

iD Edizioni



# COME SVINCOLARSI DA UN **MANIPOLATORE**

Strategie per liberartene in poche mosse

# Come svincolarsi da un manipolatore

*Strategie per liberartene in poche mosse*

Come svincolarsi da un manipolatore

*Strategie per liberartene in poche mosse*

*Da un'idea di **Silvia Buffo** e **Alberto Buffo***

*A cura di: **Silvia Buffo***

*Stesura: **Ilaria De Santis***

*Ricerca e fonti bibliografiche: la redazione de "ildigitale.it"*

*Grafica e copertina: **Ylenia Campanelli***

© ID Edizioni, 2023

Studio 46 Srl

**ISBN 979-12-81506-00-2**

*È vietata la riproduzione, anche parziale, del contenuto di questa pubblicazione.*

**Per eventuali e non volute omissioni e per gli aventi diritto tutelati dalla legge, l'editore dichiara la piena disponibilità.**

# Indice

## Chi sono i manipolatori?

- 1.1 Li riconosci da queste caratteristiche
- 1.2 Sei stato manipolato? 7 sensazioni per capirlo
- 1.3 Manipolazione: strategie d'azione preferite
- 1.4 Quale manipolatore conosci?

## «Era solo uno scherzo, stai esagerando»

- 2.1 Le 3 fasi della relazione
- 2.2 L'arte di manipolare: le 7 frasi tipiche

## Come sconfiggere i manipolatori?

- 3.1 Le 7 mosse per liberarti da loro
- 3.2 *Hoovering*: il sequel della relazione?
- 3.3 *Breadcrumbing*, quando i manipolatori lasciano solo le briciole

## **Non sai contro chi ti stai mettendo**

4.1 Realtà o finzione?

4.2 La storia di L.

4.3 Il ripasso dello schema di Ponzi  
per scovare il manipolatore

4.4 Il truffatore di Tinder

## **Bibliografia**

## **Sitografia**

## **Filmografia**

# Chi sono i manipolatori?

## 1.1 Li riconosci da queste caratteristiche

Gentili, affascinanti, premurosi e divertenti. Si presentano così, all'inizio. Sono generosi e sempre presenti, fanno regali e complimenti, donano continue attenzioni e fanno sentire al sicuro. Ma questa è soltanto una maschera che usano prima di intrappolare nella loro ragnatela. La loro incredibile vicinanza si trasforma in assenza e i gesti e le parole dolci diventano critiche e offese. **Questo è il profilo dei manipolatori che non provano affetto per l'altra persona, ma sfruttano quel sentimento per sentirsi adorati e amati.**

Il loro obiettivo è ottenere una posizione di controllo nella relazione, sia essa sentimentale, professionale, amicale o parentale.

Perché un manipolatore può essere anche una persona molto vicina a noi senza che ce ne accorgiamo, come ad esempio un amico stretto o anche un collega a cui vogliamo molto bene. Quindi, **lo scopo di questo manuale è quello di mostrare chi sono le persone che compiono una manipolazione, quali sono le loro strategie, le frasi da cui si riconosce di essere stretti nella loro morsa, le mosse per liberarsi da una relazione di dipendenza affettiva con alcune testimonianze finali e reali, con esempi tratti da film e serie TV.**

Ma qual è, allora, l'identikit dei manipolatori? Esistono ben 7 ca-

ratteristiche che li identificano come tali:

