Vittime di un amore criminale: la violenza sulle donne in famiglia



UTE
Presentazione di Valentina Sambrotta

Percorso di studi:

Sociologa - Criminologa - Counsellor

Esperienze di volontariato, stage e tirocinio:

AVO - Voce amica - Assessorato alle pari opportunità, Milano - Jonas onlus - Studio legale - Piccola fucina dell'arte - Telefono donna

Occupazioni precedenti:

Insegnante (Centri e Università) – Consulente (Polizia di Stato - European FBI - Centro Nazionale di Ricerca in Scienze Criminologiche e Profiling – Unità di Analisi Comportamentale - OSS e ASA)

Occupazioni attuali:

Presidentessa, insegnante, consulente di criminologia e counsellor (Associazione Afrodite) – Insegnante (Centro di Psicologia, Centro Bene con sé, Bene Insieme, Centro SnapForm, UTE, Eurizon, New Life Center) - Autrice di pubblicazioni scientifiche – Operatrice B&B

Prima parte Lezione 1







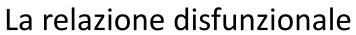


Comunicazione Tempo-Spazio













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 (esaspera i suoi malesseri e il suo carico di lavoro)
- 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 (telefona invece di parlare di persona o lascia appunti scritti)
- 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 (nonostante dica di occuparsene)
- 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



L'uomo in multiproprietà

Tranne brevissimi periodi di fedeltà non riesce proprio a dedicarsi a una sola partner alla volta. Questo tipo d'uomo è in grado di formare più coppie nello stesso momento, creando addirittura delle vere e proprie famiglie parallele. Il pericolo principale rappresentato da questo soggetto è che riesce a presentarsi come un uomo molto affettuoso e passione, per questo motivo le donne che lo frequentano vanno in confusione perché continuano a sentirsi amate anche dopo aver scoperto il tradimento. E lui ripeterà ad ognuna che la ama sul serio e che gli dispiace di averla fatta soffrire.

Cosa fare?

Dato che ciò che dice non è vero e se ne sbatte della vostra sofferenza, non credetegli e lasciatelo immediatamente! Altrimenti, dopo poco, ricomincerà tutto come prima.

Il narcisista perverso

Mostra un interesse eccessivo per l'aspetto esteriore suo e vostro, si preoccupa ossessivamente di raggiungere i simboli del successo e di guadagnare più della media, considera la donna come un prolungamento di sé, ne ha bisogno come conferma della sua virilità, la seduce, la lusinga finché si accorge che è innamorata di lui e a questo punto l'interesse svanisce e l'abbandona per cercarne un'altra sulla quale ripetere lo stesso schema. Eviterà però un'interruzione brusca, concedendovi saltuariamente briciole del suo tempo. Il narcisista perverso è alla ricerca costante della donna perfetta che nella realtà non esiste. All'inizio del rapporto manifesta uno slancio superiore alla media ma dopo poche settimane inizierà a essere distante e a criticarvi, successivamente per poi allontanarsi.

Cosa fare?

Quando questo tipo d'uomo perde interesse nei vostri confronti, non c'è nulla che possiate fare per riaccenderlo. Lasciatelo immediatamente.

L'uomo tormentato

Non avrete mai la sua attenzione perché sarà sempre divisione tra due o più opzioni (voi e la carriera, voi e la famiglia d'origine, voi e una delle sue ex...) e potrebbe anche succedere che l'altro elemento che lo mantiene in uno stato di sospensione non esista nemmeno ma sia una sua costruzione mentale per tenere aperta una vita di fuga e di disimpegno.

Cosa fare?

Se continuerete a dare retta alle sue lamentele, investirete tutte le energie su di lui senza ottenere nessuna ricompensa affettiva, rinuncerete progressivamente alle cose che vi fanno stare bene e vi farete sommergere da sensi di colpa creati dalla vostra immaginazione quindi lasciatelo immediatamente.

