

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELLA 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»

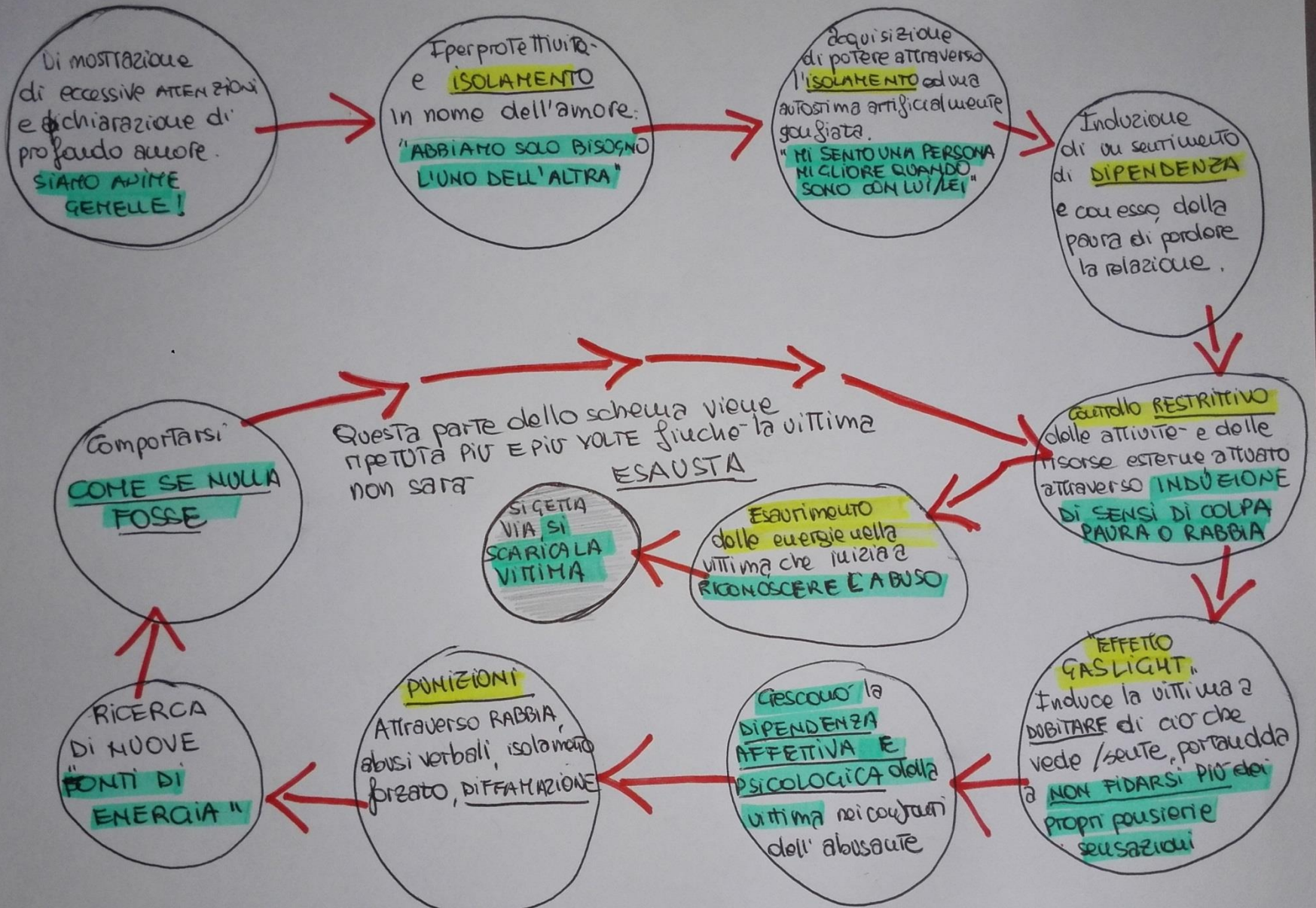
IL MANIPOLATORE DESTABILIZZA

Il **Manipolatore Relazionale** (uomo o donna che sia) è' una personalità disturbata e patologica che si comporta come un vampiro, nutrendosi dell'energia delle sue prede.

