

Manipolazione psicologica e gaslighting

La **manipolazione psicologica**, intesa come strumento per sfruttare l'altro al fine di ottenere da lui una serie di vantaggi per lo più relazionali, può avere infinite sfumature.

Talvolta, le conseguenze sono gravi o gravissime per chi subisce la manipolazione, tanto da minarne l'identità e l'equilibrio emotivo. Altre volte, invece, la manipolazione affettiva all'interno di una relazione può rivelarsi addirittura funzionale al benessere degli individui o della relazione stessa.

Non sempre, infatti, chi manipola lo fa con la **consapevolezza di compromettere la relazione**. Può anche reagire con sorpresa o sofferenza se messo davanti alle conseguenze disastrose delle sue azioni.

Allo stesso modo, non sempre chi manipola è un [narcisista perverso](#). Spesso è una persona fragile e angosciata dall'idea che debba mentire e alterare la realtà pur di essere voluta da qualcuno. Interiormente coltiva invece la convinzione che nessuno potrà amarla per quel che è realmente.

Come e dove si manifesta la manipolazione psicologica

La manipolazione psicologica può manifestarsi come modalità transitoria in contesti relazionali ambigui, sospesi o in evoluzione. Il corteggiamento tra due persone può esserne l'esempio eclatante. La **fase del corteggiamento** è quella in cui solitamente viene utilizzata una sorta di manipolazione strategica, sana entro certi limiti. Cioè la capacità di mostrare all'altro le parti migliori di sé, allo scopo di colpirlo e conquistarlo.

Ancora, la **manipolazione psicologica** può presentarsi in tutte quelle relazioni in cui si assiste ad un disequilibrio tra le parti. Come per esempio nel rapporto tra genitori e figli. In particolare, vi si assiste quando gli adulti sentono la necessità di proteggere i bambini da situazioni che non potrebbero comprendere e che turberebbero il loro equilibrio.

Forse (perché certamente non sempre è vero!) certe omissioni o distorsioni della realtà possono essere interpretate dai genitori come "il male minore", rispetto ai danni che secondo loro alcune verità potrebbero causare se non attutite da benevoli inganni.

La manipolazione benigna e maligna

La manipolazione, però, può anche avere caratteristiche più "maligne". Potremmo descrivere le diverse tipologie di manipolazione affettiva come se si collocassero su una sorta di continuum.

Per comprendere la **manipolazione psicologica** e i suoi effetti può essere infatti utile immaginare una linea continua, compresa tra due estremi. Tra questi si declinano le diverse forme di manipolazione relazionale, da quelle innocue o addirittura benevole ("benigne") a quelle, invece, perverse ("maligne").

Manipolazioni benigne

La polarità delle “**manipolazioni benigne**” include tutti quei comportamenti, atteggiamenti e comunicazioni che, pur distorcendo realtà e informazioni, hanno lo scopo di suscitare nell’altro emozioni positive, o di proteggerlo in una situazione di fragilità.

Per fare un esempio pratico e molto comune, l’organizzazione di una **festa di compleanno** a sorpresa necessiterà che il festeggiato ignori sino al giorno prestabilito che tutti gli invitati si riuniranno in segreto per festeggiarlo. Tecnicamente, si tratta di una grande manipolazione, ma è senza dubbio benigna e orchestrata collettivamente e a fin di bene.

Sappiamo tutti bene come anche l’affettività sana sia caratterizzata da piccoli inganni, per lo più motivati dal bisogno di tutelare l’altro, accudirlo e creare un clima relazionale stabile e piacevole.

Un elemento distintivo della manipolazione “benigna”, quindi, è che non lede in nessun caso i valori della fiducia e del rispetto verso l’altro. In questi casi, il manipolatore vuole fornire qualcosa di buono all’altro e, allo stesso tempo, desidera condividere il suo benessere e la sua felicità.

Si può affermare che l’estremo positivo del continuum della manipolazione include tutti i “giochi di relazione” in cui entrambi i partecipanti in qualche modo vincono.

