

# LA MANIPOLAZIONE EMOTIVA



Dott.ssa Annalisa Barbier, PhD

Psicologo - Indirizzo Clinico e di Comunità

Dottore di Ricerca in Neuropsicologia

Socio Fondatore dell'Associazione «La Volpe Nascosta»



«IL "**PERVERSO NARCISISTA**" PUO' ESISTERE AL DI FUORI DI NOI, MA ANCHE AL NOSTRO INTERNO, QUANDO CERCHIAMO DI CURARE NELL'ALTRO I NOSTRI PROPRI BISOGNI. QUANDO CI ACCINGIAMO A FARCI DEL BENE ATTRAVERSO L'ALTRO E FINIAMO IN REALTA' PER FARCI DEL MALE.»

Dacia Maraini

# UNA DEFINIZIONE PSICOLOGICA DI MANIPOLAZIONE



**LA MANIPOLAZIONE** è un comportamento – contrario ai principi etici - finalizzato a indurre nell'altro bisogni, desideri o comportamenti specifici indipendentemente dalla sua volontà, spesso facendo leva sulle sue fragilità (ad es. senso di colpa o desiderio di approvazione e riconoscimento).

Chi manipola vuole strumentalizzare qualcuno ai propri fini, **NON SEMPRE PER IL MALE**

Forme sottili di manipolazione sono onnipresenti e vanno dall'educazione alla pubblicità.

# IL DISTURBO NARCISISTICO IN BREVE

Il **Disturbo Narcisistico di Personalità (DNP)** è un disturbo di personalità molto complesso. I tratti distintivi che lo caratterizzano ruotano intorno a 3 temi fondamentali:

- 1) **IDEA GRANDIOSA DI SÉ**
- 2) **COSTANTE BISOGNO DI AMMIRAZIONE**
- 3) **MANCANZA DI EMPATIA E SENSO DI COLPA**
- 4) **SE' RINNEGATO**

I narcisisti tendono a considerarsi migliori degli altri, esagerando le proprie capacità ed i propri successi. Appaiono presuntuosi e si sentono speciali da credere di meritare trattamenti speciali. Hanno la **COSTANTE NECESSITA' DI ESSERE AMMIRATI DAGLI ALTRI**, che vengono idealizzati o svalutati a seconda che riconoscano o meno il loro status di persone uniche e speciali.

- **TIPO OVERT** (Akhtar, 1989): grandiosità, onnipotenza, deficit di empatia, esibizionismo, ambizione, bisogno di ammirazione, superficialità e strumentalizzazione dell'altro. L'ammirazione tanto ricercata non completa il sé, che resta «vuoto» e fragile.
- **TIPO COVERT** (Akhtar, 2000): aspetti del **SÉ RINNEGATO**. Sentimenti di inferiorità, vergogna, aspetti depressivi, vulnerabilità, paura del confronto, ipersensibilità alla critica, invidia, atteggiamenti paranoidi ed incapacità ad avere una relazione matura (difficoltà a «dipendere»), pseudoempatia. Aspetti depressivo-ansiosi ed ipocondriaci.

# IL NARCISISMO PERVERSO

Il **Narcisista Perverso** o **Narcisista Maligno** associa, alle caratteristiche di personalità del disturbo narcisistico, un comportamento che comprende nelle sue manifestazioni anche TRATTI BORDERLINE, ANTISOCIALI E PARANOIDI.

Manipolatore, crede di essere superiore e meritare un trattamento speciale, è estremamente egoista, superficiale, non empatico. Ma soprattutto desidera

**INDURRE L'ALTRO A COMPIERE AZIONI CHE TORNANO A PROPRIO SOLO ED UNICO VANTAGGIO, UTILIZZANDO IN MANIERA STRUMENTALE IL LEGAME EMOTIVO COSTRUITO**

**USA LE PERSONE CON LE QUALI PRIMA STABILISCE UN LEGAME EMOTIVO, AL FINE DI RAGGIUNGERE ESCLUSIVAMENTE I PROPRI FINI: CONTROLLO, POTERE, SOPRAFFAZIONE, IMPOSIZIONE/CONFERMA DI SE'.**

**SENZAPROVARE ALCUN SENSO DI COLPA NE' ALCUNA FORMA DI EMPATIA**

# LA MANIPOLAZIONE PATOLOGICA

Tutti ricorriamo sporadicamente a forme più o meno velate di manipolazione al fine di raggiungere un nostro obiettivo.

