



Metodo strutturato
di self-help

RICATTI AFFETTIVI

*Il metodo per imparare ad
interromperli*

Marta Grasso

© 2020 Marta Grasso

www.psicologagrassopadova.com

Foto in copertina di [German Caceres](#).

DISPENSA DI ESERCIZI ALLEGATA ALL'E-BOOK

“RICATTI AFFETTIVI. UNA GUIDA PER IMPARARE A RICONOSCERLI”



Copyright © 2020 Marta Grasso

Tutti i diritti riservati.

PRIMA EDIZIONE DIGITALE: 2020

Note sull'autrice

Mi chiamo Marta Grasso e sono una psicologa specializzata in psicoterapia relazionale.

Lavoro come libero professionista a Padova e online e mi piace pensare che il mio lavoro consista nell'aiutare le persone a rinascere e fiorire.

Spesso il maggiore impedimento alla realizzazione di sé sono proprio le relazioni disfunzionali in cui ci si trova ed è per questo che da anni mi occupo di dipendenza affettiva, relazioni tossiche, manipolazione e ricatti affettivi.

Buona parte del mio lavoro con queste tematiche è di tipo terapeutico, ovvero in percorsi di sostegno o psicoterapia individuale nel mio studio o via Skype, ma negli ultimi anni ho sperimentato l'utilità di formazioni di gruppo - dal vivo oppure online - aperte a persone interessate a questi argomenti.

Recapiti

Dott.ssa Marta Grasso

Psicologa Psicoterapeuta Relazionale (Ordine degli Psicologi del Veneto)

Ricevo solo su appuntamento a Padova e online

sito: www.psicologagrassopadova.com

mail: marta.grasso.psy@gmail.com



Sommario

PRIMA SCHEDA: DECISIONE	1
ESERCIZIO 1. LA CARTA DEI DIRITTI	2
ESERCIZIO 2. METTI I TUOI PALETTI	4
ESERCIZIO 3. IL CONTRATTO	5
ESERCIZIO 4. PAROLA D'ORDINE	6
SECONDA SCHEDA: PREPARAZIONE	7
ESERCIZIO 5. IL TUO PUNTO DEBOLE	8
ESERCIZIO 6. TIME OUT	10
TERZA SCHEDA: ANALISI	11
ESERCIZIO 7. LA RICHIESTA	12
ESERCIZIO 8. DETECTOR EMOTIVO	13
ESERCIZIO 9. LA VOCINA NEL CERVELLO	15
ESERCIZIO 10. I TUOI TRIGGER	17
ESERCIZIO 11. IL TUO PILOTA AUTOMATICO	19
QUARTA SCHEDA: STRATEGIE	21
STRATEGIA 1. AGISCI SOLO IN UN CONTESTO SICURO	22
STRATEGIA 2. COMUNICAZIONE NON DIFENSIVA	22
STRATEGIA 3. CHIAREZZA	23
STRATEGIA 4. ANTICIPA LE RISPOSTE.....	24
STRATEGIA 5. STRATEGIE ALTERNATIVE	26
NOTE CONCLUSIVE	30

PRIMA SCHEDA

DECISIONE

Hai deciso di dire basta ai ricatti affettivi. Non sarà un percorso facile ed è per questo che la tua decisione deve essere forte e netta. Per essere tale, devi sentire il peso di quello che i ricatti hanno significato per te fino ad oggi e di cosa hai dovuto sacrificare per sottostare a certe richieste. Decidere di dire basta è un compito apparentemente facile, ma perché sia efficace devi sentirlo nella testa e anche nella tua pancia. L'efficacia del percorso dipende proprio dalla forza della tua decisione. Gli esercizi di questa sezione ti aiuteranno a nutrire la tua motivazione.

ESERCIZIO 1. LA CARTA DEI DIRITTI

Una delle cose che perdi di vista quando la nebbia del ricatto si alza sono i tuoi diritti: sono il prezzo da pagare, ciò che sacrifichi quando cedi ad un ricatto affettivo. Ed è da quelli che devi ripartire, per questo il primo step è riflettere sui tuoi diritti di essere umano all'interno di qualunque relazione. Ne ho inseriti io alcuni, ma se te ne vengono in mente degli altri, aggiungili.

