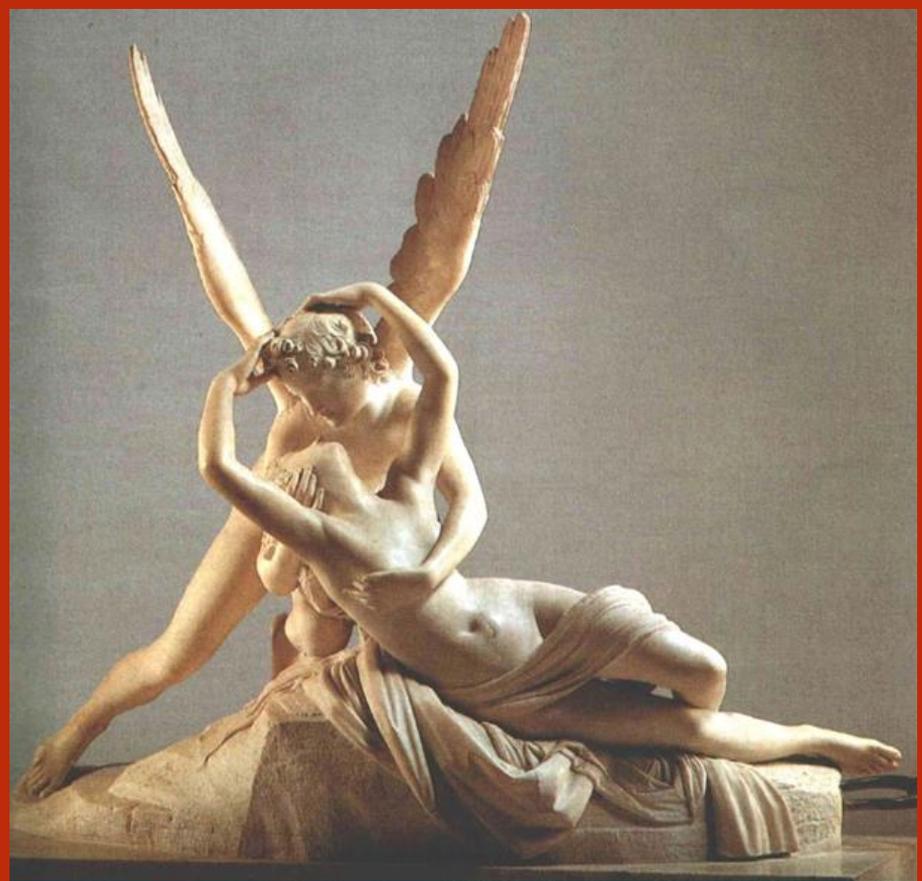




ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



## *Amore e Psiche*

(Antonio Canova 1793)