Si tratta di forme di manipolazione «sana» o «fisiologica», nella misura in cui **non sono volte alla sopraffazione dell'altro né a portare l'altro a fare qualcosa di offensivo, lesivo o fortemente contrario alla sua volontà.**

A mio avviso, ciò che differenzia la manipolazione «sana» da quella patologica sono i seguenti elementi:

- La manipolazione come prevalente o unica forma di relazione
- Il bisogno di potere
- il bisogno di controllo
- La sopraffazione dell'altro come affermazione della propria identità



# COSA E' LA MANIPOLAZIONE EMOTIVA



La **MANIPOLAZIONE EMOTIVA** è una

**DANZA CHE COINVOLGE DUE PERSONE UNITE DA UN LEGAME AFFETTIVO, CHE HANNO CARATTERISTICHE COMPLEMENTARI**

1. Una delle due (manipolatore/manipolatrice) ha bisogno di **mantenere la percezione positiva di sé** ed avere sempre ragione
2. L'altra (la vittima) ha un **bisogno molto forte di fusione ed approvazione** che la porta a permettere al manipolatore di ri-definire la sua idea di realtà, idealizzandolo e cercando costantemente il suo consenso

### **FANNO LEVA SUL SENSO DI COLPA**

rigirano le tue parole  
al fine di far sentire  
te sbagliato e in torto  
nei loro confronti

### **NEGANO DI AVER DETTO O FATTO QUALCOSA**

per difendersi i metteranno in  
discussione le tue affermazioni  
ed il tuo senso di realtà fino al  
punto di farti dubitare di te  
stesso (effetto *gaslight*)

### **LA COLPA E' SEMPRE DEGLI ALTRI**

se si comportano male la  
colpa è sempre di qualcosa  
che hanno fatto gli altri

### **ACCENTRANO L'ATTENZIONE SUI LORO PROBLEMI SMINUENDO I TUOI**

se tu hai mal di testa loro  
hanno un tumore e se hai  
avuto una giornata difficile  
la loro è stata catastrofica

### **SONO AGGRESSORI "PASSIVI"**

non affrontano le questioni in modo diretto  
ma girandoci intorno e sparlando alle spalle  
delle persone. **Utilizzano modalità subdole**  
per far capire che non approvano ciò che fai.  
Possono ad esempio **boicottare di fatto le tue**  
**iniziative** dopo aver detto formalmente di  
volerti aiutare, **facendolo sembrare**  
**assolutamente involontario**

### **RICATTO EMOTIVO**

per influenzare gli  
altri. Tutti finiscono  
con il preoccuparsi di  
non farli sentire  
arrabbiati o tristi o di  
porre rimedio a ciò  
che li infastidisce

### **NON ASCOLTANO MAI VERAMENTE**

Non dedicano attenzione  
all'altro

### **SEMPRE AL CENTRO DELL'INTERESSE**

Se glielo fai notare ti  
accusano di essere egoista

# IL MANIPOLATORE

- 1) Bisogno di avere sempre ragione per sentirsi potente e sicuro di sé
- 2) Forte bisogno di imporre la propria visione del mondo
- 3) Rigidità, falsità o ipocrisia
- 4) Comportamenti aggressivi o aggressivo-passivi
- 5) Spiccati tratti narcisistici
- 6) Tendenza al controllo
- 7) Temperamento irritabile o anche violento
- 8) Possono essere presenti disturbi narcisistico, paranoide o borderline della personalità.

**COSA RICERCA?**



**SENTIRE DI:**

- **AVERE VALORE**
- **AVERE POTERE**



**SOPRAFFAZIONE**



**CONTROLLO**



**SVALUTAZIONE**

# LE TRE CATEGORIE DI ROBIN STERN

## L'INTIMIDATORE

Il suo stile è quello della minaccia/intimidazione basata sulla **apocalisse emotiva**. Quest'ultima può essere rappresentata con scenate a base di urla ed offese, minacce di abbandono, affermazioni aggressive e taglienti che hanno lo scopo di **fare leva sulle peggiori insicurezze della vittima e di ferirla**. La **distanza emotiva e la profonda disapprovazione** veicolata dal suo gelido silenzio sono per la vittima a volte peggiori delle urla e delle scenate.

## IL SEDUTTORE

Difficilmente riconoscibile. All'inizio sembra il partner perfetto: sempre attento, gentile e premuroso. Tuttavia le sue proposte ed i suoi comportamenti **non considerano i reali bisogni dell'altro ma sono finalizzate UNICAMENTE a soddisfare se stesso**. Questi personaggi all'inizio sembrano perfetti ma dopo un po' ci si comincia a sentire "non considerati", non ascoltati, del tutto soli. Questo particolare tipo di manipolatore reagisce alle proteste **facendo sentire la vittima inadeguata e deludente o addirittura "pazza"**.