Manipolazioni maligne

La polarità opposta, ovvero la **manipolazione “maligna”**, è rappresentata dal cosiddetto *gaslighting*. Neologismo introdotto dagli psicologi americani per designare la più alta gradazione di crudeltà, machiavellismo patologico, ricatto emotivo e violenza relazionale.

Il termine è ispirato al film *Gas Light* del 1944, in cui il protagonista adultero persuade la moglie di essere pazza per nascondere il tradimento.

Il *gaslighting* è caratterizzato da **azioni consapevoli e calcolate**, mirate a confondere la percezione della vittima e a demolire la sua [autostima](#). Ciò in modo da imporre una sudditanza psicologica, con lo scopo primario di ricavare vantaggi a suo discapito.

Il manipolatore “maligno”, o *gaslighter*, non manifesta empatia per la propria vittima, né si ferma davanti alle drammatiche conseguenze delle proprie azioni. Talvolta neppure quando l’altro perde il controllo, fino a crederci pazzo, fino a percepire come disintegrata la propria identità.

L’obiettivo principale del *gaslighting*, infatti, è proprio quello di minare l’autonomia e la capacità valutativa dell’altro; per acquisire il pieno controllo sulla sua vita.

Gli attacchi molto spesso sono subdoli, sotto-traccia, non palesemente riconoscibili né dalla vittima, né tantomeno da chi le sta intorno. Altre volte sono esplosivi e aggressivi e **si servono della svalutazione progressiva, del condizionamento e del silenzio**. Un’alternanza martellante, tale da destabilizzare anche le identità più strutturate.

Le strategie del gaslighter

La svalutazione progressiva

Per raggiungere l'obiettivo di svalutare progressivamente la propria vittima, inizialmente il **manipolatore "maligno"** utilizza una leggera ironia (ad es., sulla forma fisica o sul modo di vestire, di parlare, ecc.).

Poi mira a criticare sempre meno velatamente abitudini, preferenze, tratti del carattere, amici e familiari della vittima.

Infine, si dedica accuratamente e impietosamente all'insinuare dubbi sulla moralità dell'altro, sulla sua lealtà, intelligenza, onestà. Colpisce uno a uno, come birilli umani, tutti i suoi punti di riferimento affettivi per **condurla progressivamente all'isolamento**, talvolta totale.

La vittima del *gaslighter*, spesso, non lascerà che lui/lei scenda in campo, e devasterà da sola i legami residui. Questi infatti, per via della manipolazione mentale, le appariranno come ostacoli da rimuovere per conquistare la "terra promessa" dal suo carnefice.

Il condizionamento

Il condizionamento, invece consiste nella somministrazione controllata di **piccoli premi ogni volta che la vittima appare esausta** e sul punto di crollare. O, meglio ancora, quando si uniforma alle richieste maligne del *gaslighter* (ad es., una cena, qualche parola d'affetto, un impercettibile cenno di stima, ma soprattutto il sesso).

Nelle relazioni sentimentali, che sono il luogo privilegiato di questa manipolazione estrema, la **sessualità è somministrata come un narcotico**. Con una sorta di attenzione minuziosa e strategica. Quello che la vittima percepisce come passione, come totale fusione con l'altro, dal *gaslighter* viene invece utilizzato per definire ancora di più il senso di possesso verso l'altro.

Il silenzio manipolatorio

Il silenzio, invece, è la punizione estrema, la strategia preferita per eccellenza del manipolatore "maligno". Essa consiste nel disconoscimento totale dell'altro, in seguito a quelle che il carnefice definisce come lievissime incongruenze alle proprie pretese.

Il **persecutore** rifiuta di colpo ogni comunicazione, riesce a dileguarsi e, a differenza della preda, può tollerare lunghi periodi di distacco. Questo perché è cosciente di dover solo aspettare che la punizione abbia il suo effetto.

Nel silenzio, la **vittima tenderà a colpevolizzarsi e a commiserarsi** per aver causato una rottura così netta ed incomprensibile. Quindi tornerà più debole che mai. Inoltre, se questo non accadesse, il *gaslighting* prevede che il manipolatore le si riavvicini e approfitti con scaltrezza dello stato di prostrazione in cui l'ha gettata sparendo improvvisamente.