L'irrisolto mascherato

Pur mostrandosi dichiaratamente eterosessuale, dedica la maggior parte delle sue attenzioni a uno o più amici con il quale condivide interessi e attività che escludono la compagna. Può essere definito come un eterosessuale esteriore e omosessuale interiore. L'impegno all'interno della coppia diminuisce progressivamente, così come il coinvolgimento sessuale. Immaturo, molto attento alla cura di sé, spesso attraente, sportivo e di successo, sembra non accorgersi di niente. Se lo affrontare e rimproverate di non dedicarsi abbastanza alla coppia, affermerà di essere innamorato e dirà «va tutto bene».

Cosa fare?

Se rimarrete insieme a lui, non farete altro che spegnervi progressivamente e diventare aride e vuote. Lasciatelo immediatamente.

Il vampiro energetico

Vi succhia ogni goccia di energia perché il suo unico obiettivo è annientarvi, in quanto odia le donne e voi siete altro che una rappresentante della categoria che disprezza di più. Distruggervi lo fa sentire potente. La sua preda ideale ha un animo buono e gentile ed è dotata di molta energia, è ottima, estroversa e ama la vita sociale: in poche parole, rappresenta una bella sfida!

Cosa fare?

Non dovete permettergli di impadronirsi della vostra vita facendovi sprofondare nella depressione e nell'immobilismo, chiudendovi nell'apatia e finendo per credere alle sue parole: «non siete buone a nulla, incapaci di prendere una decisione senza un tutore». Lasciatelo immediatamente.

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 terapista, 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 cambiar 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, <u>da una persona che vive un disagio più o meno grave a vari</u> <u>livelli.</u>

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

La mancanza di sicurezza fisica o psicologica nella famiglia nella quale si è cresciuti:

- Abbandono
- Sfiducia e Abuso

L'intensità dei rapporti affettivi:

- Deprivazione emotiva
- Esclusione sociale

L' autostima:

- Inadeguatezza
- Fallimento

L'espressione di sé, la capacità di manifestare le proprie esigenze e di fare in modo che i propri veri bisogni vengano soddisfatti:

- Sottomissione
- Standard severi

La capacità di accettare limiti realistici nella vita:

• Pretese

Il caso di M.



Quando amiamo troppo...

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

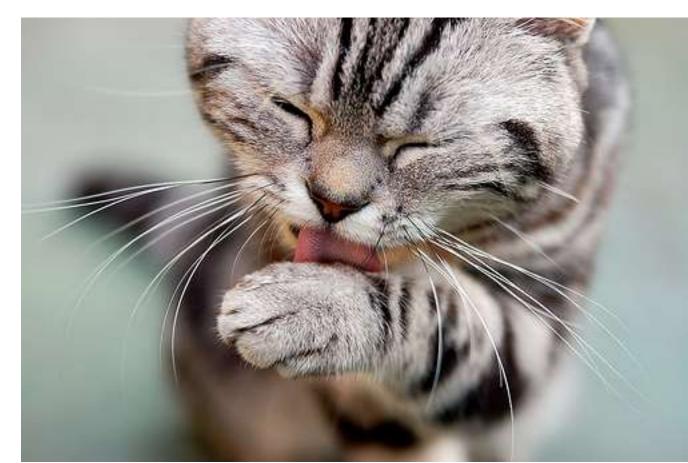


Come uscire dalla dipendenza affettiva?

Esempi di piccoli cambiamenti di vita quotidiana

- 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



Lezione 3



"Non si vede bene che col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi" Il piccolo principe, Antoine de Saint Exupéry

COUNSELING E PSICOLOGIA Chi è lo psicologo?

COUNSELING E PSICOTERAPIA Chi è lo psicoterapeuta?





COUNSELING E PSICHIATRIA

La psichiatria è la branca specialistica della medicina che si occupa dello studio sperimentale, della prevenzione, della cura e della riabilitazione dei disturbi mentali. Essa è definibile come una "disciplina di sintesi", in quanto il mantenimento e il perseguimento della salute mentale, che è lo scopo fondamentale della psichiatria, viene ottenuto prendendo in considerazione diversi ambiti: medicofarmacologici, neurologici, psicologici, sociologici, giuridici, politici.