**Fiorella Giusberti**

Dipartimento di Psicologia

Alma Mater Studiorum Università di Bologna

*le emozioni e la psicologia scientifica*

# Le emozioni basilari o primarie

felicità

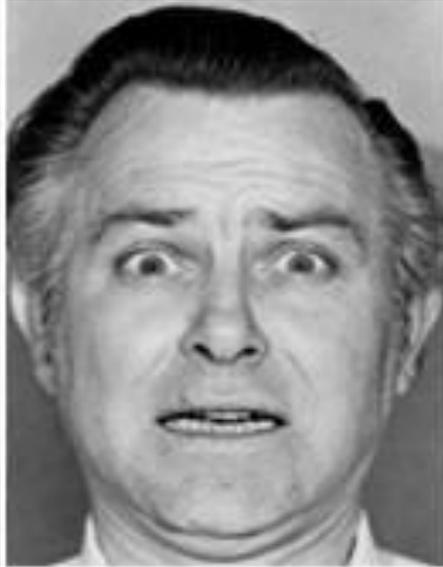
sorpresa

paura

disgusto/disprezzo

tristezza

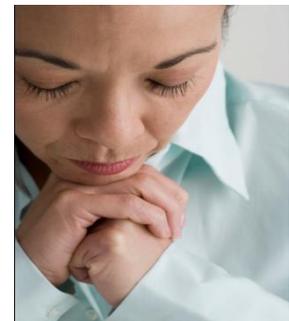
ira



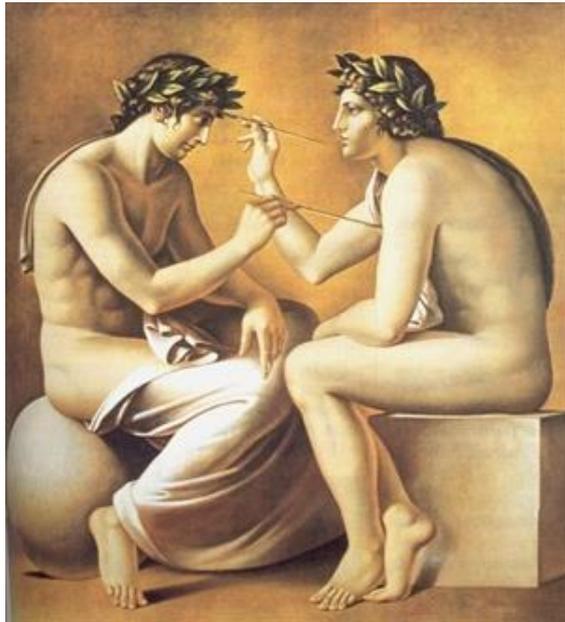
# Ogni emozione ci predispone all'azione

In ogni emozione è contenuta una implicita tendenza ad agire, ma se è vero che nel passato più remoto la propensione alla collera poteva costituire un vantaggio in termini di sopravvivenza oggi, tale inclinazione può portare a risposte disastrose.

Emozioni tossiche



il concetto di empatia, è una nozione che è stata ignorata dalla psicologia scientifica e dalle neuroscienze per quasi un secolo



L'empatia è la capacità di **comprendere lo stato d'animo altrui**, sia che si tratti di gioia che di dolore.

Empatia significa “**mettersi nei panni dell'altro**”:  
permette legami interpersonali e può costituire uno  
strumento di cambiamento nelle relazioni



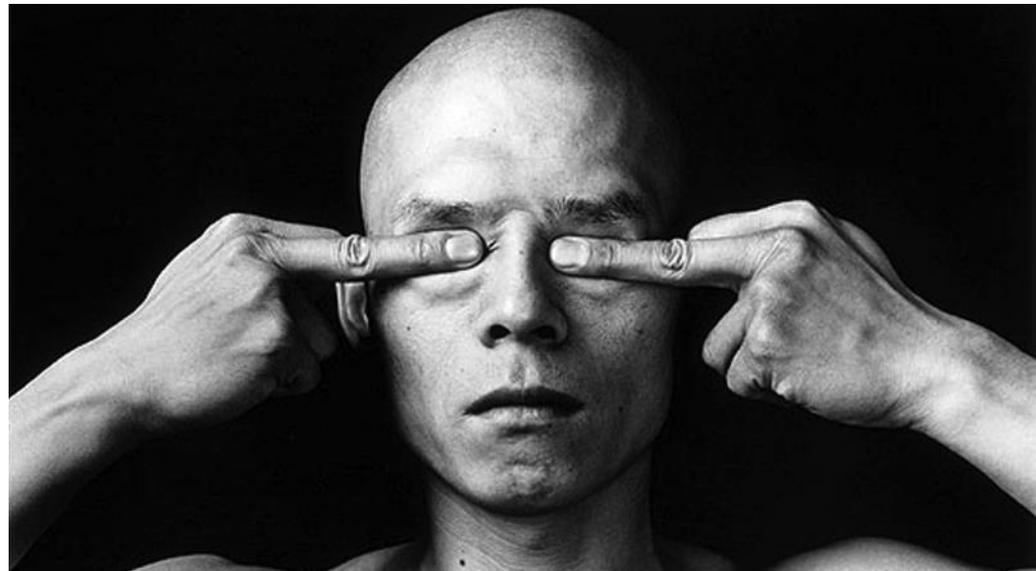
Il grado zero dell'empatia può indurre a commettere  
atti di crudeltà e a essere insensibili verso gli altri

Pur non equivalendo al “male”, avere a che fare con  
una persona con un'empatia così impoverita, può

significare trovarsi

nel rischio

concreto di esserne vittima



non si muore di sole  
coltellate.....