Il manipolatore patologico

Svalutazione progressiva, condizionamento psicologico e silenzio inquadrano la manipolazione “maligna” nella sua forma estrema del *gaslighting*. Allo stesso tempo, identificano nel [narcisismo patologico](#) e nella [sociopatia](#) i tratti personologici prevalenti del persecutore.

Conoscere ed imparare a **esplorare il continuum della manipolazione**, compreso tra una polarità “benigna” e una “maligna” del *gaslighting* può aiutarci a chiarire le differenze tra le varie caratteristiche di personalità dei manipolatori. Ciò al fine di individuare prima possibile certe caratteristiche all'interno di una relazione e chiedere immediatamente aiuto.

Una più precisa comprensione delle dinamiche innescate dalle **diverse tipologie di manipolazione** può infatti favorire lo sviluppo di trattamenti psicoterapeutici ancora più mirati e supportare le vittime nel processo di svincolo e di ripresa da una relazione disfunzionale in tempi più brevi.

Love Bombing: Significato in Psicologia

Si tratta di una **fase molto particolare, travolgente, intensa ed emozionante dell'incontro con il narcisista**: i primi tempi. Ma il **love bombing** rappresenta anche una **tecnica manipolatoria** volta a fare leva sulle **fragilità della vittima** per assicurarsi la sua fedeltà. È una forma di **abuso emotivo**.

I segnali e come riconoscerlo:

Il **love bombing** consiste in una serie di **azioni, comportamenti, gesti e parole con cui il narcisista inizialmente “bombarda” romanticamente la preda per corteggiarla e sedurla**.

In questa fase idealizzata e idealizzante, il soggetto si mostra come il **partner**, appunto, **ideale: riempie di regali, complimenti, messaggi d'amore puntuali e frequenti, sorprese e attenzioni magari plateali ed eclatanti**. Letteralmente venera la partner, **mettendola su di un piedistallo**.

I 13 segnali del Love Bombing narcisista:

A questi segnali occorre **prestare molta attenzione**: fanno parte della **fase iniziale del rapporto** e possono facilmente essere **confusi con un autentico e sano innamoramento**.

- fanno **gesti grandiosi** e molto romantici, regali stravaganti e importanti;
- si profondono in molti **complimenti**;
- promuovono una **comunicazione assidua**, sono sempre presenti;
- **richiedono attenzione** costante;
- **richiedono impegno** e dedizione;
- si oppongono a **legami esterni alla coppia**;
- fanno affermazioni da **“anima gemella”**;
- diranno **“ti amo”** molto velocemente;
- sono molto bravi a dire ciò che **abbiamo bisogno di sentirci dire**;
- sembra **“troppo bello per essere vero”**;
- ti fanno sentire come se fossi stata **“salvata”**;
- fanno **promesse affrettate** sul futuro;
- ti mettono su un **pedistallo**.

Esempi di frasi tipiche:

- *“non mi sono mai sentito così”*
- *“non ho mai incontrato nessuna come te”*

...e altre affermazioni simili: precoci, premature, **totalizzanti e seduttive**.

Di conseguenza, lei si sentirà finalmente **speciale, amata, apprezzata, desiderata come forse mai le era capitato**.

Quanto dura il Love Bombing del Narcisista?

No, non dura a lungo. Paragonabile alla fase idilliaca della “luna di miele”, questo **periodo iniziale** del rapporto non ha una durata fissa: può durare **settimane o mesi**. Dipende molto dalle caratteristiche delle persone coinvolte e dal contesto.

Generalmente, quando il narcisista è **“certo” di avere il controllo della partner e si è rifornito a sufficienza** (per il momento), il comportamento si modifica e inizia il **periodo** delle “montagne russe”, della svalutazione e dell’isolamento della vittima, descritto nel prossimo paragrafo.

La vittima, una volta perse queste attenzioni, può soffrire molto e anche rasentare la **disperazione**.