1. *Ho il diritto di essere accettata per ciò che sono e di sentirmi a mio agio nelle relazioni*
2. *Ho il diritto di sentirmi al sicuro in qualunque relazione*
3. *Ho il diritto di esprimere dissenso e di dire NO, di stabilire dei limiti e di mettere paletti senza sentirmi in colpa per questo*
4. *Ho il diritto di avere sogni, idee, aspirazioni, desideri e di fare quello che posso per realizzarli*
5. *Ho il diritto di ricevere ascolto, sostegno emotivo e comprensione nelle mie relazioni affettive*
6. *Ho il diritto di esprimere il mio punto di vista, senza che questo comporti giudizio, esclusione, squalifica e critica*
7. *Ho il diritto di non accettare reazioni e comportamenti altrui che mi facciano sentire minacciata, ferita, lesa nei miei diritti, spaventata, non al sicuro*
8. *Ho il diritto di non sentirmi responsabile delle conseguenze emotive che avranno i miei paletti sugli altri: sono responsabile di quello che faccio e non di quello che gli altri si aspettano o pretendono da me*
9. *Ho il diritto ad essere la mia priorità*
10. *Ho il diritto ad impiegare il tempo come voglio, ad avere tempo libero, tempo per me, anche a sprecare il tempo*
11. *Ho il diritto di fare quello che voglio del mio tempo e delle mie energie, ed ho il diritto di non fare assolutamente niente se è ciò di cui ho bisogno*
12. *Ho il diritto di scegliere quello che penso sia meglio per me, essendo io l'unica responsabile del mio benessere*

13. *Ho il diritto di cambiare vita, idee, opinioni, abitudini se lo ritengo un bene per me, anche se altri non sono d'accordo*
14. *Ho il diritto di sbagliare, commettere e riconoscere errori, senza che nessuno mi faccia sentire sbagliata o cerchi di umiliarmi*
15. *Ho il diritto di recidere legami in cui non mi senta sicura, appagata, felice, rispettata, a mio agio*
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

ESERCIZIO 2. METTI I TUOI PALETTI

Immagina una relazione come un grande campo coltivato: una porzione di questo è tua, al suo interno hai piantato alberi, fiori, piante che ti appartengono e che sono preziose. Per questo devi difenderle, delimitando la tua proprietà. Nessuno, eccetto te, può avere accesso se tu non lo consenti e tu non devi consentirlo: è così che devi immaginare lo spazio dei tuoi diritti. A delimitarlo e proteggerlo ergerai i tuoi paletti. Di seguito ti chiedo di individuare i tuoi. Modifica, elimina o aggiungine altri a quelli inseriti da me: avvaliti delle tue esperienze pregresse, soprattutto quelle dolorose. Il dolore è il migliore dei consiglieri quando si tratta di mettere paletti per proteggersi.

- *Non permetterò più a nessuno di offendermi, denigrarmi, di farmi sentire umiliato.*
- *Non permetterò più a nessuno di minacciarmi, ricattarmi, pretendere qualcosa da me che io non senta di dire o fare o dare.*
- *Non permetterò più a nessuno di farmi del male fisicamente.*
- *Non permetterò più a nessuno di scaricare su di me la responsabilità dei suoi stati emotivi, dei suoi comportamenti e delle sue reazioni.*
- *Non permetterò più a nessuno di farmi sentire il peso della delusione di pretese o aspettative che aveva riposto su di me.*
- *Non permetterò più a nessuno di limitare la mia libertà di scelta.*
-
-
-
-
-
-
-
-

ESERCIZIO 3. IL CONTRATTO

Ora che hai messo a fuoco i tuoi diritti e i tuoi paletti, è importante che formalizzi il tuo impegno. Non sarà facile portarlo avanti ed è per questo che devi impegnarti solennemente ad attraversare questo percorso un passo per volta, senza mollare.

Data _____

Io, _____ riconosco me stessa come essere umano degno di amore e rispetto, con dei diritti, dei sentimenti e dei bisogni di cui sono direttamente responsabile. Mi riconosco anche come persona adulta con opzioni e scelte e prometto di intraprendere con convinzione e in modo attivo il percorso che mi permetterà di liberare la mia vita dal ricatto affettivo. Per arrivare a questo scopo:

Prometto a me stessa di non permettere più alla paura, al senso di colpa e al senso del dovere di controllare le mie decisioni.

Prometto a me stessa che imparerò nuove strategie e mi allenerò a metterle in pratica, anche se so che non sarà semplice.