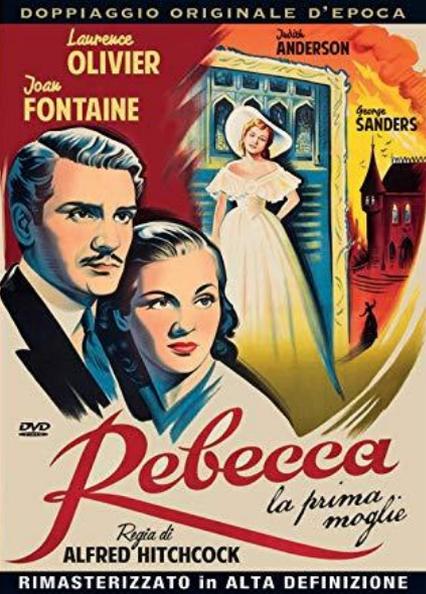
# relazioni pericolose il gaslighting



Il Gaslighting è una tecnica di manipolazione mentale. Il termine è derivato dal titolo del film “Gaslight” (1944) del regista americano Georg Cukor, uscito in italiano con il titolo di “Angoscia”.

Si tratta di un dramma psicologico che narra della vita matrimoniale tra un uomo affascinante ed una bellissima donna. Dopo un periodo felice, il rapporto si incrina ed il marito, con una sadica tecnica psicologica, alterando le luci delle lampade a gas della casa, spinge la moglie sull’orlo della pazzia.....





Anche il film di Alfred Hitchcock “Rebecca – la prima moglie” (1940), tratto dal romanzo di Daphne du Maurier “Rebecca” (1938), è un chiaro esempio di gaslighting. Una timida ragazza diventa la moglie del vedovo Max De Winter, dopo averlo dissuaso dal suicidio. Nell’antica dimora dove la coppia vive, la nuova signora De Winter si accorge che tutti la considerano inferiore a Rebecca, la prima moglie di Max. In particolare la ragazza è sottoposta ai continui sbalzi d’umore del marito ed alla spettrale presenza della governante, signora Danvers. Quest’ultima, che vive nel ricordo della defunta, sottopone la nuova signora De Winter a continue umiliazioni, tanto da accenderle una sensazione di estraneità e farle nascere intenti suicidi



*C'è una violenza che non ha scoppi d'ira, al contrario, è muta, insidiosa, fatta di silenzi ostili, alternati a parole pungenti. E' una forma d'abuso antica, perpetrata in modo particolare tra le "sicure" mura domestiche, che lascia profonde ferite psicologiche.*



Le tecniche manipolatorie in questione ricordano, se pure molto da lontano, quelle utilizzate per decenni dai reparti operativi dei servizi segreti e dalle forze di polizia nei confronti del “nemico” e cioè la crudeltà, la sofferenza, il lavaggio del cervello e tutte le altre forme di guerra psicologica. E' molto semplice cadere, senza rendersene conto, nella trappola di queste manovre



L'intenzione è quella di indebolire, in modo sistematico, la stabilità mentale e l'autostima dell'altro, in modo da minarne autonomia e fiducia in se stesso.

A causa della sua raffinatezza, questo comportamento, consistente delle più svariate manipolazioni, è insidioso, una forma pericolosa di abuso psicologico, difficilissimo da scoprire da parte di chiunque.