La psichiatria è solitamente orientata verso l'identificazione del disturbo mentale o psicologico come derivante da un funzionamento anomalo a livello fisiologico del sistema nervoso centrale seguendo una prassi od ottica strettamente scientifico-materialista, oltre alla possibilità di intervento di tipo farmacologico.

- Chi è lo psichiatra?
- Lo psichiatra è un laureato in medicina che ha intrapreso successivamente la specializzazione in psichiatria.
- Lo psichiatra non è psicologo né psicoterapeuta, a meno che non abbia conseguito i relativi titoli.
- Essendo un medico, ha competenza per prescrivere farmaci.
- Questo gli permette di intervenire sui disturbi psichici dal punto di vista farmacologico.



COUNSELING E COACHING

Chi è il coach?

Un coach è un un professionista che aiuta una persona o un'organizzazione (ad esempio un'azienda), a raggiungere una meta, una situazione desiderata, partendo dal punto in cui si trova. Il coaching ha una funzione "generativa" e non terapeutica, nel senso che non si occupa di risolvere traumi o patologie, bensì di mettere in grado le persone di attingere appieno al potenziale che hanno già dentro di sé, per realizzare i propri obiettivi e la vita che desiderano.

Per fare questo, un coach aiuta il proprio cliente a fare innanzitutto chiarezza su ciò che vuole veramente, stabilendo la gerarchia dei suoi valori e mettendolo in grado di formulare i suoi obiettivi nella maniera più efficace (spesso le persone non realizzano i propri obiettivi proprio perché non li hanno formulati nella maniera corretta).

- Agisce inoltre su varie leve, tra cui l'identificazione e la valorizzazione dei punti di forza del cliente; l'identificazione e il superamento di ciò che lo sta limitando; la creazione di uno specifico piano d'azione.
- Esistono vari ambiti in cui lavora un coach: a livello individuale, affiancando un'azienda o un'organizzazione; nello sport.
- Il coaching mira a dotare le persone, velocemente, delle risorse necessarie per gestire al meglio se stesse e per sfruttare appieno le proprie risorse in totale autonomia.
- Per questo motivo un percorso di coaching prevede generalmente un numero di sessioni limitato, (solitamente dalle 4 alle 7) con un intervallo di almeno due settimane tra una sessione e l'altra.

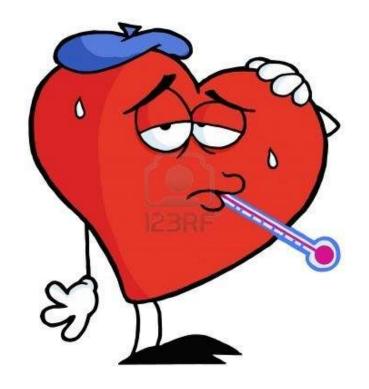
Se con la mia macchina voglio andare più veloce, scelgo un coach. Se con la mia macchina voglio godermi il viaggio, scelgo un counselor. Con lui/lei mantengo l'auto in buono stato, ne proteggo la funzionalità, la lavo, la lucido, le cambio l'olio. Se non metto la benzina, resto a piedi. Se non metto l'olio, il motore è da rifare. Quando il motore è da rifare mi rivolgo ad uno psicoterapeuta. Il coaching è per la competizione, il counseling per la prevenzione, la psicoterapia per la cura.









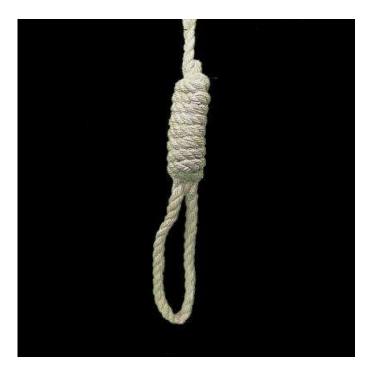


PREVENZIONE

L'importanza della rete Il caso di C. e L.



Il caso di D.