## IL BRAVO RAGAZZO - il passivo aggressivo –

Figura che disorienta vittima, parenti, amici e tutti coloro che lo conoscono poiché si presenta in maniera impeccabile: innamorata, affidabile, disponibile ed accondiscendente. Mette in atto un terrorismo psicologico: si basa **sull'accondiscendere verbalmente alle richieste dell'altro per poi adottare un comportamento caratterizzato da freddezza, scarsa partecipazione o disappunto silenzioso**, accompagnato da parole che negano ciò che invece viene mostrato con i fatti. A parole APPARE collaborativo ma nei fatti boicotta la vittima, **attribuendone a lei la responsabilità**



intese a

**FERIRE**

**INDEBOLIRE**

**DESTABILIZZARE**

chi le riceve piuttosto che  
ad avere un fine costruttivo

# CRITICHE E INSULTI

- offese, insulti ed esagerazioni di fatti veri
- critiche feroci e sottili lanciate nel bel mezzo di una lite o una discussione
- critiche usate al fine di vincere una discussione
- critiche provocate dalla vostre obiezioni, dal tentativo di dare spiegazioni o dal vostro tentativo di chiudere la discussione
- critiche che non hanno alcuna attinenza con la discussione in corso
- critiche che spostano il fuoco dell'attenzione dal comportamento dell'altro al vostro, mettendolo in discussione
- critiche che vengono mosse quando non potete rispondere

# FINALIZZATE A DESTABILIZZARE L'ALTRO

GELIDO SILENZIO



APOCALISSE EMOTIVA



RIAVVICINAMENTO STRATEGICO



# CHI E' LA VITTIMA?

Le persone che tendono a diventare vittime della manipolazione emotiva, sono solitamente persone che possiedono molte o tutte delle seguenti caratteristiche

Spiccata sensibilità

Sono molto vicine ed attente ai bisogni degli altri

Sono emotivamente fragili ed insicure

Sono dotate di un'elevata capacità empatica

Temono la solitudine

Hanno paura di essere lasciate

Idealizzano l'altro con facilità

Ricercano approvazione e protezione dagli altri

Temono di deludere gli altri

Hanno bisogno di dare di sé un'immagine sempre positiva

I tratti sopra descritti sono comunemente riscontrabili nel disturbo dipendente di personalità (DPD), e non è infrequente che le persone affette da depressione siano soggette a rapporti manipolativi.



# FATTORI PREDISPONENTI

In linea generale, si possono identificare alcune caratteristiche e tratti psicologici che predispongono a diventare **VITTIME DELLA ME** poiché rendono la persona più fragile ed esposta.

- DESIDERIO DI DARE SEMPRE UN'IMMAGINE AMABILE DI SE'
- BISOGNO DI APPROVAZIONE
- SCARSA AUTOSTIMA E FIDUCIA IN SÉ
- DESIDERIO DI UNA RELAZIONE INTENSA E FUSIONALE
- SPICCATO CAPACITÀ DI EMPATIA
- BISOGNO DI CONTROLLO DELLA RELAZIONE ATTRAVERSO IL «PRENDERSI CURA» DELL'ALTRO O «CAMBIARE» L'ALTRO
- SENSO DI «ONNIPOTENZA» NEL PENSARE CHE TUTTO DIPENDA SOLO DA SE'
- PAURA DI PERDERE L'ALTRO
- BISOGNO DI RASSICURAZIONI E CONTENIMENTO
- DISTURBO DI PERSONALITÀ DIPENDENTE

# LA TRAPPOLA DELLA SPIEGAZIONE

E' IL MECCANISMO CHE SPINGE LA VITTIMA A **FORNIRE ECCESSIVE O INUTILI SPIEGAZIONI DEL PROPRIO PENSIERO O COMPORTAMENTO** IN SEGUITO ALLE CRITICHE O ALLE ACCUSE DEL MANIPOLATORE.

- FA DI TUTTO PER DIFENDERE LA PROPRIA IMMAGINE I SUOI OCCHI.
- NON SOPPORTA DI ESSERE DISAPPROVATA E GIUDICATA NEGATIVAMENTE DALL'ALTRO e questo le spinge ad intavolare snervanti ed infinite discussioni su questioni anche banali, o a rinunciare al proprio punto di vista per aderire a quello del manipolatore.