Questa la voce narrante di Marina

«Quando l'ho conosciuto pensavo che fosse la persona giusta, avevo ventotto anni, ero più che convinta, pensavo che sarebbe stato l'uomo con cui avrei vissuto per sempre. Frequentavamo lo stesso corso di formazione, aveva sette anni più di me e viveva già da solo; è stato facile mettersi insieme, amarsi e decidere di avere un figlio.

Era difficile allora per me vedere in lui quello che poi si sarebbe rivelato; era un uomo introverso, a parte questo, non c'erano segnali evidenti di quello che sarebbe successo. Il bambino è stato voluto da tutti e due; quando gli dissi che era in arrivo sembrava contento, ma dopo tre mesi di gravidanza ha cominciato a diventare insofferente e violento. Era iniziata la spirale della violenza, ma allora non potevo saperlo; criticava qualsiasi cosa facessi, e in poco tempo ero completamente condizionata dalla sua persona, dai suoi atteggiamenti e non ero più in grado di pensare liberamente.



Solo quando sentiva di esagerare allora piangeva, e si pentiva..... Pensavo che, resistendo, la situazione sarebbe migliorata, invece ogni mio minimo comportamento o atteggiamento era un modo per denigrarmi, e offendermi. Aveva cominciato anche a isolarmi, era infastidito se parlavo con i miei genitori o con i miei amici, ero diventata una sua proprietà, non esisteva come persona. Qualsiasi cosa dicessi non andava bene, mi accusava di non saper fare niente, neanche la madre. Ero sottoposta a un ricatto emotivo continuo: quando piangevo era contento..... Non capivo quanto fosse grave quello che stavo sopportando..



I miei genitori sapevano tutto, ma non potevano aiutarmi concretamente, perché la situazione non era chiara nemmeno a loro; pensavano che vivessi normali conflitti di una coppia.....

lui mi aveva sempre detto che il suo comportamento era normale, che è così che ci si ama”





Il *gaslighter* è un ottimo manipolatore e agli occhi delle altre persone è un uomo impeccabile, abile a camuffare la propria personalità violenta ed intimidatoria ed è proprio per questo motivo che, molto spesso, non è possibile riconoscere la situazione di *gaslighting* e la vittima stessa.

Nello specifico, esistono tre tipologie di *gaslighter*:



**L’Affascinante:** ossia colui che utilizza come strumento manipolativo le lusinghe e le attenzioni, con lo scopo di avvicinare emotivamente la vittima, carpendone la totale fiducia. È difficile da identificare come manipolatore, questo perché all’inizio sembrerà essere l’uomo perfetto. È importante sottolineare che i suoi comportamenti non sono messi in atto per i reali bisogni della compagna ma sono diretti unicamente a soddisfare se stesso e le proprie aspettative. Attraverso l’adulazione tenderà a scusare le sue mancanze e le sue critiche nei confronti della donna.



**Bravo ragazzo:** ovvero colui che apparentemente sembra interessarsi solo ed esclusivamente al bene della vittima, sostenendola ed incoraggiandola. In realtà tutto ciò è fatto per soddisfare le proprie necessità, interponendo i propri bisogni a quelli della compagna, riuscendo comunque a dare un'impressione opposta. Anche questa figura disorienta la vittima poiché si presenta in maniera impeccabile, è innamorato, affidabile e disponibile; la violenza che mette in atto è subdola e difficile da identificare in breve tempo, quindi sarà accondiscendente con la vittima a parole ma, in realtà, metterà in atto comportamenti freddi e scarsa partecipazione.



**Intimidatore:** è antitetico ai manipolatori descritti prima, in quanto mancano le caratteristiche di base quali l'attenzione e il romanticismo. Esprime esplicitamente la violenza con un'aggressività diretta, con continue critiche e sarcasmo. Rimprovera la sua vittima apertamente, la maltratta e cerca di farla sentire in colpa in quanto non si comporta come lui vorrebbe. La sua intimidazione si basa sull'apocalisse emotiva, quindi urla, offese, minacce di abbandono, tutto ciò per creare insicurezze nella vittima. Molto spesso approfitta di situazioni in cui la vittima non può controbattere, ad esempio durante una cena con amici, così da rendere il tutto ancora più orribile e terrificante.