Prometto a me stessa che se farò dei passi indietro o degli sbagli o ricadrò nelle vecchie dinamiche, non userò questo come scusa per rinunciare. Mi impegnerò invece ad usare gli errori per imparare.

Prometto di prendere atto dei passi avanti che farò, anche se molto piccoli, e di darmi opportuno e giusto riconoscimento.

Prometto di impegnarmi ad agire nel rispetto dei miei diritti e dei miei bisogni.

Prometto di prendermi cura di me in questo percorso di liberazione.

ESERCIZIO 4. PAROLA D'ORDINE

Ora scegli una parola d'ordine, una sorta di parola in codice fra te e te, che ti ricorderà l'impegno che hai preso. Può essere una parola attinente alla tua impresa o una parola che non c'entra niente.

Facciamo finta che sia "foglia". "Foglia" sarà la parola che ti riporterà alla mente i doveri che hai verso di te, i diritti che hai nelle relazioni con gli altri, i paletti che non permetterai a nessuno di oltrepassare. Ripetila come un mantra, sarà la parola che ti ricorda di proteggere e coltivare il tuo amor proprio.

Puoi anche cercare un'immagine che rappresenti la tua parola oppure disegnarla o fotografarla tu, appenderla in camera, incorniciarla, metterla come screensaver del tuo pc o smartphone.

La mia parola è: _____

SECONDA SCHEDA

PREPARAZIONE

La decisione è presa, ma questo di per sé non basterà ad interrompere i ricatti. Il passo successivo è individuare qual è la tua area di vulnerabilità e subito dopo con quali strumenti mettere in pausa la dinamica del ricatto, per poter pianificare come agire (in modo non automatico). Gli esercizi in questa sezione ti aiuteranno a raggiungere questi due obiettivi.

ESERCIZIO 5. IL TUO PUNTO DEBOLE

Per fare un ricatto affettivo ci vogliono due persone: chi lo agisce e chi lo subisce. Alcune persone sono più vulnerabili di altre ai ricatti affettivi e questa vulnerabilità spesso è dovuta ad alcuni aspetti del carattere.

Di seguito ti propongo alcune aree di vulnerabilità comuni alle vittime di ricatti affettivi. Te ne riconosci qualcuna? Metti una X accanto alle frasi che ti corrispondono.

Nei rapporti non ti senti mai sufficientemente amata	
Non ti senti mai veramente all'altezza	
I conflitti ti mettono a disagio	
Sei abituata a fare tutto da sola	
Gli altri sono protettivi con te	
Hai una gran paura delle critiche	
Ti senti a posto solo se gli altri ti dicono che sei stata brava	
Ti arrabbi molto raramente	
Quando gli altri sono in difficoltà, è a te che chiedono aiuto	
Spesso pensi che non ce la farai da sola	
Ti spaventa il pensiero di essere abbandonata da chi ami	
Il giudizio degli altri è molto importante per te	
Se qualcuno ti fa un torto, chiudi un occhio	
In genere risolvi i problemi meglio degli altri	
Deleghi spesso cose che non pensi di poter fare da sola	
Chiedi di essere rassicurata sull'affetto che l'altro ha per te	
Non vorresti mai deludere chi ami	
Quando persone a te care sono in conflitto, fai il mediatore	
Se non ci fossi tu, in molte occasioni, gli altri sarebbero "persi"	
Prima di provare a fare qualcosa da sola, chiedi aiuto	
Il pensiero di essere rifiutata ti angoscia molto	
Le aspettative degli altri influiscono molto sulle tue scelte	

Per quieto vivere, lasci correre le cose che non vanno	
Spesso ti senti sopraffatta nel badare ai problemi di tutti	
Se altri ti dicono cosa fare, ti senti più al sicuro	

Riguarda le tue risposte: ti sembra che ci sia un colore prevalente?

- Se prevalgono le risposte *rosse*, la tua vulnerabilità è nell'area della dipendenza affettiva.
- Se prevalgono le risposte *azzurre*, la tua vulnerabilità è nell'area della dipendenza dall'approvazione.
- Se prevalgono le risposte *arancioni*, la tua vulnerabilità è nell'area della paura del conflitto.
- Se prevalgono le risposte *verdi*, la tua vulnerabilità è nell'area della responsabilità.
- Se prevalgono le risposte *viola*, la tua vulnerabilità è nell'area dell'autostima e dell'autoefficacia.

