

CHANTAGEM EMOCIONAL

"...eu disse ao meu marido que ia fazer um curso de uma aula por semana e ele ficou a ponto de explodir, com aquele seu jeito calado". "Faça o que quiser, afinal é o que você sempre faz", ele disse, "mas não espere que eu esteja aqui quando voltar pra casa. Estou sempre aqui pra você, porque não pode estar sempre aqui pra mim?" "Eu sabia que isso não fazia sentido, mas me senti extremamente egoísta. Desisti do curso e pedi de volta o dinheiro da inscrição". (Liz).

"...eu havia planejado passar as festas de Natal viajando com minha mulher, umas férias que há meses esperávamos ansiosamente. Telefonei para minha mãe para dizer que finalmente havíamos comprado as passagens e ela disse com voz chorosa", "Mas e a ceia de Natal? Você sabe que todos sempre se reúnem nas festas de fim de ano. Se vocês fizerem esta viagem, em vez de virem à ceia, vão arruinar a festa dos outros. Como pode fazer isto comigo? Quantos natais acha que ainda terei?" "É claro que eu cedi. Minha mulher vai me matar, mas não vejo como sentirei algum prazer nas férias, assoberbado como estou pelo sentimento de culpa". (Tom).

"...eu sempre disse ao meu chefe que precisava de alguma ajuda, ou de um prazo maior para o projeto no qual estava trabalhando. Assim que mencionei que realmente precisava de alguém para me ajudar, ele disse furioso", "Sei o quanto você quer ir pra casa, para a sua família, mas embora sintam sua falta agora, sabe que vão apreciar a promoção que vai ter. Precisamos de um membro de equipe, com dedicação total para este trabalho, exatamente o que pensei que você fosse. Mas, vá em frente, passe mais tempo com sua família, mas lembre-se que se essas são suas prioridades, precisamos reconsiderar nossos planos para você." "Eu me senti completamente encurralada. Agora não sei o que devo fazer". (Kim).

Esse são apenas alguns exemplos de fatos que nos acontecem dia-a-dia.

E o que está acontecendo? Por que será que algumas pessoas nos levam a pensar, que perdemos sempre, sempre cedemos, não podemos dizer o que realmente sentimos, o que temos vontade?

Sabemos que fomos manipulados. O que sentimos é frustração e ressentimento, e sabemos que desistimos do que queremos para satisfazer essas pessoas, mas não sabemos como evitar isso.

Por que permitimos que algumas pessoas nos controle emocionalmente, deixando-nos com uma sensação de derrota?

O QUE É CHANTAGEM EMOCIONAL?

Chantagem emocional é uma forma poderosa de manipulação na quais as pessoas mais próximas de nós ameaçam, direta ou indiretamente, nos punir se não fizermos o que elas querem. Um criminoso chantagista pode nos ameaçar fazendo uso de alguma coisa do passado capaz de arruinar nossa reputação, ou pedir dinheiro para não revelar um segredo.

A chantagem emocional ataca muito perto de casa. Os chantagistas emocionais sabem o valor que damos ao nosso relacionamento com eles, conhecem nossos pontos vulneráveis. Geralmente conhecem nossos segredos mais profundos e por mais que gostem de nós, quando temem não conseguirem o que querem, usam esse conhecimento íntimo para armar a ameaça que dará a eles o que desejam: **NOSSA CONCORDÂNCIA.**

Sabendo que queremos amor ou aprovação, nossos chantagistas ameaçam tirar por um tempo ou para sempre essas coisas, ou nos fazem sentir que não as merecemos. Por exemplo, se a pessoa se orgulha de ser generosa e realmente interessada pelos outros, o chantagista a acusa de egoísmo ou de falta de consideração quando ela não cede aos seus desejos, se a pessoa dá valor ao dinheiro e a segurança, o chantagista pode impor condições para dar

ou para tirar essas duas coisas. E se acreditamos no chantagista, podemos cair no padrão de permitir que ele controle nossas decisões e nosso comportamento.

