

## **XANTATGE EMOCIONAL I RELACIONS DESTRUCTIVES**

Les relacions destructives degraden l'autoestima i la qualitat de vida de qui les pateix. Així doncs, el preu que s'acaba pagant per mantenir-les acostuma a ser molt més elevat que no pas els possibles beneficis que la relació aporta. Reconduir aquest tipus de relacions –o fins i tot, trencar-les- és una decisió que depèn exclusivament de la nostra responsabilitat.

### **I. QÜESTIONS PRÈVIES**

1. Relacions limitadores i relacions destructives.
2. Perquè s'alimenta conscientment una relació destructiva?

### **II. EL XANTATGE EMOCIONAL**

3. Semblances entre el xantatge delictiu i el xantatge emocional.
4. Els tipus més habituals de xantatge emocional.
5. El vincle emocional agressor/a-víctima.
6. Les creences limitadores que alimenten el xantatge.
7. Un pla estratègic per a evitar ser víctima d'un xantatge emocional.

### **III. L'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC**

8. Què és i que no és l'assetjament psicològic?
9. El perfil emocional i conductual de l'assetjador/a.
10. El perfil psicològic de la víctima.
11. El desenvolupament de l'assetjament
12. Conseqüències a curt i llarg termini d'un assetjament psicològic.
13. Societat contemporània i estructures psicopàtiques.