1. Bassa autostima. Sebbene sembrano avere una forte personalità per poter esercitare un controllo sull'altra persona, in realtà, i **manipolatori hanno una bassa autostima**. Sono fortemente insicuri, ma sanno nascondere bene questo loro punto debole, e anche le loro paure
2. Pochi scrupoli. Mettono in campo qualsiasi trappola sia a parole sia emotivamente per ottenere ciò che vogliono. Dopo essersi mostrati amorevoli e protettivi, sprigionano la loro vera natura, quindi, **sono egoisti ed egocentrici**. Innescano una dinamica nelle vittime, in cui queste ultime sono pronte a mettere da parte i propri bisogni e necessità, sacrificandoli per poter soddisfare quelli delle persone che li manipolano
3. Poca assertività. Adottano uno stile di comunicazione aggressivo, perché credono che i toni intimidatori siano molto più efficaci rispetto a quelli cortesi
4. Vittimismo. **Non si prendono mai le loro responsabilità e la colpa è sempre degli altri**, mentre sono loro quelli che vengono sempre offesi e mortificati
5. Mancanza di empatia. I manipolatori sembrano molto attenti ai dettagli e sensibili, affermano di fare tutto pur di far star bene gli altri, ma fanno, in verità, l'esatto contrario. Non prestano ascolto, non danno conforto se le vittime si trovano in una situazione particolare. Ad esempio se stan-

no affrontando un lutto, hanno perso il lavoro o ne stanno per iniziare uno nuovo, hanno litigato con qualcuno a cui tengono molto, e **se queste ultime vogliono condividere un grande successo, lo sminuiscono**, dicendo che si tratta di una cosa di poco conto a cui non si deve dare importanza

6. Scarsa tolleranza alla frustrazione. Desiderano che le persone da loro manipolate facciano quello che vogliono e nell'esatto istante in cui lo vogliono, e **non accettano assolutamente un rifiuto o un "no" come risposta**. Quando avvertono che qualcosa non sta andando secondo i loro piani, si sentono minacciati, quindi, reagiscono con rabbia e, nei casi più gravi, anche con aggressività sia fisica sia verbale
7. Superiorità. Per colmare le loro mancanze, i manipolatori si ritengono superiori agli altri, apparendo perfetti agli occhi delle vittime. Questo ha un impatto altamente negativo: le induce a riconoscergli un valore che non hanno e si ritengono fortunate, in quanto sono state scelte, poiché degne delle loro attenzioni e del loro tempo

I manipolatori non vogliono avere una relazione sana, e soprattutto, reciproca. Pensano solo a stessi e devono tenere d'occhio tutte le situazioni in cui sono coinvolti, per accertarsi che siano loro ad averle in pugno.

**Non è sempre facile capire se una persona sta mettendo in atto una manipolazione affettiva, che è una forma di sopruso, e può portare a gravi conseguenze.** Le vittime subiscono perpestrate violenze psicologiche e ci vuole molto tempo prima di uscire dalla tela del ragno velenosa e distruttiva. A tal proposito, così ha

affermato Sharie Stines, terapeuta californiana specializzata in abusi e legami di dipendenza affettivi:

**La manipolazione è una strategia psicologica emotivamente malsana utilizzata da persone, spesso impegnate in una relazione tossica,** incapaci di chiedere ciò che vogliono e di cui hanno bisogno in modo diretto.

Per di più, il rapporto, sia di persona sia virtuale, oltre a essere estremamente dannoso, è molto altalenante e la sensazione a cui più si avvicina è quella del meccanismo delle montagne russe. Il sentimento sale lentamente, poi cade in discesa libera velocemente, per poi andare su e scendere di nuovo, ancora e ancora.

## 1.2 Sei stato manipolato? 7 sensazioni per capirlo

I manipolatori sono affettuosi, poi diventano freddi improvvisamente, incolpano le altre persone per ciò che non hanno commesso, successivamente chiedono scusa, in modo tale che il rapporto ricominci come idilliaco, per poi tornare a mostrarsi di nuovo distaccati e irascibili.

