

Manipolazione affettiva e abuso psicologico possono avere effetti disastrosi. Come riconoscerli e difendersi

“Il manipolatore si incontra ovunque: in ufficio, a casa, a scuola...”

Tutti siamo o siamo stati manipolatori. Ogni azione che mira a “controllare” la mente di un’altra persona per indurla a un determinato comportamento è manipolazione. Può essere a fin di bene, come quella messa in atto da insegnanti, genitori o psicologi per ottenere un risultato, oppure nociva, quando è finalizzata a ottenere un rendiconto a scapito dell’altro. Cinzia Mammoliti, consulente, docente e ricercatrice in ambito criminologico e giuridico, ha portato per la prima volta in Italia nel 2009 il concetto di “manipolazione relazionale” correlata alla violenza psicologica, dopo aver studiato gli scritti della terapeuta francese Isabelle Nazare Aga e di altre sue colleghe.

Il ricatto emotivo

— **Quale è la differenza fra un manipolatore, un narcisista e uno psicopatico?**

La manipolazione relazionale mira al controllo dell’altro, portandolo a fare qualcosa contro la sua volontà usando leve emozionali come il senso di colpa e la paura. Il manipolatore si può trovare in ufficio, a casa, a scuola o in altri contesti sociali e usa il ricatto emotivo come arma principale per avere un controllo monopolistico sulla relazione. Non sempre è affetto da una patologia, esistono disturbi di personalità (come quelli del cluster B del Dsm-5, il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) che presentano caratteristiche manipolatorie.

Al contrario, uno psicopatico è sempre un manipolatore. La psicopatia è la deriva del narcisismo, si verifica in presenza di crudeltà mentale e sadismo. Narcisismo patologico e psicopatia si caratterizzano per senso grandioso del sé, percezione che tutto sia dovuto, menzogna, anaffettività, mancanza di empatia.

— **Che cos’è la violenza psicologica?**

La violenza psicologica è un attentato al sistema identitario e all’integrità dell’individuo e consiste in violenza verbale, umiliazione, denigrazione, svilimento. È meno trattata di quella fisica, ma è altrettanto grave. Dietro un abuso psicologico c’è sempre una manipolazione.

I segnali di allarme da non sottovalutare

— **Come si riconosce un manipolatore?**

Nei libri “La manipolazione affettiva” e “L’arte di non lasciarsi manipolare”, Isabelle Nazare Aga elenca trenta caratteristiche comuni: se almeno dieci di queste si manifestano con costanza, si ha a che fare con un manipolatore.

Sono soggetti anaffettivi, che mentono sempre, mancano di empatia, predicano bene e raz-



(foto Archivio SIR)

Pioniera in Italia nel profiling dei manipolatori abusanti

Cinzia Mammoliti (nella foto a lato) è consulente, docente e ricercatrice in ambito criminologico e giuridico.

Laureata in giurisprudenza e psicologia clinica e della riabilitazione con perfezionamento in Criminologia e Psicopatologia forense.

Pioniera in Italia in materia di profiling di manipolatori abusanti e autrice, tra gli altri, del best seller “I serial killer dell’anima”, edizioni Sonda, 2012. Il suo ultimo lavoro, “La personalità psicopatica. Costrutto, eziologia e diagnosi”, è disponibile su Amazon.

Nel 2017 aveva partecipato, a Piacenza, ad un ciclo di incontri dedicati alla violenza sulle donne promossi dalla parrocchia di San Vitore alla Besurica in collaborazione con il Forum delle Famiglie.



zolano male, hanno una comunicazione di tipo ambiguo e contraddittorio, tendono a deresponsabilizzarsi, colpevolizzano gli altri.

Narcisisti patologici e psicopatici spesso non si “sporcano” le mani

— **E dall’esterno?**

Al di fuori della relazione, la manipolazione si riconosce dalle conseguenze sulla vittima, che viene isolata, allontanata dalle persone che potrebbero aprirle gli occhi. I danni sono evidenti: le vittime sono tristi, vivono a disagio e sono costantemente sotto pressione. Chi le conosce bene sente che qualcosa è cambiato.

— **L’abuso psicologico può sfociare in violenza fisica?**

La violenza fisica implica sempre un abuso psicologico, ma non sempre accade il contrario. I narcisisti patologici e gli psicopatici spesso non si sporcano le mani, non feriscono fisicamente, ma fanno talmente male a livello mentale ed emotivo da poter indurre la vittima all’autolesionismo o addirittura al suicidio.

Ma come si diventa manipolatori?

— **Cosa spinge una persona ad abusare psicologicamente?**

Nella maggior parte dei casi,

uno schema disfunzionale di rapportarsi con gli altri è mutuato dalle famiglie di appartenenza, per cui un manipolatore è tale perché ha avuto un genitore così. L’apprendimento per l’essere umano avviene principalmente attraverso osservazio-

ne e imitazione, quando ci sono genitori disfunzionali è facile diventare vittime o carnefici.

— **Dunque, una matrice comune può causare sia vittime che carnefici.**

Esatto. La causa è un’insicurezza che può scaturire da comportamenti anche inconsapevoli. Ad esempio, i ricatti emotivi che spesso i genitori attuano a fin di bene possono generare sensi di colpa o paura e, in certi casi, quando le leve emozionali azionate spesso da piccoli non si riescono a elaborare, possono creare un domani soggetti abusanti o abusati. Di solito, la donna diventa vittima e l’uomo carnefice, ma non è una regola. Lo stesso processo vale per la violenza fisica: un bambino che assiste a liti violente fra i genitori ha molte probabilità di diventare un domani vittima o carnefice.

Il rimedio? Scappare. Se non si può, ecco come comportarsi

— **Come ci si difende?**

Quando si ha a che fare con soggetti manipolatori il rimedio più indicato è scappare, chiudere la relazione.

Se il carnefice è in casa o sul posto di lavoro esistono delle tecniche, suggerite da Isabelle Nazare Aga, come ad esempio quella del “disco rigato”: scoraggiare la comunicazione evitando di cadere nella trappola delle spiegazioni. Frasi del tipo “Sì, ho capito, hai ragione tu” aiutano a stroncare sul nascere un atteggiamento persecutorio.

È la contro manipolazione, che prevede tattiche per mettere l’altro con le spalle al muro e non cadere nel dispendio energetico che richiede la comunicazione con una persona manipolatoria che non sa e non vuole comunicare.

Francesco Petronzio

“ I manipolatori sono anaffettivi, mentono sempre, mancano di empatia, tendono a deresponsabilizzarsi e a colpevolizzare gli altri.

La vittima vive a disagio, è costantemente sotto pressione. Viene isolata, allontanata dalle persone che potrebbero aprirle gli occhi

”



(foto Archivio SIR)