

# Strumenti per difendersi dal manipolatore

LA VITA TRA ALFA e OMEGA

19 Maggio 2023

FONDAZIONE FULVIO CROCE

MAGED

COMITATO PER LE PARI OPPORTUNITA'

Relatori: Lucia Sgarbossa & Sergio Audasso

# Siamo tutti manipolatori



# Perché si diventa manipolatori?

Le cause per cui **un individuo diventa manipolatore** sono da ricercare nella sua storia personale, dall'infanzia all'adolescenza.

Tutto ciò che il manipolatore fa è **finalizzato a nascondere la propria fragilità e il dolore provato in passato**, cercando di non mettersi nella stessa situazione.



## Esempio: una famiglia disfunzionale.

La famiglia disfunzionale si caratterizza per aver **problemi di comunicazione**:

- le **idee e i sentimenti non espressi** vengono trasmessi attraverso **comportamenti difensivi** che danno adito a fraintendimenti e incomunicabilità.
- **non esiste empatia, si mente per difesa** e le richieste basiche di amore e affetto vengono puntualmente disattese.



# Caratteristiche del manipolatore

- **Rigidità**
- Comportamento a volte **aggressivo o aggressivo passivo**
- Forte **bisogno di imporre** la propria visione del mondo
- Tratti **narcisistici**
- Tendenza al **controllo**
- Temperamento più o meno **violento**



# Il manipolatore affettivo

I manipolatori affettivi sono individui che **usano tecniche di ricatto emotivo per convincere** gli altri a fare ciò che loro vogliono creando delle relazioni tossiche.



# Il manipolatore affettivo in amore

Il manipolatore affettivo in amore **utilizza i seguenti comportamenti:**

- può **irrigidirsi**
- diventare **freddo**
- **togliere l'affetto**
- **far sentire in colpa** l'altro per cose di poco conto
- può anche **sparire e non rispondere** ai messaggi per giorni

# Esempi di frasi tipiche del manipolatore per «vittimizzare»

Il **gioco** principale del Manipolatore è fatto di **confusione ed evasione**

- «Sei drammatico»
- «Sei **paranoico**»
- «Non voglio discutere»
- «**Sei troppo sensibile**»
- «Pensi troppo»
- «**Non ho detto questo**»

# Il manipolatore fa la vittima

Cerca di **suscitare compassione** per **ottenere attenzione** e fare in modo che **ci si preoccupi** e corrisponda alle sue richieste utilizzando, ad esempio, le seguenti frasi:

- «**Non fa nulla** non venire»
- «Fai quello che vuoi intanto **io sono condannato a essere solo e triste**»

# BREADCRUMBING

## Spargere briciole

Il breadcrumbing è il tipico atteggiamento del narcisista-manipolatore: ha **comportamenti contraddittori, ambigui**, può **smentire** ciò che ha affermato poco prima o nel corso di una stessa conversazione.

### **Spargendo «briciole d'amore»**

- provoca **aspettative e illusioni** da parte di chi li riceve,
- ha la sicurezza di **avere il pieno controllo** della situazione.
- mantiene la **porta sempre aperta**.

# Come funziona la mente di un manipolatore

- Nega di aver detto/fatto delle cose **con lo scopo di difendersi e non mettere in discussione** le proprie affermazioni.
- In questa maniera **crea confusione e distorce la realtà** della vittima.
- Quest'ultima, spiazzata, comincerà ad avere **sempre meno fiducia** in se stesso

# Come smascherare un manipolatore affettivo

- **Ti fa sentire in colpa** e in paranoia
- Se fa qualcosa per te, **te lo fa pesare**
- Non è empatico
- Lui è meglio e **si sente superiore** a tutti
- Utilizza le sue «**false**» **insicurezze** per cercare di controllarti
- **Ti provoca** intenzionalmente
- **Prima ti lusinga** poi **ti tratta male**
- **Ti ricatta** psicologicamente

# Come si sente chi viene manipolato

- **Sensazione di confusione e sconcerto**
- Irritazione
- **Ansia** – specie quando la persona si avvicina
- **Depressione**
- Estremo **controllo** per **timore delle reazioni** del manipolatore
- Timore di **essere fraintesi**

# Strumenti di difesa

- **Domande** sulle affermazioni
- Osservare **coerenza** comportamentale
- Osservare **il proprio stato emotivo**
- Stare in **silenzio**
- Usare la **vaghezza nelle risposte** se troppo insistenti
- Evitare di **dare il vantaggio** del controllo
- **Mindset positivo** rispetto alla propria immagine
- **Agire a specchio**

# Lucia Sgarbossa & Sergio Audasso

Grazie per l'attenzione

- Contatto: [lucysgarbi@libero.it](mailto:lucysgarbi@libero.it)  
tel.347.968.45.26
- Contatto:  
[perte@sergioaudasso.it](mailto:perte@sergioaudasso.it)  
tel.348.606.5498