**Possono anche sparire per giorni e non rispondere a messaggi e chiamate, salvo ripresentarsi e riapparire come se nulla fosse successo.**

Tutti questi atteggiamenti creano una dipendenza relazionale e

instillano nelle vittime 7 sensazioni diverse:

1. Gelosia. **I manipolatori rendono le vittime estremamente gelose.** Sono molto amichevoli e cortesi e amano circondarsi di persone per avere l'attenzione su se stessi. Se si affronta il discorso "gelosia", punteranno il loro dito contro, affermando che sono tutte illusioni e che sono le vittime a vedere situazioni che non esistono, oltre a essere sospettose senza motivo
2. Paranoia. Se gli si fa notare che il loro atteggiamento è stato inadeguato o inopportuno reagiscono, affermando che le vittime siano paranoiche. Aggiungono che se abbiano fatto tali affermazioni è perché si sentono insicure di sé o mai abbastanza
3. Ansia. **Dal momento che i manipolatori tendono a svalutare le vittime, ciò implica che queste ultime si sentiranno inferiori agli altri,** e inizieranno a sottovalutarsi e a soffrire di ansia. Proveranno sempre di più nervosismo e inquietudine per paura di essere lasciati da un momento all'altro o anche perché pensano che i manipolatori, non rispondendo ai messaggi e alle chiamate, abbiano già voltato pagina
4. Insicurezza. **Le vittime, oltre ad avere ansia, si sentono in colpa per qualcosa che, però, non hanno né detto né fatto,** ma i manipolatori riescono a convincere che tutto ciò che si discosti dal loro modo di pensare sia sbagliato
5. Insoddisfazione di se stesse. Le persone mani-

polate fanno di tutto per compiacere chi li controlla, ma tutti i tentativi non bastano, devono sempre cercare di stupire. Questo genera cattivo umore, frustrazione, demotivazione, fino a sentirsi sempre un fallimento

6. Senso di colpa. **Le persone che effettuano una manipolazione emotiva fanno a pezzi l'auto-stima degli altri**, criticandoli costantemente e quando le vittime si lamentano, rivelando problemi anche personali, la risposta che danno è: «Sei egoista», «Pensi solo a te», o anche che quel discorso non interessa affatto. Questo fa nascere un grande senso di colpa tale per cui i loro comportamenti e le loro azioni manipolatorie verranno giustificati
7. Senso di isolamento. I manipolatori isolano i partner o amici o anche familiari per renderli ancora più insicuri e più dipendenti da loro per nutrire il loro costante bisogno di avere attenzioni

### 1.3 Manipolazione: strategie d'azione preferite

Altruisti e disponibili, seri e comprensivi, i manipolatori possono mettere in atto 7 strategie per tessere la ragnatela che rivela la loro vera natura:

1. Ricatti psicologici. **Daranno il loro affetto solo**

**se pensano che le altre persone lo meritino**, se penseranno come loro e se faranno quello che dicono. Generano i sensi di colpa specialmente se vengono disturbati, o minacciano di andare via se l'ordine dato non verrà rispettato.

Ad esempio, se dicono espressamente di non chiamare se sono fuori a cena e il divieto viene infranto, rinfacceranno la telefonata, dunque, di avergli rovinato la serata. Oppure può avvenire il caso opposto: sono loro a chiamare prima di un evento importante, ad esempio una promozione sul posto di lavoro, o una festa di laurea o anche un compleanno, solo per sapere se ci sono altre persone, chi sono e cosa stanno facendo, o anche per dire cosa fare o cosa non fare durante quell'occasione

2. Negazione. **Sono bugiardi e mentono, distorcendo la verità dei fatti.** Non ammettono di aver sbagliato, ma è sempre l'altro ad aver commesso errori, a essere colpevole e di averli istigati a comportarsi in un determinato modo in seguito a determinate affermazioni
3. Silenzio: **Viene usato come punizione** per aver infranto la loro legge non scritta
4. Scissione. **I manipolatori sono molto selettivi:** non apprezzano la persona per il suo valore, ma mettono in atto una classificazione, in base alla loro utilità ai fini del tornaconto personale. Se è buona allora si avvicinerà, se è cattiva farà di tutto per metterla in difficoltà e per annientarla
5. Deviazione. Se di fronte a domande dirette, de-

viano la conversazione su altri argomenti, non dando mai una risposta esaustiva, ma soffermandosi su piccolezze irrilevanti, e fornendo risposte vaghe