La nascita del counseling

Relazione d'aiuto:

- faccenda di carità
- Rochefoucald-Liancourt assistenza privata a scopo filantropico



- 1930 "intercomunicazione in cui si crea un ponte tra chi assiste e chi è assistito, che fa si che queste due personalità diventino un noi, ciò che produce una sensazione di solidarietà affettiva"
- 1935 "il colloquio è il mezzo attraverso il quale il cliente viene messo in grado di porsi di fronte al proprio problema e attraverso il quale l'operatore sociale lo porta a vederlo più chiaramente"

1960: "la relazione d'aiuto è una relazione professionale nella quale una persona deve essere assistita per operare un adattamento personale, verso cui la persona non è riuscita ad adattarsi normalmente. Ciò suppone che chi aiuta debba essere in grado di compiere due azioni specifiche: comprendere il problema nei termini in cui si pone per quel particolare individuo in quella particolare esistenza, ed aiutare il cliente ad evolvere personalmente, nel senso di un suo miglior adattamento sociale"; per poterlo fare, il colloquio deve essere non direttivo e centrato sul cliente.

Il colloquio "non direttivo" o centrato sul cliente: Carl Rogers Client centered therapy: relazione nella quale il "cliente" decide di farsi aiutare da un operatore, il "counselor", ma senza mai abbandonare né la sua libertà né la sua responsabilità nella soluzione delle sue difficoltà. Il counseling consiste "nell'abilitare il cliente a prendere una decisione riquardo a scelte di carattere personale o a problemi o a difficoltà speciali che lo riguardano direttamente". Secondo l'Associazione Britannica di Counseling, si realizza un intervento di counseling "quando una persona, che riveste regolarmente o temporaneamente il ruolo di counselor, offre o concorda esplicitamente di offrire tempo, attenzione, rispetto a un'altra persona o persone, temporaneamente nel ruolo di cliente. Compito del counseling, è di dare al cliente un'opportunità di esplorare, chiarire, dei modi di vivere più fruttuosi e miranti ad un più elevato stato di benessere".

Il caso di M.



- Lo spostamento di enfasi nell'ambito della relazione di aiuto dal ruolo dell'operatore esperto al ruolo del cliente persona portatore del problema;
- La concentrazione sul processo di aiuto, inteso come oggetto epistemologico di per sé;
- Lo spostamento dell'attenzione dalle abilità tecnico-procedurali alle qualità umane dell'operatore di aiuto.
- Una piena disponibilità all'ascolto
- Una totale assenza di giudizio e di valutazione
- Un atteggiamento di non direttività
- Un'autentica intenzione di comprensione
- · Una buona obiettività
- Un'assenza di interpretazione
- Un supporto affettivo (sostegno/consolazione) inefficace anche se può essere richiesto
- Un'assenza di risposte inquisitive: il colloquio non è un'indagine
- Un'assenza di soluzioni

- Accoglienza e non iniziativa
- Essere centrati su ciò che è vissuto dal soggetto e non suoi fatti che racconta
- Interessarsi alla persona e non al problema in quanto tale
- Rispettare il soggetto
- Facilitare la comunicazione e non fare rivelazioni

Counseling deriva dal verbo consulo, che significa "avere cura di", "venire in aiuto"; lo scopo, è quello di aiutare la persona ad acquisire una maggiore consapevolezza, stimolando le proprie risorse personali: aiutarla ad aiutarsi.



- Sapere riguarda la conoscenza teorica, il quadro di riferimento in cui inserire il proprio operare. Una buona conoscenza del paradigma di riferimento, della metodologia scelta e un costante aggiornamento risultano fondamentali per poter svolgere un buon lavoro.
- Saper fare è la pratica: gestione delle dinamiche interpersonali, accoglienza, lettura dei segnali verbali e non verbali, controllo delle proiezioni.
- Saper essere è il punto più delicato, e riguarda la capacità del counselor di esserci nella relazione e di conoscere prima di tutto se stesso.