PERDIDOS NO MEDO, CULPA E OBRIGAÇÃO

Por que pessoas inteligentes e capazes têm dificuldades para compreender um comportamento que parece tão óbvio? Uma das razões principais é que o chantagista torna quase impossível perceber como nos está manipulando, porque cria uma sensação de medo e culpa que obscurece suas ações.

É muito difícil reconhecer a chantagem quando estamos envolvidos nela. A seguir alguns itens para ajudar na identificação.

As pessoas importantes na sua vida:

- ameaçam dificultar sua vida se você não fizer o que elas querem?
- ameaçam constantemente terminar o relacionamento se você não ceder?
- dizem ou insinuem que farão alguma coisa contra elas mesmas ou que entrarão em depressão, se você não fizer o que elas querem?
- sempre querem mais, não importa o quanto você vai ceder a elas?
- ignoram ou desprezam seus sentimentos e necessidades?
- fazem promessas generosas relacionadas com seu comportamento e raramente as cumprem?
- sempre o acusam de egoísmo, maldade, de querer demais, de ser incessível e desinteressado, quando você não dá o que elas querem?
- demonstram uma aprovação exagerada quando conseguem o que querem e retiram essa aprovação quando você não cede?
- usam o dinheiro como arma para conseguir o que querem?

Se você respondeu sim, a pelo menos uma dessas perguntas, está sendo chantageado emocionalmente. Mas é possível fazer mudanças imediatas, para melhorar sua situação e o modo como está se sentindo agora. É preciso acender a luz e ter consciência que não

estamos sozinhos, a chantagem emocional é um dilema que afeta milhões de pessoas.

A CHANTAGEM REQUER DUAS PESSOAS

Alguns são passivos, outros bastante agressivos. Uns são diretos e outros extremamente sutis. Alguns nos dizem claramente quais serão as conseqüências se não fizermos sua vontade, outros enfatizam o quanto os fazemos sofrer. Eventos que agem como detonadores, como rejeição pelo parceiro, perda do emprego, divórcio, aposentadoria ou doenças podem facilmente fazer com que a pessoa se transforme em chantagista.

Mas o chantagista não é um vilão, porque a chantagem requer duas pessoas.

As pessoas de nossa intimidade que usam chantagem emocional raramente acordam todas as manhãs dizendo, "como posso destruir a minha vítima?" No lugar disso, são pessoas para quem a chantagem é uma garantia de segurança e de poder. Por mais confiante que pareçam, os chantagistas agem motivados por altos graus de ansiedade e insegurança.

Mas quando eles estalam os dedos e nós os atendemos, por um momento os chantagistas se sentem poderosos. A chantagem emocional se transforma para eles numa defesa contra o fato de se sentirem feridos e assustados.

O PAPEL QUE DESEMPENHAMOS

Sem nossa ajuda, a chantagem não pode se afirmar. Lembre-se, sempre a chantagem requer a participação de duas pessoas.

Deixamos de ser vítimas e passamos a assumir a responsabilidade por nossas vidas e nossos problemas. Fácil pensar que se elas fizerem algumas mudanças, tudo ficará bem. Porém, o que realmente precisamos encontrar é o compromisso e a coragem

para compreender a nós mesmos e para mudar a forma de nossa interação.

O PREÇO QUE PAGAMOS

Se estamos sofrendo chantagem emocional no trabalho, podemos chegar em casa e descarregar em nossos filhos. Se tivermos um relacionamento difícil com o nosso pai ou nossa mãe, podemos sufocar nosso parceiro com uma atitude negativa. Não podemos guardar um conflito dentro de uma caixa com etiqueta, chefe ou marido, e mante-la fora das outras áreas de nossa vida. Podemos até copiar a dinâmica que nos faz sofrer e nos tornarmos chantagistas, descarregando nossas frustrações em alguém mais fraco ou mais vulnerável do que nós.