Quali sono i segni premonitori del *gaslighting*?





## Ripensamenti

quando cala la fiducia in se stesse, si ha paura di fare la cosa sbagliata per non compromettere ulteriormente la relazione.

Una tipica domanda è *“cosa sarebbe successo se avessi fatto, avessi detto, mi fossi comportata così e così?”*.





**Chiedersi se si è troppo sensibili:** la caratteristica tipica del *gaslighting* è il senso di colpa e la vittima diventa iper-sensibile all'umiliazione costante dell'aggressore. Si sentirà dire milioni di volte che è paranoica e come risultato cercherà sempre l'approvazione dell'aggressore prima di fare qualsiasi cosa e sarà timorosa di sbagliare per non sentirsi ancora più umiliata. Continuerà a chiedersi se è esagerata o no.

## Scusarsi:

alla fine ci si scuserà per non aver mai fatto le cose giuste e addirittura per la propria esistenza. E' un modo di evitare ulteriori conflitti con il proprio aggressore.

**Non parlarne:** spesso si prova una grande vergogna e si ha timore di farsi notare dagli altri. Il ruolo della vergogna nell'abuso narcisistico è un argomento importante. Si tratta di una condizione emotiva normale e derivante dal senso di fallimento provocato dall'abuso (per esempio, il senso di vergogna per non essere stati in grado di proteggersi).



- **Sapere che c'è qualcosa che non quadra ma non riuscire a metterlo a fuoco:** l'obiettivo degli individui disturbati, e cioè controllare e influenzare il prossimo, può essere raggiunto solo quando gli altri sono inconsapevoli del meccanismo. Più la vittima dubita di se stessa e delle proprie percezioni maggiore si farà la dipendenza da lui.



- **Avere difficoltà anche nelle cose semplici:** trovarsi nella rete della manipolazione richiama l'immagine di una mosca intrappolata nella ragnatela.
- Sentendosi costantemente in pericolo, formerà un legame psichico con l'aggressore cercando di accontentarlo in ogni sua richiesta e desiderio, chiederà il permesso di fare qualsiasi cosa, si sentirà insicura a esprimere le proprie opinioni, non avrà mai l'ultima parola,

## **Sentirsi infelici:**

Spesso le vittime continuano a sentirsi malinconiche, confuse, sole e spaventate anche dopo la fine della relazione.



“ Sei grassa! (magra, brutta, ecc..)”

“ Scusatela, mia moglie è una  
deficiente!”

“ Sbagli sempre tutto! Non ne fai una giusta!”

“ Ma come non ti ricordi! Me l’hai  
detto proprio tu!”

“ Non me l’hai mai detto! Te lo sarai immaginato!”

“ Le tue amiche sono insignificanti, proprio come te!”

“ Se ti lascio rimarrai sola per tutta  
la vita!”

“ Tu non sei nessuno!”



Il comportamento di gaslighting attraversa **tre fasi** fondamentali:

la prima, quella iniziale, è *l'incredulità*

Si intuisce che nel rapporto sta succedendo qualcosa di strano ma non si è in grado di leggere la situazione per quello che è.

C'è silenzio quando si chiedono spiegazioni o, peggio ancora, verità distorte o banalizzate, il sostegno trasformato in disprezzo e antagonismo

...compiere gesti e poi smentirli, muovere gli oggetti da un posto all'altro e poi negare di averli spostati o dire qualcosa e poi contraddirla, per esempio, costituiscono esempi di guerra psicologica.