6. Sarcasmo. L'ironia con risvolti negativi. **Continue prese in giro, spesso fatte passare come scherzi innocenti, tendono a minare l'autostima delle vittime che si sentiranno inadeguate e persino incapaci nel comprendere le battute**
7. Razionalizzazione. Negano l'evidenza delle loro affermazioni poco credibili o errate, "camuffandole" dietro a spiegazioni apparentemente razionali, per dimostrare di avere, nel torto, comunque ragione

**Ma si nasce manipolatori affettivi?** No, non si nasce, ma si diventa, e i motivi sono diversi. Chi lo è, di solito, lo è divenuto, poiché i suoi genitori lo erano – o anche uno dei due – o perché sono stati troppo severi o troppo anaffettivi. **Tale atteggiamento interiorizzato è una sorta di "reazione di difesa" nei confronti di un comportamento considerato opprimente e difficile da "soddisfare"**, tale per cui chi lo ha sperimentato su di sé ha iniziato a perdere la fiducia nei confronti degli altri. I genitori troppo duri o troppo assenti hanno nei confronti dei figli un modo di educare "adultizzante" e tenderanno a punirli se non portano a termine i compiti assegnati, che, alla loro età, i bambini non possono svolgere. La loro autostima si sgretola piano piano, perciò, devono rimediare a questa mancanza e lo faranno successivamente. E come? Attuando **una manipolazione affettiva, che, da un lato deve colmare quel vuoto di stima e di apprezzamento, e dall'altro per mettere a tacere quell'umiliazione nascosta.**

## 1.4 Quale manipolatore conosci?

I manipolatori hanno paura di provare un sentimento che sia amore o amicizia, perché questo significherebbe sviluppare una dipendenza da qualcuno, nella costante ricerca di essere ammirati. E preferiscono sfruttare l'altra persona, **creare un legame di subordinazione in cui hanno il comando, per evitare, di nuovo, di essere, essi stessi sfruttati e abbandonati**. Inoltre, ci sono vari profili delle persone manipolatrici, che non sempre è facile riconoscere.

Partendo dall'opera *Come mi vuoi? Imparare a difendersi dalla manipolazione emotiva* di Robin Stern, psicoanalista americana alla Yale University e direttrice associata dello Yale Center for Emotional Intelligence, da *Il manipolatore affettivo e le sue maschere* di Cinzia Mammoliti, membro del Comitato Scientifico di Link Italia, docente di Criminologia e Comunicazione strategica per il Polo Anticrimine del dipartimento di Pubblica Sicurezza del Ministero dell'Interno e docente di psicologia per la Scuola Superiore dell'Amministrazione dell'Interno (SSAI), e infine anche dall'esperienza di Debora Stranieri, psicologa e psicoterapeuta, ecco i primi 7 tipi che fanno leva sulla gratitudine e sulla riconoscenza. Impietosiscono le vittime con ogni mezzo:

1. I seduttori. Si mostrano come i partner perfetti e sono abili ingannatori, sono molto amorevoli e fanno spesso sorprese e regali. I loro gesti non sono dettati dalla benevolenza e dalla gentilezza, ma sono un modo per affermare l'immagine di loro stessi come persone affettuose e attente agli altri. Sanno tutto di relazioni e **appena le vittime cedono ai loro complimenti e alle loro moine, perdono l'interesse e non ascoltano**