Non a caso, *googlando* sull'argomento si trovano frasi molto ricercate come:

- “è possibile prolungare la fase del love bombing del narcisista?”
- “dopo quanto tempo torna di solito un narcisista?”
- “quanto tempo può durare il silenzio o il comportamento freddo di un narcisista?”

La difficoltà, talvolta, può consistere nel **distinguerlo da una forma sana di innamoramento**, in cui comunque, fisiologicamente, è presente una forma di **idealizzazione reciproca** tra i due elementi della coppia: non si vede l'ora di vedersi, di guardarsi, di toccarsi e di parlarsi, e lo stare assieme regala una forma di appagamento e di pienezza impagabili. **La differenza sta nell'intensità emotiva troppo “esagerata” della prima fase, e nella brusca virata verso la fase successiva.**

Love Bombing: la Tattica del Narcisista

Il narcisista non è in grado di amare e di provare empatia. Purtroppo, la tattica del **love bombing** si basa su un'**abilità manipolatoria** (più o meno inconscia) **molto raffinata**. In maniera molto sottile, il narcisista riesce a cogliere i **punti di vulnerabilità della preda** e a fare leva su di essi: di solito, si tratta del **bisogno di essere amata e riconosciuta**.

Generalmente, dopo una prima fase idilliaca, il narcisista si farà sempre più insistente nel chiedere alla vittima di **isolarsi da famiglia e amici**. Possono iniziare anche **atteggiamenti svalutanti e denigratori**, alternati a **momenti di riconciliazione** sperimentati ogni volta come una nuova “**luna di miele**”. Questa alternanza tra alti e bassi (montagne russe) è simile al **rinforzo intermittente e casuale** delle *slot machine*, e può creare una **forte dipendenza emotiva e affettiva nella vittima**. Nei periodi di distacco o di svalutazione si rafforzerà la **paura dell'abbandono**, e nelle riconciliazioni le sensazioni di euforia saranno **sempre più intense**: il narcisista ha ormai il **controllo sulla vita della partner**. Lei ha impresse le meravigliose e intense emozioni della prima fase: naturalmente, **le rimpiange, le vuole indietro**, e sarà disposta a tutto, anche a elemosinare briciole di quelle emozioni perdute.

La vittima del love bombing

La **vittima del love bombing** ha di solito le caratteristiche **complementari**: spesso è una donna in gamba ma con delle **fragilità emotive**, momentanee o di lungo corso. Magari un intenso **vissuto di solitudine o un profondo bisogno di affetto o di conferme esterne**.

Prendendo a prestito le favole: il Principe Azzurro incontra la **Piccola Fiammiferaiia**, o **Cenerentola**.

Sembra incredibile, ma **il soggetto narcisista ha un fiuto particolare per intercettare in queste situazioni delle “facili prede”** e poi legarle a sé. Non è raro infatti che alcune donne incorrano in **questo tipo di relazioni in maniera ciclica e ripetuta**, indipendentemente dal livello di istruzione o dalla loro condizione socioeconomica.

Si tratta però anche di una **trappola emotiva** che può capitare a chiunque: in fondo, chi non aspira a sentirsi amato in maniera incondizionata? Chi non ha mai sognato di sentirsi **protagonista di una favola d'amore**? Magari con una modalità che possa riparare tutte le ferite affettive accumulate in precedenza?

Love Bombing: la Psicologia del Narcisista

Attraverso questi comportamenti, **il narcisista ottiene rifornimenti per l'autostima**: la sensazione di esercitare il potere, di avere una persona che dipende da lui e di cui poter disporre, rappresentano un **nutrimento per il suo ego**. Il narcisista frequenta le persone per uno **scopo utilitaristico**. Nel caso di una co-dipendenza, il legame tossico può andare avanti per anni. Se invece il narcisista si stufa o la partner non gli serve più, sparirà lasciando la persona a pezzi.

Come ci si sente dopo una relazione di abuso emotivo

Un'esperienza di questo tipo può lasciare molto provati, **psicologicamente e fisicamente**: **l'autostima è a terra, ci si sente in colpa** per non essere riusciti a separarsi per tempo. Allo stesso tempo si avrà **paura di rimanere soli, di non riuscire più a provare emozioni e sentimenti così intensi**. Ci si può sentire **svuotate e ancora più vulnerabili**, con sentimenti di **ansia** e di profonda **tristezza**. Può essere una **fase molto dolorosa**.