DESTABILIZZA la vittima con atteggiamenti in cui:

- Inizialmente si pone come e il **PARTNER IDEALE**
- Nel tempo, dopo aver creato nell'altro fiducia: critica, disprezza, colpevolizza, ricatta, si vittimizza e deresponsabilizza, utilizza una comunicazione vaga, utilitaristica e contraddittoria, fa richieste volutamente nebulose. Fa leva sulle fragilità ed i bisogni profondi dell'altro.
- Non tollera rifiuti, vuol sempre avere l'ultima parola. Muta opinioni e decisioni. Mente, insinua sospetti, crea incomprensioni. Simula malessere e disagio per poi dimostrare alla fine un pressoché totale disinteresse affettivo per l'altro.
- Alterna più o meno **frequentemente momenti di idealizzazione dell'altro a momenti di dolorosa e feroce svalutazione**, sottoponendolo ad **un'ALTALENA EMOTIVA**

SPIRALE DELL'ABUSO NARCISISTICO



Di mostrazione di eccessive attenzioni e dichiarazione di profondo amore.
SIAMO ANIME GEMELLE!

Ipertrofia e **ISOLAMENTO**
In nome dell'amore:
"ABBIAMO SOLO BISOGNO L'UNO DELL'ALTRA"

Acquisizione di potere attraverso l'**ISOLAMENTO** ad una autosima artificialmente giocata.
"MI SENTO UNA PERSONA MIGLIORE QUANDO SONO CON LUI/LEI"

Induzione di un sentimento di **DIPENDENZA** e con esso, della paura di perdere la relazione.

Controllo RESTRITTIVO delle attività e delle risorse esterne attuato attraverso **INDUZIONE DI SENSI DI COLPA PAURA O RABBIA**

ESAUIMENTO delle energie nella vittima che inizia a **RICONOSCERE L'ABUSO**

SI GETTA VIA SI SCARICA LA VITTIMA

"EFFETTO GASLIGHT"
Induce la vittima a **DOBITARE** di ciò che vede / sente, portandola a **NON FIDARSI PIÙ DEI propri sensazioni**

Crescono la DIPENDENZA AFFETTIVA E PSICOLOGICA della vittima nei confronti dell'abusante

PUNIZIONI
Attraverso **RABBIA**, abusi verbali, isolamento forzato, **DIFFAMAZIONE**

RICERCA DI NUOVE "FONTI DI ENERGIA"

Comportarsi **COME SE NULLA FOSSE**

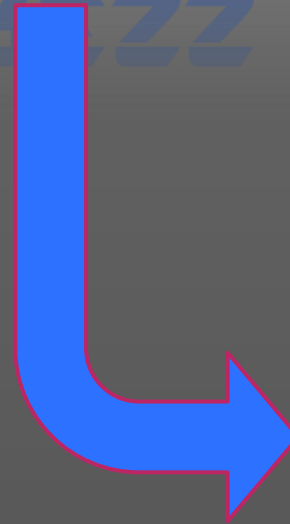
Questa parte dello schema viene ripetuta **PIÙ E PIÙ VOLTE** finché la vittima non sarà **ESAUSTA**

COSA ACCADE ALLA VITTIMA?



Il manipolatore si presenta **INIZIALMENTE** come una persona sensibile, empatica, altruista, interessata alle vostre necessità ed al vostro bene. Questo avvicinamento empatico gli serve per entrare nel vostro spazio intimo. Presto vi accorgete di avere a che fare con una persona

STRESS



Sintomi **PSICOLOGICI**:
Ansia, depressione,
panico, demotivazione

Sintomi **SOMATICI**:
problemi
gastrointestinali,
disturbi del sonno,
problemi cutanei,
cardiovascolari,
muscolari ecc.

Sintomi **COMPORTAMENTALI**:
aggressività e
irritabilità, oppure
apatia, inibizione,
condiscendenza

Sintomi **COGNITIVI**:
perdita di
concentrazione, di
memoria,
rallentamento

**EGOISTA ED ACCENTRATRICE,
INTERESSATA UNICAMENTE A MANTENERE
IL PROPRIO GONFIATO SENSO DI SÉ ED IL
PROPRIO POTERE**

SINTOMI INDOTTI DALLA MANIPOLAZIONE

- Incubi o sogni inquietanti ricorrenti
- Scarsa fiducia nel proprio senso della realtà
- Scarsa fiducia nelle proprie sensazioni
- Frequente sensazione di sconcerto o confusione
- Incapacità a ricordare i dettagli delle discussioni con il manipolatore
- Sintomi ansiosi di gravità crescente
- Timore o agitazione in presenza del manipolatore
- Tendenza crescente a mentire sul vostro rapporto (va tutto bene...)