2. Le persone della porta accanto. Sono ineccepibili, ma, successivamente, mettono in atto un terrorismo psicologico molto crudele. Accondiscendenti a qualsiasi richiesta, poi cambiano idea e diventano improvvisamente freddi, o mostrano poca partecipazione a un invito e diventano silenziosi
3. I benefattori. **Hanno aiutato le vittime in un momento molto particolare e non fanno altro che ribadire quanto sia stato indispensabile il loro aiuto.** Anche se hanno dato una mano una volta sola, glielo ricorderanno sempre, per farle sentire sempre riconoscenti
4. I genitori. **Si presentano loro come vittime** e dicono di essere stati maltrattati dall'ex partner di cui parlano spesso male, pensano di essere il genitore perfetto, e rovesciano addosso i loro problemi, chiedendo consigli, ma senza ascoltarli mai
5. Gli altruisti. Sono molto generosi ed empatici, pagano sempre, offrono cene e aperitivi e raccontano ogni dettaglio della loro vita. **Pensano di essere in una posizione di potere, visto che sono sempre loro ad avanzare proposte e non accettano un rifiuto,** e costringono ad accettare tutto il bene che fanno, rinfacciandolo
6. I salvatori. Sono dei supereroi, ascoltano e sono convinti di capire l'animo umano, hanno molto carisma e sono circondati da persone per sentirsi adorati e al centro dell'attenzione, ma, allo stesso tempo, sono molto distaccati, **restano indifferenti di fronte alle sofferenze altrui e**

**possono essere violenti sia fisicamente sia verbalmente.** Sono molto abili a piegare le persone a ogni loro volere e desiderio

7. Gli sfortunati. **Tutto va o è andato sempre per il verso sbagliato e la loro storia è costellata di fallimenti** per impietosire le vittime, e potrebbe trattarsi della loro infanzia, della loro vita lavorativa, ecc. Le faranno sentire come le uniche in grado di capirli e consolarli. Una volta che l'aiuto da agente da crocerossa finisce, anche la loro considerazione giunge al termine, e chiamano quando hanno bisogno di un nuovo aiuto, non per dimostrare il loro affetto

Ora a passiamo a 7 ulteriori profili, i manipolatori più subdoli a cui bisogna prestare attenzione:

1. Gli intimidatori. Basano la comunicazione su urla, su minacce e su parole offensive. **Insultano, poi mettono il broncio e si trincerano dietro il silenzio punitivo.** Alcuni non lasciano tregua nemmeno in situazioni particolari come cene di famiglia, serate al cinema, feste con amici
2. Le finte vittime. Parlano continuamente di sé e dei loro problemi, lamentandosi costantemente. Ritengono di avere il mondo contro e, infatti, sono spesso di cattivo umore, pensano sempre al peggio. Inoltre, date le loro insicurezze, sono molto possessivi e gelosi e fanno di tutto per isolare le vittime
3. I mentori. **Sono moralisti che pretendendo di dare insegnamenti.** Appaiono come estrema-

mente sicuri di sé, arroganti e, talvolta, classisti. Dal momento che sono onniscienti e conoscono ogni segreto del mondo, non sopportano di essere contraddetti

4. I parassiti. Cercano vittime benestanti. Danno moltissime attenzioni, per poi lamentarsi della loro condizione economica e convincono gli altri a sostenerli in qualsiasi spesa debbano affrontare
5. I cybervampiri. Sono molto attivi sui social, fanno complimenti, apprezzamenti, e raccontano della loro vita privata apparentemente perfetta. **Vogliono creare, però, un rapporto molto solido solo virtualmente.** Non si fanno mai vedere dal vivo, ma, nel caso in cui succedesse, si tratterebbe di una concessione che non si ripeterà frequentemente
6. I misteriosi. Affascinanti, eleganti e seducenti, pretendono che gli altri rispondano subito e che siano sempre presenti. **Loro, invece, razionano i momenti di disponibilità.** Se provocati, reagiscono in modo aggressivo e danno spiegazioni vaghe
7. I dipendenti. Anticonformisti, malinconici e con tendenze a stare da soli. Hanno, generalmente, interessi in ambito artistico e sono molto instabili. **Alternano momenti di pace a momenti di aggressività,** e hanno qualche dipendenza, ad esempio il bere, lo sport o il fumo. Infine, a volte scompaiono per poi tornare di nuovo magicamente come se nulla fosse accaduto

I manipolatori, oltre alle loro strategie subdole e ai loro comportamenti crudeli, normalmente seguono un iter ben preciso che si divide in 3 fasi. E sono 7 le frasi tipiche che pronunciano nel tentativo di compiere un controllo psicologico sulle future vittime.