Grande parte das pessoas que usam a chantagem emocional é de amigos, colegas e membros da família com os quais temos um relacionamento íntimo que queremos preservar. Podem ser pessoas que amamos pelos bons momentos compartilhados, pela intimidade que ainda conseguimos ocasionalmente e pelas histórias que temos em comum.

Os comentários e o comportamento chantagista alteram nosso equilíbrio emocional fazendo-nos sentir vergonha e culpa. Sabemos que precisamos mudar a situação, e repetidamente prometemos a nós mesmos mudar, porém mais uma vez somos vencidos, manipulados ou vítimas de uma armadilha. Começamos a duvidar da nossa capacidade para cumprir as promessas feitas a nós mesmos, e perdemos a confiança na nossa capacidade. Nosso senso de auto-estima se desfaz. Talvez o pior de tudo, a cada vez que cedemos a chantagem emocional perdemos contato com a nossa integridade, deixamos de saber quais são nossos valores e nossos comportamentos.

A chantagem emocional é como uma erosão em nossa personalidade em rápida escala até chegar ao ponto de por em risco

nosso relacionamento mais importante e nosso senso de amor-próprio.

COMO PASSAR DA COMPREENSÃO PARA A AÇÃO

Mudança é a palavra mais assustadora da nossa língua. Ninguém gosta de mudar, quase todo mundo tem pavor da mudança e a maioria das pessoas, faz de tudo para evitá-la. Nossos atos podem estar nos fazendo muito infelizes, mas a idéia de fazer algo diferente é muito pior.

Uma coisa é certa, nada mudará em nossas vidas enquanto não mudarmos nosso comportamento. Compreender por que fazemos estas coisas auto-destrutivas. Fazer queixas ou implorar para que a outra pessoa aja de modo deferente não adianta. Precisamos agir, precisamos dar o primeiro passo no novo caminho.

NOVAS ESCOLHAS

Geralmente temos uma visão muito limitada das escolhas que nos são acessíveis, mas na verdade temos muito mais possibilidades de escolha do que pensamos, e ter consciência disso nos dá força.

Precisamos aprender a reconhecer quando estamos sendo egoístas e quando estamos sendo fiéis a nós mesmos.

O quando nos afetará dizer não ao outro?

E se não dissemos não, o quanto estamos nos agredindo?

OS SEIS SINTOMAS DA CHANTAGEM

- 1) exigência- pode não ser clara, mas haverá uma exigência de comportamento
- 2) resistência- instintivamente expressamos uma resistência ao que nos desagrada
- 3) pressão- o chantagista pressiona para querer nossa resistência
- 4) ameaça- o chantagista nos atinge em nosso ponto vulnerável

- 5) concordância- com medo da ameaça concordamos com a chantagem
- 6) repetição- como percebe que conseguiu uma vitória, o chantagista se utiliza desse recurso sempre.

ESTRATÉGIAS DE MUDANÇA

- 1) Reconhecer a sua vontade e comunica-la
- 2) Trazer o chantagista para o seu lado pedindo a ele que lhe ajude a compreender o seu ponto de vista
- 3) Fazer uma troca, ceder em alguns pontos e trocar isso com o chantagista para que ele também ceda
- 4) Utilizar de bom humor fazendo assim com que a conversa seja menos agressiva e muitas vezes fica mais fácil negociar.

A mudança de comportamento não é instantânea, mas é possível. Haverá momentos de medo, uma vontade de desistir, porque estamos habituados com o comportamento anterior, mas pense na sensação de bem estar que terá não pela vitória em relação ao outro, mas sim pela vitória que teve com você mesmo, se permitindo escolher, decidir e agir de acordo com sua vontade. Isso fará com que se sinta muito mais forte e capaz. A confusão e a autocensura que eram partes de seus sentimentos desaparecem dando lugar a uma nova sensação de confiança e amor-próprio. E essa é a base necessária para você realmente chegar a sua **ESSÊNCIA.**

REFERENCIA

FORWARD, S. Chantagem emocional; Trad. Aulyde Soares Rodrigues. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.