Ovviamente i risultati sono assolutamente indicativi. Se le tue risposte hanno colori vari, non c'è nulla di strano: ti offrono comunque una indicazione sulle tue aree di vulnerabilità, che approfondirai meglio nei prossimi esercizi.

ESERCIZIO 6. TIME OUT

Quando il ricatto si palesa, la prima azione da compiere è prendere tempo. La fretta esiste solo nella mente del ricattatore e serve ad aumentare la coltre di nebbia che non ti fa decidere lucidamente.

Quando si accende il segnale di allarme, tu prendi tempo. Può essere difficile trovare il modo di temporeggiare quando la richiesta è stata fatta e ti ha colto di sorpresa, perciò è meglio pensare prima a delle frasi che potrai usare quando sarà il momento.

Te ne suggerisco alcune, ma tu pensane anche altre che si adattino alle varie situazioni. L'obiettivo non è giustificarsi col ricattatore, ma prendere tempo.

- *Non sono sicura di come mi sento ora, ci penso e ti do una risposta.*
- *Capisco la tua ansia, ma è una cosa su cui voglio prima riflettere.*
- *È una questione tanto importante e voglio pensarci bene prima di risponderti.*
- *Ho bisogno di tempo per valutare la cosa.*
- *Non ho intenzione di decidere su due piedi.*
-
-
-
-
-
-

TERZA SCHEDA

ANALISI

Ora che hai deciso e sai come prendere tempo, passiamo alla parte più attiva: immaginala come una palestra in cui allenarti per poter affrontare la gara.

Gli esercizi in questa sezione possono essere utilizzati più volte, ovvero ogni qual volta tu sia vittima di un ricatto morale. Allenarti ad utilizzare queste tecniche, ti renderà via via più pronta a riconoscere e sottrarti ai ricatti morali. La cosa migliore è usare episodi appena accaduti o molto recenti, perché il ricordo dei dettagli sia migliore.

ESERCIZIO 7. LA RICHIESTA

Dopo la fretta, il peggior nemico di fronte ad un ricatto affettivo è la confusione. In preda alla confusione prendi decisioni avventate e ti rendi conto solo dopo degli effetti che la tua scelta ha avuto su di te.

Pertanto dopo aver imparato a prendere tempo, devi utilizzarlo per analizzare la richiesta. Metti nero su bianco cosa è accaduto, dall'inizio alla fine.

Le mie domande stimolo ti aiuteranno.

- *Quando e dove eravamo quando la persona ha fatto la richiesta?*
- *Cosa vuole la persona?*
- *Come ha fatto la sua richiesta? Quali parole ha usato?*
- *Era una richiesta esplicita o velata?*
- *Il tono era coerente con il contenuto del discorso?*
- *La mimica facciale e corporea della persona cosa mi comunicava?*
- *Ha fatto esplicite minacce? Ha fatto minacce velate?*
- *Ha manifestato impazienza o altre emozioni? Quali?*
- *Ha fatto la sua richiesta con affetto?*
- *Come ha reagito alla mia titubanza?*
- *Come ha reagito alla mia richiesta di prendere tempo?*

Descrivi l'episodio.

ESERCIZIO 8. DETECTOR EMOTIVO

Vai alla ricerca dei tuoi stati d'animo, come se avessi in mano un metal detector che però rileva quello che provi: quali sentimenti, emozioni, sensazioni ti ha mosso la richiesta che hai ricevuto?

Cerca di osservarti e individuare con precisione come ti senti: ricordati che fino ad oggi cedere ai ricatti morali ti è servito a liberarti di queste sensazioni (anche se alla lunga poi stai peggio). Capire cosa provi ti permette di non agire sull'onda emotiva, perché questo fino ad oggi ha significato cedere al ricatto.

Nella tabella trovi alcuni sentimenti che le persone spesso provano quando si trovano di fronte ad un ricatto morale/affettivo. Se non trovi nulla che descriva il tuo stato d'animo, aggiungilo.