PER QUANTO FALSE E INGIUSTE ACCUSE E CRITICHE SARANNO, LA VITTIMA SENTIRA' SEMPRE IL BISOGNO DI SPIEGARSI E GIUSTIFICARSI.

QUESTO PERCHE' AGIRA' NON IN BASE AD UN PRINCIPIO DI OGGETTIVITA'

**MA IN BASE AL SUO BISOGNO DI APPROVAZIONE**

**E AL BISOGNO DI DIMOSTRARE DI LA PROPRIA AMABILITA' E LA PROPRIA «CAPACITA'».**



# LA TRAPPOLA DELL'EMPATIA

Ci si cade quando si possiede una **SPICCATA CAPACITÀ DI EMPATIA VERSO L'ALTRO**, che porta a sentire profondamente le sue sofferenze ed il suo disagio, e a desiderare in tal modo soltanto che questo cessi. Tuttavia, a volte è necessario **DISTACCARSI DA QUESTO MECCANISMO** per tornare a **SALVAGUARDARE LA PROPRIA AUTONOMIA ED IL PROPRIO BENE**, evitando di cadere in questa trappola che inevitabilmente finisce con l'allontanarsi da se stessi nel tentativo di curarsi esclusivamente dell'altro.



# PAURA DELL'APOCALISSE EMOTIVA

La paura di **ESSERE ABBANDONATA O DISAPPROVATA**

Il desiderio di evitare una “ESPLOSIONE EMOTIVA” da parte dell'altro

- **Grida e insulti**, fino ad arrivare a manifestazioni di aggressività fisica
- **Offese** che fanno leva sulle paure più profonde
- **Critiche distruttive** (ad es: non sei capace di portare avanti una relazione sana; non sai prenderti cura dei bambini, non mi stupisco che litighi sempre con le persone, ecc.)
- **Mutismo e distanza emotiva** (punizione emotiva particolarmente efficace per far sentire non amata o colpevole la vittima)
- **Previsioni catastrofiche** (ad es: nessuno ti amerà più, resterai sola per il resto della tua vita, nessuno ti supporterà più ecc.)
- **Inculcare dubbi ed insicurezze**, come accade nel celeberrimo film di Cukor *“Gaslight”*, mettendo in dubbio percezioni, memoria e senso di realtà della vittima.

# TRAPPOLA DEL DESIDERIO FUSIONALE

Alcune persone – soprattutto di sesso femminile – sono particolarmente propense a vivere le relazioni sentimentali in maniera “fusionale”, in cui **L'ALTRO VIENE VISSUTO COME INDISPENSABILE**. Relazione di coppia in cui prevalgono spazi ed attività forzatamente condivisi, a scapito di una sana autonomia individuale.

**SENTONO IL BISOGNO ASSOLUTO E PROFONDO DI AVERE SEMPRE L'APPROVAZIONE DEL MANIPOLATORE** che viene idealizzato. Con il passare del tempo la vittima, pur di non contraddire il suo manipolatore, **METTE IN DISCUSSIONE LA PROPRIA VISIONE DELLA REALTÀ E LE SUE ALTRE NECESSITÀ, PER MANTENERE LA CONDIZIONE “FUSIONALE” DEL RAPPORTO.**



## PRIMO LIVELLO

### **Volete conquistare la sua approvazione**

E' il livello iniziale e può restare tale per molti anni oppure evolversi nel livello successivo in seguito alla comparsa di criticità della coppia o nella vita del manipolatore. A questo livello raramente ci si rende conto del soggetto manipolatore, le sue manifestazioni sono occasionali e blande: un piccolo malinteso, un fraintendimento occasionale o una leggera arrabbiatura che vengono considerati trascurabili ma che **vi spingono nella "trappola della spiegazione"**.

Una **sana reazione che si opponga ad instaurare le dinamiche manipolative inserita a questo livello**, potrebbe bloccare l'evoluzione del fenomeno ai livelli successivi.

# I LIVELLI DELLA ME

## SECONDO LIVELLO

### **Ottenere la sua approvazione è diventato il solo modo per sentirvi amati e amabili.**

In questo stadio iniziate a reputare valide e verosimili le reazioni del vostro manipolatore, perché siete ancora più bisognosi di conquistare la sua approvazione. Approvazione che arriverà **solo se e quando deciderete di concordare con la sua versione della realtà e dei fatti.**

A questo punto il vostro bisogno di sentirvi bravi e degni d'amore è molto forte e il Manipolatore è ancor più determinato a dimostrare che ha ragione. Appaiono le prime urla, offese o glaciali silenzi e voi, non essendo in grado di tollerarli (**apocalisse emotiva**) fate qualsiasi cosa per evitarli o porvi fine. **Cominciate a considerare il suo punto di vista più importante del vostro.**

Nel vostro dialogo interno, quando parlate con amici e parenti e nelle discussioni con lui, vi accorgete **che partite dal SUO punto di vista e non più dal vostro**, al quale iniziate ad attribuire sempre meno attendibilità ed importanza.