- Compromissione del senso di integrità e dignità
- Vago senso di inquietudine
- Perdita di identità
- Perdita di sicurezza personale
- Senso di vergogna
- Perdita dei rapporti con amici e famiglia
- Incapacità a provare gioia e soddisfazione nella vostra vita
- Perdita di motivazione ed interessi
- Tristezza, fino alla depressione, apparentemente immotivata
- Irritabilità e rabbia immotivata

UN COSTO TROPPO ALTO

**DESIDERIO DI
APPROVAZIONE**

DIPENDENZA

**TERRORE
ABBANDONO**



- RINUNCIA ALLE PROPRIE IDEE
- RINUNCIA ALLA PROPRIA VISIONE DELLA REALTA'
- SUBIRE COMPORTAMENTI SVALUTANTI
- ISOLAMENTO
- SUBIRE VIOLENZA

**LA ME SVILISCE FINO AD
ANNIENTARE CHI LA SUBISCE**



**E DESTABILIZZA
PROFONDAMENTE**

SINDROME DA MANIPOLAZIONE RELAZIONALE

La **Sindrome da Manipolazione Relazionale** (SDMR) è una condizione di disagio psicologico, fisico e relazionale che colpisce le vittime di soggetti manipolatori. Può presentarsi sia durante che alla fine della relazione.

Di durata soggettiva, determina una sofferenza emotiva intensa legata alla paura dell'abbandono causando, o slatentizzando, disturbi fisici, psicologici o psichiatrici.

ALCUNI SINTOMI DELLA SDMR

- Attacchi di panico e sintomi ansiosi
- Dipendenza dall'altro
- Gelosia e bisogno ossessivo di controllo
- Paranoia
- Isolamento sociale
- Sensi di colpa
- Imitazione dell'abusante
- Paura della solitudine
- Stati d'animo contrastanti
- Indecisione e sbalzi d'umore
- Difficoltà di concentrazione
- Depressione con /senza pensieri suicidari
- Stanchezza cronica
- Pensieri omicidi
- Incubi frequenti
- Disturbi alimentari
- Disturbi del sonno
- Comportamenti compulsivi
- Bisogno ossessivo di parlare con chiunque e chiedere consiglio
- Logorrea verbale o scritta
- Sviluppo modalità manipolative prima assenti
- Attacchi di rabbia immotivata
- aggressività etero e auto-diretta
- perdita del senso di identità
- Calo autostima
- Desiderio di «guarire» l'abusante
- Sentirsi sempre «sbagliata» o in errore
- Incapacità di prendere decisioni
- Sentimenti di vergogna
- Sentimenti di paura verso l'abusante

COSA RENDE LA ME COSI' DANNOSA?



IDEALIZZAZIONE DELL'ALTRO



SVALUTAZIONE DI SE'



ESPOSIZIONE PROLUNGATA AD UNA COMUNICAZIONE PARADOSSALE

Teoria del *double bind*

Formulata da Bateson dagli anni '50, questa teoria indica una situazione in cui la comunicazione tra due individui legati intensamente mostra una **INCOERENZA TRA LIVELLO ESPLICITO** (verbale, ciò che si dice) e **LIVELLO IMPLICITO** (non verbale: gesti, tono di voce, atteggiamenti ecc.), tale per cui chi riceve il messaggio si trova nella condizione paradossale di:



- non poter decidere quale dei due livelli sia quello valido perché si contraddicono
- Non poter fare presente tale incongruità
- Non poter emettere un comportamento «corretto»

ALTALENA DI COMPORTAMENTI CONTRADDITTORI



Con i manipolatori relazionali le umiliazioni, le offese e le svalutazioni si alternano a comportamenti di avvicinamento, atteggiamenti valorizzanti, complimenti, gesti di affetto ed attenzione che mirano a ristabilire l'intimità e la acquiescenza della vittima.

LA FERITA NARCISISTICA NELLA VITTIMA



Chi ha vissuto il mancato riconoscimento dei propri bisogni in età precoce tende a «sfidare» l'altro nella relazione, per **TENTARE SEMPRE DI RISOLVERE L'OFFESA PRIMARIA**, al fine di eliminare il dolore provocato dal disattendere quei bisogni.

- E'COLPA MIA
- NON MERITO L'AMORE ALTRUI
- HO ROVINATO TUTTO
- C'È QUALCOSA DI SBAGLIATO IN ME



IN SOSTANZA: NON VADO BENE COSÌ COME SONO!

IL TRAUMA DA NARCISISMO

Fonte: Mary Jo Fay, RN, MSN, a national speaker, author, columnist and survivor of several narcissistic relationships. Her new book, "When Your Perfect Partner Goes Perfectly Wrong - Loving or Leaving the Narcissist in Your Life" is available at <http://www.helpfromsurvivors.com>