Imbarazzata	Ferita
Piena di vergogna	Martirizzata
Debole	Agitata
Arrabbiata	Spaventata
Frustrata	Piena di risentimento
Stordita	Vittima
Triste	Inadeguata
Impotente	Irritata
Piena di auto commiserazione	Sbagliata
Inerme	In errore
Ansiosa	Nei guai
In trappola	Frustrata
Minacciata	Condannata
Insicura	In colpa
Non degna d'amore	Responsabile
Sopraffatta	Delusa

Un'altra indicazione utile può offrirtela anche il corpo: a volte è quello che manifesta maggiore malessere. In tabella trovi alcuni sintomi che possono essere indicatori di malessere. Come prima, se non trovi nell'elenco quello che descrive la tua situazione, aggiungilo.

Mal di testa	Senso di oppressione al petto
Ronzio alle orecchie	Mancanza d'aria
Reflusso	Sudori freddi
Gastrite	Sudorazione maggiore
Colite	Brividi
Diarrea	Nausea
Stitichezza	Dolori articolari
Tremori	Prurito
Tachicardia	Dermatite
Fiato corto	Fiacchezza

ESERCIZIO 9. LA VOCINA NEL CERVELLO

È possibile che una parte di te ti stia insistentemente suggerendo di cedere al ricatto. È quella parte di te che ti riporta ai tuoi doveri, alle tue abitudini, ai tuoi modi di relazionarti che però fino ad ora ti hanno provocato malessere e hanno danneggiato la tua autostima.

Zittire quella vocina nel cervello è impossibile, in questo momento. L'unico modo possibile per darle meno potere è ascoltare le sue motivazioni e poi risponderle che no, non ci stai.

Quali sono i pensieri disfunzionali che quella vocina nel cervello continua a ripetere?

In tabella ne trovi alcuni, molto comuni. Contrassegna con una X quelli che ti appartengono e, se vuoi, aggiungine altri non presenti nell'elenco.

Se cedo solo stavolta non succede niente.	
Se serve a farlo smettere, ha senso cedere.	
Forse sono sbagliata io.	
Forse quello che sento o voglio io è sbagliato.	
Sono esagerata.	
Meglio cedere che ferire i suoi sentimenti.	
Se non so quello che voglio, tanto vale accontentare gli altri.	
Faccio finta di niente anche se mi sento ferita o arrabbiata.	
È giusto dare più di quello che si riceve.	
Se tengo a qualcuno, sono responsabile della sua felicità.	
Se amo qualcuno devo fare di tutto per renderlo felice.	
Se non lo faccio perderò l'altro.	
Non sopporterò di sentirmi rifiutata, di perdere l'altro, di vederlo soffrire.	
Se non accetto sono un'egoista.	
Tanto non la avrò mai vinta con questa persona.	
L'altro è più forte (o migliore) di me.	
Ha davvero bisogno di me.	

Se non lo faccio io, non lo farà nessuno.	
Posso mettere da parte come mi sento se l'altro ha bisogno di me.	

ESERCIZIO 10. I TUOI TRIGGER

Questo esercizio ti aiuterà a connettere le caratteristiche della richiesta alle tue sensazioni e alle tue azioni. In altre parole, ora è il momento di mettere a fuoco cosa funziona da trigger. Le mie domande guida ti aiuteranno.

Andiamo a cercare i comportamenti, le parole, i sentimenti che l'altro manifesta quando ti fa una richiesta e che ti toccano, ti allertano, ti fanno provare i sentimenti che hai segnato nell'esercizio 8. Quelli sono i trigger che ti portano al punto di rottura e ti fanno cedere al ricatto.

Pensando all'episodio che stai già usando negli altri esercizi, pensa a cosa ti attiva emotivamente fra:

- I comportamenti che l'altro mette in atto quando fa la richiesta
 - Comportamenti aggressivi (urla, parolacce, porte sbattute, altro)
 - Comportamenti aggressivo-passivi (mutismo, sospiri, altro)
 - Manifestazione di sofferenza (pianto, lamenti, altro)
- Le emozioni che l'altro manifesta o tu intravedi in lui
 - Delusione, rimprovero, biasimo, giudizio, critica
 - Rabbia, minaccia, vendetta, rancore
 - Dolore, tristezza, sconforto
 - Altro
- Le parole che usa quando fa la richiesta
 - Verso di te (accuse, insulti, paragoni negativi, altro)

Verso se stesso (auto-colpevolizzazione, auto-commiserazione, giudizi su di sé, altro)

Ora fai una lista dei tuoi trigger, usando gli spunti che ti ho fornito sopra.

