

Manipolazione emotiva come riconoscerla: i segnali da non sottovalutare

Autore: Redazione

Data: 24 Aprile 2024



Spesso quando si parla di violenza si tende immaginare subito un'aggressione e una violenza di natura fisica, ma esistono delle forme di abuso invisibile che però possono creare enormi danni psicologici.

Ecco perché è importante imparare a riconoscere i **segnali della manipolazione emotiva e psicologica** che può essere ugualmente pericolosa e impattante sulla nostra salute mentale.

La manipolazione emotiva consiste nel mettere in atto dei pattern che inducono l'altro ad agire contro la propria volontà. Solitamente si presenta sotto forma di insulti, minacce più o meno velate e intimidazioni e si riscontra spesso nei rapporti di coppia.

La violenza psicologica messa in atto si manifesta con comportamenti di controllo, isolamento dal resto del mondo, umiliazione fino ad arrivare a una vera e propria [manipolazione emotiva](#).

In particolare, la manipolazione emotiva porta l'altro ad avere determinati comportamenti o credenze e spesso si manifesta con uno **stile comunicativo passivo-aggressivo**, con la conseguenza manifesta di controllare i pensieri, le emozioni e i comportamenti dell'interlocutore, senza mai dichiarare apertamente le proprie intenzioni.

Questo ingenera nel soggetto manipolato un senso di insicurezza e confusione, che mina alle fondamenta l'autostima dell'individuo.

Tra le espressioni manipolatorie più frequenti ci sono: "Se non fai come ti ho suggerito, ci resto molto male", "Per me è uguale, anche se sarò io a sacrificarmi", "Se ci tieni davvero a me, mi aspetto che tu lo faccia".



Come riconoscere la manipolazione emotiva

Riuscire a comprendere se si è vittime di manipolazione emotiva non è semplice, ma il più delle volte il soggetto abusante mette in atto **7 specifici pattern**: il controllo, il senso del possesso, l'umiliazione, l'imprevedibilità, accuse e sensi di colpa, negazione dell'abuso e dipendenza.

Controllo

Chi esercita violenza emotiva tende a controllare il tempo, gli spazi, le reti sociali e gli spostamenti della persona, inclusa l'alimentazione o gli abiti da indossare. Tende a dare ordini su cosa sia giusto fare con frequenti episodi di rabbia nel caso di scelte che non corrispondano a quanto suggerito.

Possesso

L'abusante esercita il [possesso](#) sull'altra persona che viene immediatamente allontanata dalle relazioni amicali e altri contesti difficili da controllare.

Umiliazione

Le azioni della vittima vengono continuamente svalutate con commenti negativi e sprezzanti, spesso in pubblico.

Sensi di colpa

Il manipolatore attribuisce all'altro la responsabilità delle proprie emozioni spiacevoli, incolpandolo di tutto e umiliandolo di continuo.

Negazione dell'abuso

Gli episodi di violenza psicologica vengono costantemente negati dall'abusante e si induce la vittima a credere di essere pazza, esagerata, eccessiva, spesso tramite [gaslighting](#).

Dipendenza affettiva

Nel rapporto affettivo si innescano delle dinamiche di dipendenza dove la coppia viene percepita dalla vittima come indispensabile per certificare il proprio valore.

Quando la manipolazione affettiva avviene all'interno di un rapporto di coppia può essere molto difficile riconoscerlo e uscirne. Ecco perché è importante imparare ad ascoltare le proprie emozioni e a focalizzarsi sui propri bisogni, facendoli valere con fermezza. In questi casi l'aiuto di un terapeuta può essere utile per accrescere la propria autostima e autonomia personali indispensabili per tirarsi fuori dalla trappola della manipolazione emotiva in cui si è caduti.

Foto da [Depositphotos.com](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/manipolazione-emotiva-come-riconoscerla-segnali/>

Generato il 28/04/2025