicării celuiilalt de la stima de sine;
- ▶ Manifestă tăcere, inexpresivitate sau retragere, pentru a obține ceva.

Cei 6 pași ai șantajului emoțional

- ▶ 1. SOLICITAREA – șantajistul solicită
- ▶ 2. REZISTENȚA – victima se opune
- ▶ 3. PRESIUNEA – șantajistul face presiune
- ▶ 4. AMENINȚAREA – șantajistul amenință
- ▶ 5. CEDAREA – victima cedează
- ▶ 6. REPETAREA – șantajistul a învățat jocul.

Exemple biblice

- ▶ *„Spune, rogu-te, că ești sora mea...”*
Avraam și Sara (Geneza 12.11–20)
- ▶ *„Dă-mi copii, ori mor!”*
Rahela și Iacov (Geneza 30)
- ▶ *„Cum poți spune: „Te iubesc!”, când inima ta nu este cu mine?”*
Dalila și Samson (Judecători 16.4–21)
- ▶ *„Cu câtă cinste s-a purtat azi împăratul lui Israel descoperindu-se înaintea slujnicilor supușilor lui, cum s-ar descoperi un om de nimic!”*
Mical și David (2 Samuel 6.14–23)

Remedii:

- ▶ *Dragoste autentică*
- ▶ *Supunere autentică*
- ▶ *Umilință și păreri cumpătate*
- ▶ *Identitate, valoare și stimă de sine*
- ▶ *Răbdare în așteptarea convingerilor celuilalt*
- ▶ *Pocăință de intențiile egoiste*
- ▶ *Încrederea în căile Domnului pentru împlinirea noastră.*