- Comportamenti trigger

- Emozioni trigger

- Parole trigger

ESERCIZIO 11. IL TUO PILOTA AUTOMATICO

Immagina una scintilla che accenda una tua miccia e che la faccia bruciare fino a provocare l'esplosione.

Il ricatto funziona in questo modo: il trigger è la scintilla, la tua miccia è l'insieme di sentimenti ed emozioni che provi e che ti spinge verso il tuo punto di rottura, l'esplosione è il momento in cui cedi al ricatto. È un processo di cui probabilmente non eri consapevole, perché funziona in modo automatico.

Per disattivare il pilota automatico (ricatto-cedimento) bisogna capire su quali funzioni sia impostato.

Ripensa ai trigger dell'esercizio precedente e chiediti:

- *Quando l'altro si comporta così io mi sento [segnalo di seguito]:*

- *Quando mi sento così, la mia reazione solita è quella di [scegli la/e risposta/e più vera/e per te]:*
 - Chiedere scusa*
 - Cercare di ragionare*
 - Litigare*
 - Piangere*
 - Supplicare*
 - Arrabbiarmi*
 - Chiedere spiegazioni*
 - Giustificarmi o dare spiegazioni*
 - Convincere l'altro che si sbaglia*
 - Spostare o cancellare appuntamenti o programmi*
 - Cedere e sperare sia l'ultima volta*
 - Insistere nel tentativo di far cambiare idea all'altro*
 - Arrendermi*
 - Altro _____*

- *Difendo le mie posizioni? Affronto quello che accade? Pongo dei limiti?
Dico al ricattatore che non è accettabile quel comportamento?*

QUARTA SCHEDA

STRATEGIE

Ora che il tuo allenamento è completo, che ti conosci, che sei consapevole della dinamica del ricatto, puoi agire.

Non pretendere miracoli subito. Abbi pazienza e soprattutto curiosità: osserva cosa accade. Se qualcosa non funziona, analizza l'accaduto per capire cosa si è inceppato e cosa si può affinare. E ricorda che l'obiettivo non è disattivare o cambiare il ricattatore, ma rispondere al ricatto in modo più funzionale per te.

STRATEGIA 1. AGISCI SOLO IN UN CONTESTO SICURO

- **Sei di fronte ad un pericolo per la tua incolumità**

Se non c'è sicurezza non c'è comunicazione o strategia che tenga: prima di tutto devi essere al sicuro e sentirti al sicuro. Se ti senti minacciata e in pericolo, abbandona quella situazione, fai in modo di metterti al sicuro senza “se” e senza “ma”.

- **Il contesto della comunicazione è carico di tensione o ansia**

Se l'altra persona si sta scaldando, urla, sbatte gli oggetti o fa cose che impediscono una comunicazione reciproca, dici alla persona che i toni sono troppo accesi per poter parlare e che sarai disponibile a parlare solo quando si sarà calmato. Se la reazione è ancora di rabbia, ribadisci il concetto mantenendo la calma e dici: “se non ti calmi uscirò dalla stanza”. Se la reazione né ancora di rabbia, mantieni fede a ciò che hai detto ed esci dalla stanza dicendo “ne riparleremo quando sarai più calmo”.

- **La persona interrompe in continuazione**

Chiedi alla persona di non interrompere o contraddire finché non avrai finito di dire quello che vuoi dire. Se lo fa, fermati e ripeti che parlerai solo se riuscirà a non interromperti e lasciarti finire.

STRATEGIA 2. COMUNICAZIONE NON DIFENSIVA

La comunicazione non difensiva ha poche regole:

- *frasi brevi*
- *non raccogliere le provocazioni*
- *non dare spiegazioni/justificazioni*
- *eventualmente tacere senza controbattere*

La comunicazione non difensiva mira a chiarire la tua posizione.

Non mira a convincere l'altro che fai bene né a renderlo partecipe dei tuoi motivi (anche perché sindacherebbe anche quelli).