Saper ascoltare e saper osservare





- Il colloquio di counseling
- È una comunicazione complessa
- È un'intercomunicazione a senso unico

Ha delle componenti statiche e dinamiche caratteristiche:

- il tempo
- il luogo
- le posizioni spaziali
- il contesto-arredamento
- il contesto socio-istituzionale
- status e ruoli sociali
- stereotipi dei gruppi sociali di appartenenza
- sesso ed età
- l'idea che ciascuno si fa del primo colloquio
- le reazioni affettive immediate
- l'idea che ognuno si fa dell'opinione dell'altro

Saper ascoltare e osservare abbisogna della conoscenza di tutte queste variabili.

La riformulazione Attenzione al qui e ora Movimento corporeo lo sono... Diario e autobiografia Disegno libero Racconto dei sogni Il dialogo con le sedie Esercitare la volontà Le parole evocative Tecnica delle affermazioni La fiaba e il cinema

Lista di obiettivi



• La relazione funzionale



La relazione disfunzionale



• La relazione patologica



Secondo la definizione di Assocounseling del 2 aprile 2011

- «Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione.
- Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento.
- E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuate da diversi orientamenti teorici.
- Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale.»



Ambito comunitario

- counseling psicopedagogico
- counseling di comunità
- counseling spirituale

Ambito lavorativo

- counseling aziendale
- career counseling

Ambito socio-sanitario

- counseling psicologico
- counseling socio-sanitario
- counseling medico
- art counseling
- counseling in ambito privato
- counseling della relazione di coppia
- counseling di accompagnamento alla morte
- counseling telefonico
- counseling criminologico e vittimologico

Counseling criminologico

Il counseling criminologico permette all'operatore di aiutare l'utente a compiere dei cambiamenti nella propria biografia di vita e maturare nuove abilità e competenze. Propone un innovativo modello di intervento che se utilizzato in equipe da la possibilità di verificare, attraverso degli indicatori, l'effettivo cambiamento della traiettoria di vita dell'autore di reato.

Counseling vittimologico

Il counselor con specializzazione in vittimologia, attraverso una specifica preparazione in campo socio-vittimologico, è la figura professionale che aiuta a cercare soluzioni di particolari problemi di natura non psicopatologica e in tale ambito, a indirizzare verso opportune scelte, a gestire crisi, a migliorare relazioni, a sviluppare opportunità, a promuovere ed accrescere la consapevolezza personale.

Il pubblico: Centri di supporto alle vittime di reato

Finalità:

- offrire ai cittadini, vittime reali o potenziali servizi di informazione e ascolto e di aiuto materiale;
- indirizzare le vittime verso servizi specializzati;
- rispondere alle richieste delle vittime nell'ambito dei rapporti con il sistema giudiziario, riguardo le modalità di prevenzione rispetto a forme più gravi di vittimizzazione e/o a nuovi processi di vittimizzazione;
- aiutare i soggetti più vulnerabili a riconoscere i rischi.

Il privato



<u>Difendersi dai manipolatori affettivi</u>

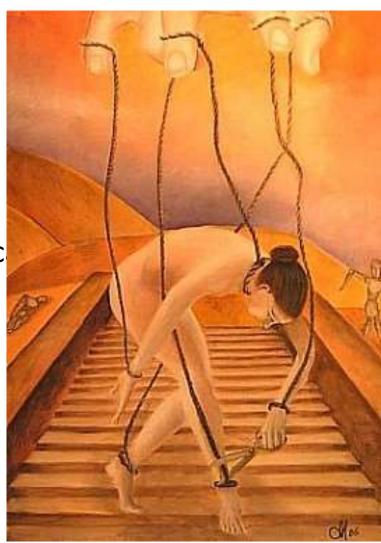
Quando avete la sensazione profonda che qualcosa non vada nell'altro o nella vostra relazione con lui (o lei) aspettate, osservate, scegliete indipendentemente dalle pressioni esterne o dalle contingenze materiali. Se ritenete che siano possibili degenerazioni e trasformazioni radicali, scappate finché siete in tempo.



Vittima salvatore/salvatrice?

Il manipolatore...

