

(Italiano) Manipolazioni affettive, trappole emotive

(Italiano) La manipolazione affettiva è un processo finalizzato a cambiare la percezione o il comportamento altrui ricorrendo a inganni con metodi astuti. Sicuramente tutti noi in qualche momento l'abbiamo applicata, pensiamo a quando vogliamo convincere un'amica o un amico a fare un viaggio o un'esperienza insieme a noi, provando a fare leva con entusiasmo su tutti quegli aspetti che sappiamo che possano essere positivi. La caratteristica essenziale della manipolazione è che non gioca a carte scoperte, in modo esplicito fa sempre leva sulla emotività dell'altro.

Quando parliamo di una manipolazione affettiva, questa avviene in modo continuo senza interruzioni, il manipolatore usa sotterfugi per influenzare e controllare l'altro a suo vantaggio. Una tecnica di manipolazione utilizzata oggi frequentemente è per esempio il *love bombing*, che si verifica durante il corteggiamento, il manipolatore dà ciò di cui l'altra persona ha bisogno: attenzione, stima, promesse d'amore, come un bombardamento d'amore. E se qualcuno ti dimostra così tanto amore, è possibile che ti senti in "dovere" di ricambiarlo. Nel *love bombing* si fa leva su uno stato provvisorio di benessere, un amore apparentemente incondizionato quello che ciascuno di noi dovrebbe avere per se stesso, ma che nelle relazione soddisfa la fame d'amore.

Un'altra forma manipolatoria è il trattamento del silenzio, che assume un carattere punitivo: se non soddisfi le mie aspettative, ti tolgo la mia attenzione. Questa è una forma silenziosa di abuso emotivo. L'atteggiamento di distacco, un muro di silenzio che è aggressivo. Le persone che da adulte tendono ad avere queste relazioni manipolatorie hanno già conosciuto la manipolazione affettiva fin dall'infanzia, in quelle dinamiche in cui il messaggio che passava era: ti amerò se sei buono e obbediente. Una promessa d'amore per cui il bambino si ingegna in mille modi per soddisfare e compiacere, come se per essere amato bisogna fare uno sforzo per l'altro.

Si possono individuare alcune caratteristiche che rendono una persona facile da manipolare, ecco alcuni esempi predisponenti:

- provare attrazione verso persone non disponibili;
- tendenza al perfezionismo (se sono bravo sono meritevole d'amore);
- paura di essere abbandonati;
- tendenza a fornire supporto agli altri (prendersi cura degli altri e non di se stessi);
- tendenza ad assumersi tutte le colpe di un fallimento in una relazione;
- alta empatia o tendenza a identificarsi;
- bassa autostima e autoconsapevolezza di sé;
- senso di vuoto e tendenza alla depressione;
- il bisogno eccessivo di essere accuditi.

La presenza di queste caratteristiche non è sicuramente una colpa, ma è frutto di una relazione di attaccamento insicura, di traumi emotivi e relazionali, di esperienze di non amore. Queste caratteristiche, unite alle modalità manipolatoria, tendono a far sì che la persona rimanga

intrappolata in relazioni che alimentano sofferenza.

Fonte www.cittanuova.it - Angela Mammana - Riproduzione riservata ©