## TERZO LIVELLO

E' il livello più grave. Se nello stadio precedente partiva dal punto di vista del manipolatore ed intavolava discussioni sfibranti per dimostrare di essere una persona buona e degna d'amore, **ORA LA VITTIMA ASSIMILA IL PUNTO DI VISTA DEL SUO MANIPOLATORE FINO A FARLO PROPRIO**. Ha talmente bisogno di essere approvata ed amata da lui per sentirsi bene, che ha completamente rinunciato al proprio punto di vista e alla propria autonomia.

A questo livello si sperimentano profondi sensi di colpa e depressione, dovuti all'idea prevalente di non essere capaci, di non essere in grado di soddisfare il partner, di fare soltanto errori ed alla sensazione di aver perso completamente il contatto con se stesse. **A QUESTO LIVELLO POSSONO VERIFICARSI EPISODI DI ABUSO O VIOLENZA PSICOLOGIA E FISICA DA PARTE DEL MANIPOLATORE**. Il meccanismo è talmente automatico, il bisogno di approvazione talmente profondo, la stima della vittima talmente bassa e la paura dell'apocalisse emotiva tanto forte da **rendere estremamente difficile fare un passo indietro**. La vittima ormai preferisce assumere il punto di vista del manipolatore, giustificandolo e cercando disperatamente di soddisfare le sue aspettative:

**E' TUTTA COLPA MIA!!!**

# CONVINZIONI DISFUNZIONALI

- **DEVO ESSERE AMATA E AMABILE PER SENTIRE DI ESISTERE**
- **SENZA L'ALTRO NON POSSO SOPRAVVIVERE**
- **POSSO AVERE IL CONTROLLO DELLA SITUAZIONE SOLO ATTRAVERSO LA CURA DELL'ALTRO**
- **SONO AMABILE SOLO SE MI DEDICO ANIMA E CORPO A GUARIRE L'ALTRO, TRASCURANDO ME STESSA.** Solitamente si tratta di donne che hanno avuto genitori affetti da dipendenza patologica (da alcol, gioco o da droghe), abusanti e/o assenti. Hanno sperimentato sentimenti negativi di INDEGNITÀ E COLPA, TERRORE DELL'ABBANDONO, IPERRESPONSABILIZZAZIONE. Questo atteggiamento restituisce loro quel necessario senso di controllo che permette di non sentire la sensazione di disintegrazione e abbandono che tanto temono.
- **AMORE = VIOLENZA, ABUSO, NONCURANZA, TOTALE DEDIZIONE ALL'ALTRO A DISCAPITO DELLE PROPRIE NECESSITÀ**
- **SONO DEGNA DI AMORE SOLO SE RIESCO A GUARIRE/CAPIRE/CAMBIARE IL PARTNER**

Non è un caso quindi che scelgano partner affetti da dipendenze e con comportamenti violenti ed abusanti, poiché **QUESTI SONO I SOLI CON I QUALI POSSONO RIPETERE IL COPIONE RELAZIONALE APPRESO SIN DALL'INFANZIA**, basato su due convinzioni di fondo, che agiscono in maniera inconsapevole, plasmando i comportamenti del codipendente attraverso la costruzione di strutture e schemi cognitivi, aspettative, regole, interpretazioni.

# GLI INGREDIENTI DELLA MANIPOLAZIONE

## UN MANIPOLATORE

- IDENTITA' FRAGILE
- COMPULSIVO BISOGNO di sentirsi AMMIRATO E POTENTE
- BISOGNO DI AVERE SEMPRE RAGIONE
- BISOGNO DI MANTENERE IL CONTROLLO



## UNA VITTIMA

- DESIDERIO ESCLUSIVO di essere amata ed approvata dal suo manipolatore
- DESIDERIO DI FUSIONE nella speranza di trovare l'accordo perfetto
- TERRORE E DELL'ABBANDONO
- RICERCA COMPULSIVA DEL «COMPLETAMENTO DEL SE'» attraverso l'altro

# ALCUNE LETTURE UTILI