- Critica coloro che vi circondano
- Vi denigra a vostra insaputa
- Affascina la vostra famiglia e poi la critic
- Vi isola dal resto della società



Che fare?

- Non separatevi mai dagli amici che vi vogliono bene
- Confidate loro i vostri dubbi, le vostre riflessioni e i vostri sensi di colpa. Gli amici equilibrati vi daranno il loro parere su ciò che non è accettabile in una relazione amorosa. L'intervento di un terapeuta in alcune situazioni può essere necessario
- Se i vostri amici o la vostra famiglia fanno fatica a credere a ciò che gli confidate, non lasciate perdere, ma insistete dando loro esempi concreti
- Leggete libri sull'argomento, frequentate seminari, corsi, informatevi
- Incontrate regolarmente i vostri amici o i vostri parenti (una volta alla settimana piuttosto che una volta al mese) senza il vostro partner. E' legittimo conservare relazioni o attività individuali all'interno di una coppia
- Se avete perso gli amici, e riallacciate i contatti con loro.

Se non avete relazioni esterne alla coppia, cercate di crearle.
 Seguite corsi, iscrivetevi a un'associazione, praticate uno sport, sviluppate il vostro talento artistico, per esempio. Datevi un pretesto.

 Se amate il vostro lavoro, non lo lasciate. Conservare almeno un lavoro part-time, in caso stiate crescendo i vostri figli. Ad ogni modo riprendete rapidamente un'attività esterna che vi

arricchisca.



E il sesso?

La donna manipolatrice punisce attraverso l'astinenza

L'uomo manipolatore è convinto di essere un buon amante e può

arrivare all'atto sessuale perverso



Che fare?

 Non dimenticate mai che la sessualità è una scoperta reciproca del piacere sensuale e intimo. Le parole chiave sono consenso e piacere. Le regole del gioco sono stabilite da entrambi i partner. - Sei una donna?

Se non sei consenziente, se hai repulsione, se non provi piacere, se ti senti male ogni volta che hai rapporti sessuali con il tuo partner, parlane con una persona capace di ricevere questo tipo di confidenze. Può trattarsi di un amico, un'amica, un ginecologo, un sessuologo...

- Sei un uomo?

Cerca di individuare il gioco di potere che si nascondo sotto quest'aspetto di astinenza prolungata. Verifica se questo periodo è iniziato in concomitanza di un evento specifico e se l'insieme degli altri comportamenti della tua partner corrisponde a una modificazione costante. Niente ti impedisce di parlarne, anche se non è tua «abitudine».

I sorrisi in pubblico, gli insulti in privato...

- E' sempre colpa vostra
- Non sopporta le vostre qualità
- Non considera le vostre necessità e le vostre opinioni



Che fare?

- Fuggire da chi passa il tempo a svilirvi
- Contro manipolate colpo su colpo in attesa di separavi
- Annotate per iscritto tutte le frasi e i fatti avvilenti. Vi renderete conto che non sono frutto della vostra immaginazione e in seguito vi potrebbe servire in caso di divorzi
- Non prendete i vostri figli come testimoni. Potrebbero involontariamente mostrare aggressività nei confronti del genitore vittima. In effetti, più i figli crescono più diventa insopportabile per loro assistere allo spettacolo quotidiano di una madre o di un padre sottomessi a una tale molestia psicologica da parte dell'altro genitore. Se la potrebbero «prendere» con chi non si difende di fronte all'umiliazione. I figli hanno bisogno di ammirare almeno un po' e di rispettare entrambi i genitori
- Sporgete querela per ogni violenza fisica
- Circondatevi di persone che vi apprezzano e ve lo dimostrano

Discussioni: una comunicazione perversa...

Separarsi. Sì ma come?

Che fare?

