



Amore o manipolazione?

Valentina Sambrotta



La relazione funzionale



Comunicazione
Tempo-Spazio





La relazione disfunzionale



La dipendenza affettiva





Riconoscere un manipolatore

E' un manipolatore? Almeno 14/30

- ◇ Colpevolizza gli altri, ricattandoli in nome del legame familiare, dell'amicizia, dell'amore, della coscienza professionale, ecc.
- ◇ Fa credere agli altri che bisogna essere perfetti, che non si deve mai cambiare opinione, che occorre sapere tutto e rispondere immediatamente alle richieste e alle domande
- ◇ Utilizza i principi morali degli altri per soddisfare le proprie necessità (cortesia, umanità, solidarietà, antirazzismo, gentilezza, generosità, ecc.) - double bind
- ◇ Mette in dubbio le qualità, la competenza, la personalità degli altri: critica, svaluta e giudica
- ◇ Può essere geloso, anche se è un genitore o un parente
- ◇ Utilizza lusinghe per adularci, fa regali o diventa improvvisamente pieno di premure verso di noi

- ◊ Fa la parte della vittima per essere compatito
- ◊ Rifugge dalle sue responsabilità riversandole sugli altri
- ◊ Non comunica chiaramente le sue richieste, i suoi bisogni, i suoi sentimenti e le sue opinioni
- ◊ Risponde molto spesso in modo vago
- ◊ Cambia argomento con disinvoltura nel corso di una conversazione
- ◊ Evita i colloqui e le riunioni
- ◊ Fa arrivare i suoi messaggi attraverso intermediari
- ◊ Invoca ragioni logiche per mascherare le sue richieste
- ◊ Predica il falso per sapere il vero, deforma e interpreta
- ◊ Non sopporta le critiche e nega l'evidenza
- ◊ Fa minacce velate o ricatta apertamente

- ◇ Semina zizzania, crea sospetti e conflitti per avere la situazione sotto controllo e per provocare la rottura della coppia
- ◇ Cambia idea, comportamenti, opinioni a seconda delle persone e delle situazioni
- ◇ Mente
- ◇ Punta sull'ignoranza degli altri e li convince della sua superiorità
- ◇ E' egocentrico
- ◇ I suoi discorsi sembrano logici e coerenti, mentre i suoi modi, le sue azioni e il suo stile di vita non lo sono affatto
- ◇ Si riduce sempre all'ultimo momento per chiedere, comandare o far fare qualcosa agli altri
- ◇ Non tiene conto dei diritti, dei bisogni e dei desideri altrui
- ◇ Ignora le richieste
- ◇ Produce uno stato di malessere o un sentimento di non libertà

- ◆ Ci fa fare cose che probabilmente non avremmo fatto spontaneamente
- ◆ E' efficiente nel perseguire i propri fini ma a spese altrui
- ◆ E' costantemente oggetto di discussione tra le persone che lo conoscono, anche quando lui non è presente

Il manipolatore, il manipolatore perverso, il vero perverso

Il narcisista



Quando giustifichiamo i suoi malumori, il suo cattivo carattere, la sua indifferenza, o li consideriamo conseguenze di un'infanzia infelice e cerchiamo di diventare la sua terapeuta, stiamo amando troppo.

Quando non ci piacciono il suo carattere, il suo modo di pensare e il suo comportamento, ma ci adattiamo pensando che se noi saremo abbastanza attraenti e affettuosi lui vorrà cambiare per amor nostro, stiamo amando troppo.

Quando la relazione con lui mette a repentaglio il nostro benessere emotivo, e forse anche la nostra salute e la nostra sicurezza, stiamo decisamente amando troppo."

Robin Norwood

Tutti siamo interdipendenti. Quando l'interdipendenza si trasforma in disagio e quindi in dipendenza si parla di dipendenza affettiva. L'amore diventa «come una droga».

Il comportamento dell'altro influenza il nostro benessere in modo ossessivo e ripetitivo. Il bisogno dell'altro si trasforma in sofferenza. Uno dei due si dedica completamente all'altro dimenticando se stesso e la propria individualità, inizia a vivere in una condizione di malessere che spezza il giusto equilibrio tra vita individuale e vita di coppia. Intimità o differenziazione?

Né troppo vicini né troppo lontani...

Il caso di L.



Qual è il bisogno? Amare o essere amati?

La codipendenza nasce dal bisogno di controllare il comportamento altrui che provoca malessere, non capendo che la vera guarigione non sta nell'altro bensì in se stessi.

Il codipendente permette al comportamento dell'altro di influenzarlo ed è ossessionato dal desiderio di controllare quello stesso comportamento.

L'ossessione, il controllo e il desiderio di cambiare l'altro spostano il focus da se stessi e impediscono la propria realizzazione personale.

La dipendenza affettiva è poco visibile e poco riconosciuta socialmente...

Da chi si può dipendere? Da un amico, da un fidanzato, dal marito, da un figlio, da una persona che vive un disagio più o meno grave a vari livelli.

Caratteristiche dei dipendenti affettivi:

- ◇ Prendersi cura degli altri sentendosi responsabili del loro benessere
- ◇ Convinzione di non meritare la felicità e di essere amati per come si è, quindi annullarsi nel dare/fare per l'altro quale unica modalità per poter essere amati
- ◇ Mancanza di contatto con se stessi
- ◇ Mancanza di autostima e di fiducia in se stessi
- ◇ Bisogno di provare emozioni forti
- ◇ Ossessione/controllo dell'altro
- ◇ Negazione/bugie
- ◇ Problemi di comunicazione
- ◇ Alto livello di tolleranza (nel subire umiliazioni, aggressioni e insulti)
- ◇ Paura del cambiamento e dell'abbandono

Quando amiamo troppo...

- ◆ giustifichiamo;
- ◆ ci adattiamo;
- ◆ mettiamo a repentaglio il nostro benessere emotivo e la nostra salute (le nostre emozioni e il nostro pensiero).



Come uscire dalla dipendenza affettiva?

- ◇ Porre limiti/confini
- ◇ Assumere un atteggiamento di sano egoismo
- ◇ Avere fiducia in se stessi
- ◇ Ridere di sé
- ◇ Imparare a dire di no
- ◇ Lasciare andare
- ◇ Riprendere propri hobby, passioni, interessi accantonati
- ◇ Fare ciò che ci si sente, rispettando le proprie emozioni e i propri tempi
- ◇ Accettare se stessi e gli altri senza volerli cambiare per appagare i propri bisogni
- ◇ Avere una buona autostima per godere della compagnia dell'altra persona

- ◇ Chiedersi se la relazione che si sta vivendo è idonea per noi e ci permette di sviluppare le nostre potenzialità
- ◇ Porre la propria serenità al centro di tutto
- ◇ Acquisire un'autonomia affettiva per entrare in relazione con gli altri, perché li vogliamo, li scegliamo e non perché abbiamo bisogno di loro per esistere



- ◇ Consapevolezza di vivere un disagio
- ◇ Condividere con persone che hanno avuto lo stesso problema
- ◇ Partecipare a dei gruppi di auto mutuo aiuto
- ◇ Chiedere aiuto a un counselor, a uno psicologo o a uno psicoterapeuta



valentinasambrotta@hotmail.it

3336197945 – 3403531266

Aggiungimi sui social, sempre nuovi contenuti!