Spesso sviluppa una vera e propria **dipendenza affettiva**: un circolo vizioso in cui separarsi è impossibile, ma rimanere nel legame è ancora più doloroso.

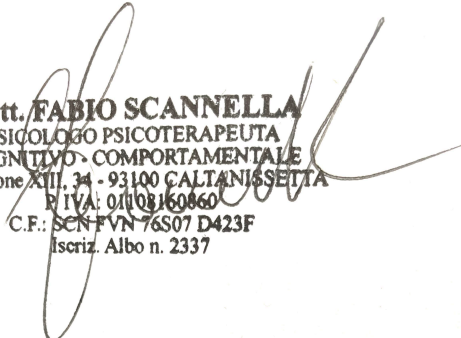
Prevenire è meglio che curare: 7 consigli per non cadere nella trappola narcisistica

- drizzare le antenne: se **gli atteggiamenti iniziali di “lui” ti sembrano esagerati, incredibili, affrettati** (si può provare anche un vago senso di **disagio** e di **invadenza**) bisogna prestare molta attenzione. Certamente la fase iniziale di innamoramento è magica per tutti, ma un legame stabile e vero si crea **con il tempo**, e la **fiducia** va conquistata gradualmente;

Dott. Fabio Scannella
Psicologo Psicoterapeuta Specialista in
Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale

- dare importanza ai **primi segnali di gelosia** (anche retroattiva verso gli ex) e di **disapprovazione per le altre frequentazioni** anche con vecchi amici e amiche, e con la famiglia. Allo stesso modo, se lui **dispone del tuo tempo** senza chiederti il parere, prende impegni per voi senza interpellarti, non è un buon segno;
- ascoltare il proprio **intuito**, e i **campanelli di allarme** di una **relazione** potenzialmente **tossica**: con un partner bisognerebbe sempre **sentirsi al sicuro**, e mai a disagio;
- **gli amici e le persone vicine sono più obiettive di noi**: se ti dicono che sei cambiata, che non ti fai più vedere, se ti chiedono se sei proprio sicura che lui ti faccia stare bene e che sia la persona giusta... ASCOLTALI.
- se l'allarme interno suona, bisogna **interrompere la relazione il prima possibile**, magari appoggiandosi ad una **persona di fiducia**: un amico/a stretto/a e supportivo, un familiare, magari anche un professionista **psicologo o psicoterapeuta**;
- l'arma più efficace per uscirne è praticare il **NO CONTACT**: nessun contatto. Bisogna **interrompere qualsiasi tipo di comunicazione, diretta** (telefono, messaggi, email etc. vanno bloccati) o **indiretta** (pubblicare una foto su facebook per mandargli un segnale o farlo ingelosire);
- **distrarsi**, frequentare persone di una cerchia diversa, appassionarsi a qualcos'altro: il mondo è grande, vario e colorato. **Non tutto – per fortuna – gira intorno a “lui”**.

Il love bombing è un tentativo di influenzare una persona con dimostrazioni di attenzione e affetto. [1] Può essere utilizzato in diversi modi e per scopi positivi o negativi.[2] Gli psicologi hanno identificato il love bombing come una possibile parte di un ciclo di abusi e lo hanno messo in guardia. È stato anche descritto come manipolazione psicologica al fine di creare un sentimento di unità all'interno di un gruppo contro una società percepita come ostile.[3] Nel 2011, lo psicologo clinico Oliver James ha sostenuto il love bombing nel suo libro Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat, come mezzo per i genitori per correggere i problemi emotivi nei loro figli. [4]


Dott. FABIO SCANNELLA
PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO-COMPORTAMENTALE
Via Leone XIII, 34 - 93100 CALTANISSETTA
P.IVA: 01108160860
C.F.: SCN FVN 76S07 D423F
Iscriz. Albo n. 2337