- Quando il manipolatore svia un argomento, riprendetelo immediatamente
- Contro manipolare i suoi attacchi e le sue critiche personali senza cercare di giustificarvi, difendervi o fargli capire i motivi. Come? Mostrando verbalmente un'indifferenza del tipo «E' il mio punto di vista», «Puoi credere ciò che vuoi su di me», «Questo l'ho già sentito centinaia di volte», «Ecco una bella interpretazione», «Che marito sei per amare tua moglie così?», ecc. Le vostre frasi devono essere corte e, se possibile, non aggressive. La cosa più importante è dimostrargli che le sue calunnie non vi toccano più
- Individuate le doppie strette e chiedetegli se ha un'opzione che preferisce rispetto a un'altra. Poi fate ciò che vi conviene

- Individuate la comunicazione tipicamente perversa o l'intenzionalità di distruzione psicologica e fisica. Ecco qualche esempio; «Tu mi appartieni», «Faccio di te ciò che mi piace», «Non sei che uno straccio». Se sentite frasi come queste, scappate senza lasciargli l'indirizzo. Non si vince contro un perverso
- Annotate in maniera sincera tutto quello che può intralciare la vostra decisione di lasciare il manipolatore. Annotate anche tutto quello che diete a voi stessi e riflettete
- Considerate la vostra situazione insieme a un amico affettuoso e sereno. Non si può sperare in un punto di cista utile da una persona infelice
- Parlate della vostra situazione
- La terapia di coppia è inutile con un manipolatore e un perverso

La soluzione più efficace è la separazione o il divorzio...

- Il divorzio consensuale non risparmia la guerra legale. Riflettere in termini di strategia e dimenticate l'aspetto affettivo
- Fate legalizzare tutte le decisioni che riguardano i beni o la gestione dei bambini
- Parlate del vostro progetto o della vostra decisione con persone di cui vi fidate. Non informate il coniuge manipolatore se non dopo aver trovato un buon avvocato e mosso i primi passi
- Aprite un conto in banca personale, se non lo avete già
- Consultate un buon avvocato
- Fate leggere un testo sui manipolatori alla vostra famiglia
- Quando dovete inviare documenti al manipolatore, inviateli sempre per raccomandata. Fateli leggere al vostro avvocato e/o a un partente informato prima di imbucarli

- Raccogliete ogni genere di prova dal momento in cui cominciate a pensare di separarvi
- Conservate e fotocopiate tutte le lettere e i documenti che potrebbero esservi utili in caso di processo. Metteteli in un posto sicuro
- Registrate con discrezione le conversazioni, gli insulti, le minacce, i ricatti che vi fa e fateli ascoltare al vostro avvocato e al vostro psicologo/psicoterapeuta/counselor. Così possono capire meglio la natura della comunicazione all'interno della vostra coppia
- Se siete separati di fatto, non mantenete alcuno contatto con il vostro ex partner se non attraverso l'intermediazione degli avvocati all'inizio e poi attraverso i parenti
- Sporgete denuncia alla Polizia in caso di violenza fisica, sessuale o molestia telefonica. Non ritirate la denuncia tranne nel caso in cui il vostro avvocato ve ne spieghi la motivazione strategica
- Fate causa ai falsi testimoni dell'avversario

- Non l'avvertite mai delle vostre intenzioni, neanche in preda all'emozione
- Stilate una lista precisa al momento della divisione dei beni. Fate sorvegliare il procedimento da un uomo della vostra famiglia o un caro amico (conosciuto anche dal vostro ex) lista alla mano. Non siete tenuti ad essere presenti se quel momento vi crea troppa tensione



- Fate attenzione che l'amore vi procuri, prima di tutto, felicità ed equilibrio
- Non confondete il senso di colpa, la pietà, la paura, la dipendenza affettiva con l'amore
- Confrontate una critica costruttiva e una critica distruttiva nei vostri confronti
- Individuate sin dai primi mesi tutte le perdite di fiducia o di stima in voi stessi che si prolungano nel tempo
- Prestate attenzione ai sinonimi psicosomatici e decodificateli
- Chiedete aiuto a un professionista
- La relazione vi distrugge? Interrompetela. Difficile non vuol dire impossibile
- Non lasciatevi annientare. La depressione è un altro inferno. Le idee suicide segnano una frontiera che non deve essere oltrepassata. E' meglio separarsi e costruire un'altra vita che morire.