
Manipolazione affettiva, come individuarla

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Cerchiamo di riconoscere alcuni segnali per capire come evitare di intraprendere una relazione manipolatoria, oppure come tentare di uscirne

Usare gli altri per raggiungere i propri scopi può essere una definizione per il concetto di **manipolazione**. Nella società in cui ci troviamo, possiamo rintracciare questa forma di persuasione in diversi contesti: nel lavoro, nelle relazioni sentimentali e familiari o addirittura nella pubblicità. Per quanto riguarda le relazioni, la manipolazione **può comparire in ogni tipo di rapporto**: pensiamo alla manipolazione affettiva dei genitori, del partner oppure a quella nell'amicizia. Come possiamo individuare la manipolazione affettiva in una relazione d'amore? Si può affermare, innanzitutto, che **lo scopo del manipolatore è il controllo**: controlla se stesso negando i propri sentimenti, controlla le situazioni in cui è coinvolto per accertarsi che gli altri non abbiano alcun potere su di lui e controlla per proteggersi da una eventuale umiliazione. Per quanto riguarda la scelta del partner, **sarà guidato dal bisogno di avere accanto un compagno insicuro**, sottomesso e vulnerabile, che gli permetterà di instaurare un rapporto di dipendenza affettiva con lo scopo di ottenere soddisfacimento alle proprie richieste. Tipica è la frase «**Se mi vuoi davvero bene, devi farlo**» che rientra tra le frasi più comuni nel copione del manipolatore affettivo. La conseguenza è che poi si andrà ad instaurare un rapporto che ingabbia e blocca la relazione nel suo percorso evolutivo. Così, se all'esterno sembra a tutti gli effetti una relazione d'amore, da vicino la realtà è un'altra. Infatti questo tipo di relazione è connotata da una forte dipendenza affettiva patologica, che diventa fonte di sofferenza emotiva, in cui spesso c'è un partner che mette in atto la manipolazione e una vittima del manipolatore stesso, ma entrambi i soggetti contribuiscono a mantenere i loro ruoli inalterati per non rompere meccanismi disfunzionali. Con una relazione del genere si produce uno squilibrio di potere che alla lunga porterà la persona manipolata a sentirsi trascurata e intrappolata in un rapporto soffocante che azzerà la propria personalità. Per poter descrivere invece una relazione di coppia con le parole «sana» e «appagante», è essenziale che siano presenti le seguenti caratteristiche: **la reciprocità, la cooperazione e l'autonomia individuale nelle decisioni e nella soddisfazione dei bisogni**. È chiaro che in un rapporto le abitudini e le esigenze della persona cambiano, ma il rispetto reciproco nella coppia permette di tenere fuori tentativi di prevaricazione e dominio. Una volta ottenuto questo equilibrio, si verrà a creare una sana dipendenza affettiva caratterizzata da vicinanza, protezione e affetto senza perdere la propria autonomia e spazio personale. La coppia ha così ottenuto **un solido livello di sicurezza** in cui si potrà parlare con il partner dei propri interessi, passioni e decisioni senza temere reazioni aggressive. In questi casi il rapporto d'amore genera emozioni positive di sicurezza, tranquillità, gioia. **Ma quali sono i segnali di manipolazione?** Il primo che mi viene in mente è sicuramente quando **il partner manipolatore fa sentire in colpa il proprio compagno** per tutto quello che succede all'interno della relazione, come anche il mettere in discussione le sue capacità fino a farlo dubitare di se stesso indebolendo quindi la sua autonomia di giudizio e autostima. Ma anche il proiettare le proprie vulnerabilità su di lui con il fine di privarlo di libertà legittime all'interno del rapporto: non è sano farsi carico delle insicurezze dell'altro quando queste ledono la propria libertà e il proprio benessere. Infine vanno segnalati anche l'attribuire all'altro la responsabilità per le emozioni che prova e il portare la vittima a pensare davvero che desiderino ciò che il manipolatore vuole. **Come liberarsi dalla manipolazione affettiva?** Uscirne non è impossibile, anche se può non essere semplice. Sicuramente non assecondare ciò che i manipolatori vogliono ti mette di fronte alla loro rabbia e disapprovazione, ma il segreto per uscirne è proprio qui: **lasciare andare le sue richieste per concentrarti sui tuoi** desideri e bisogni, imparando ad ascoltare di più le proprie emozioni, le proprie idee come degne di valore, per capire

qual è la giusta via da intraprendere. ?