Nella fase successiva, quella di *difesa*, si dispone ancora di sufficiente autonomia per proteggersi dalle manipolazioni. Tuttavia, i disorientamenti perpetrati nel tempo creano sempre più insicurezza, angoscia, agitazione e senso di colpa. Sentendosi perse, confuse e incapaci di fidarsi dei propri istinti si tende all'isolamento per la vergogna. In poco tempo le energie si esauriscono e non si è più in grado di difendersi. A questo punto l'intero sistema psichico è a rischio.



Nella fase della **depressione** la vittima ha difficoltà a riconoscere se stessa. Vive infelicamente sotto stretto controllo fisico ed emotivo, prosciugata e spogliata di qualsiasi sicurezza e dignità, incapace di prendere decisioni. Pensa che tutto quello che fa è sbagliato, non si fida più delle proprie percezioni e ha una visione distorta di ciò che sta accadendo. Può cadere in profonda depressione e accusare la classica sintomatologia del disturbo post traumatico da stress:

- rievocazione di momenti (flashback, immagini, incubi, ansia, ecc.);
- atteggiamenti negativi (evitare persone, luoghi o pensieri, rimbambimento emotivo, mancanza di interesse, disperazione, ecc.);
- agitazione (difficoltà di concentrazione, irritabilità, esplosioni di rabbia, insonnia, ipervigilanza, ecc.)



- **Paura dell'apocalisse emotiva:** paura della vittima di essere preda di una forte esplosione emotiva da parte del *gaslighter*, caratterizzata da insulti, grida, aggressività manifestata con lancio di oggetti, offese e critiche distruttive.
- **Desiderio fusionale:** alcune persone tendono a vivere le relazioni amorose in un modo definito "fusionale", ovvero il partner viene considerato indispensabile. Si tende a condurre una vita di coppia in cui ogni attività viene svolta insieme all'altro. Inoltre queste persone hanno un forte bisogno di approvazione da parte del partner, arrivando al punto di idealizzarlo. Così la vittima, pur di non contraddire il suo manipolatore, arriva a mettere in discussione la propria percezione della realtà.
- **Eccessiva empatia:** è una sorta di trappola in cui la vittima può cadere. Mettersi nei panni dell'altro porterà la persona a sentire profondamente le sofferenze del partner, con il solo desiderio che queste cessino. Caduti in questo vortice inevitabilmente si tenderà a salvaguardare più l'altro che se stessi, quindi è necessario distaccarsi da questo meccanismo per prendersi cura del proprio benessere



## Il Gaslighting è un reato?

Da un punto di vista giuridico al momento **non esiste una legislazione specifica** per il gaslighting, ma le condotte del manipolatore possono rientrare nei più ampi **articoli del codice penale** (art.570 e art.572) che si riferiscono ai **maltrattamenti in famiglia** e alla **violazione degli obblighi familiari** .



Non da ultimo poi vi è da considerare il **danno alla persona** derivante da tali **condotte di violenza psicologica**, danno che viene identificato in quello **esistenziale** in primis, dal momento che la persona subisce un'**alterazione del modo di vivere e di essere** in seguito alla violenza. Nei casi più gravi si può arrivare ad accertare un **danno psichico** con l'instaurarsi di una vera e propria **psicopatologia**



Resta comunque uno scoglio non indifferente **denunciare** tali condotte: oltre all'ostacolo che si ha nel denunciare un proprio familiare si aggiunge una difficoltà ancora più subdola dettata dall'**incapacità di riconoscere queste condotte manipolatorie** che sono abilmente **mascherate da atteggiamenti di cura e protezione**. Difficoltà che, come detto in precedenza, viene vissuta anche dai familiari esterni alla coppia.



Questo porta quindi ad una **scarsa presa di coscienza del problema** che si manifesta in una sorta di **immobilità sia nel denunciare**, ma anche nel richiedere un supporto psicologico. Infatti se la vittima si rivolge ad uno specialista è praticamente impossibile che lo faccia per questo, piuttosto lo farà per altri motivi e quindi starà nella bravura del clinico portare alla luce quanto effettivamente sta accadendo nella relazione.



*Grazie dell'attenzione*