Esempi di comunicazione difensiva:

- *Come puoi dire una cosa simile?*
- *Non è vero che sono egoista, faccio tutto per te.*
- *Dimmi cosa non va, dimmi cosa ho fatto.*
- *Cosa posso fare per farti stare meglio?*
- *Non vedi che sbagli, quello che fai è offensivo, folle, devi smetterla.*

Esempi di comunicazione non difensiva:

- *Mi dispiace tu sia irritato.*
- *Non capisco perché la vedi in questo modo.*
- *Davvero?*
- *Interessante.*
- *Urlare, piangere, minacciare non funziona più e comunque non risolve nulla.*
- *OK.*
- *Ne riparleremo quando sarai più calmo.*
- *Hai ragione (anche se non lo pensi).*

STRATEGIA 3. CHIAREZZA

Abbi le idee chiare

Perché le tue parole siano chiare, devono esserlo prima le tue idee: ti sei preso del tempo per pensare alla richiesta del ricattatore, hai fatto i tuoi esercizi per analizzare la questione, hai deciso cosa fare. Se hai le idee chiare, le tue parole seguiranno con più facilità.

Formula la tua richiesta o la tua decisione con chiarezza

Per esprimere chiaramente la tua decisione o la tua posizione, servono alcuni elementi:

- Soggetto: non aver paura di dire IO.
- Verbo: usa il modo indicativo, non il condizionale. Tradotto: VOGLIO, POSSO, HO DECISO. Non: vorrei, potrei, avrei deciso.
- Oggetto: usa poche parole, vai al succo del discorso. Cosa hai deciso, cosa vuoi fare, cosa non vuoi fare.

Esempio di comunicazione non chiara o che lascia spazio ad obiezioni:

“non sono sicura che sia la cosa giusta”, “potrei fare così”, “avrei deciso questo”, “non so che ne pensi ma vorrei fare quello”.

Esempio di comunicazione chiara che non lascia spazio ad obiezioni:

“ci ho pensato e ho deciso che non è la cosa giusta per me”, “posso fare questo ma non posso fare quello”, “ho deciso così”, “voglio fare colà”.

Non prestare il fianco alle obiezioni

A volte, anche se hai espresso con chiarezza la tua risposta o decisione, l'altro prova ad obiettare o controbattere.

Non cadere nella trappola del dare spiegazioni o cercare di convincere l'altro. Mantieni il punto, ribadendo la tua decisione (“mi dispiace che la pensi così, ma questa è la mia decisione”, “capisco che la vedi così, ma io ho deciso”).

STRATEGIA 4. ANTICIPA LE RISPOSTE

Se hai fatto gli esercizi precedenti e ti sei allenato a riconoscere le dinamiche di ricatto, ora sei perfettamente in grado di anticipare come reagirà la persona che hai in mente. Questo ti dà il vantaggio di poter individuare alcune contromosse. Di seguito trovi qualche esempio.

- **L'altro fa minacce o previsioni catastrofiche**

Esempi:

“se non ti prendi cura di me finirò in ospedale”, “non vedrai più i bambini”, “stai distruggendo questa famiglia”, “non sei più mio figlio”, “ti cancellerò dal testamento”, “mi ammalerò”, “non ce la farò senza di te”, “ti farò soffrire”, “la pagherai”.

Possibili risposte:

“è una tua scelta, spero che non lo farai mai, io ho preso la mia decisione”, “so che sei arrabbiato ma se ti prenderai tempo per riflettere forse cambierai idea”, “perché non ne riparlamo quando sarai più calmo?”, “le minacce non funzionano più, non cambierò idea”, “mi dispiace che tu sia così arrabbiato”.

- **L'altro insulta, etichetta e giudica**

Esempi:

“non è da te essere così egoista”, “pensi solo a te stessa”, “pensavo fossi diversa dagli altri”, “è la cosa più stupida che abbia mai sentito”, “tutti i figli devono rispettare i genitori”, “come puoi essere così sleale?”, “ti comporti da idiota”, “sei esattamente come tuo padre/madre”.

Possibili risposte:

“hai il diritto ad avere la tua opinione”, “capisco che ti appaia così la situazione”, “potrebbe essere vero”, “forse hai ragione”, “se continui a insultarmi non arriveremo a nulla”, “mi spiace che tu sia arrabbiato”.

- **L'altro ti chiede infinite spiegazioni**

Esempi:

“come puoi fare questo?”, “perché vuoi rovinarmi la vita?”, “perché sei diventata così?”, “perché ti comporti così?”, “perché vuoi farmi del male?”, “perché stai facendo diventare una cosa piccola come una cosa enorme?”.

Possibili risposte:

“so che non sei contento, ma questa è la mia decisione”, “non ci sono buoni o cattivi ma due persone che la pensano diversamente”, “non sono disposto a prendermi più del 50% della responsabilità”, “so che sei deluso ma la mia decisione è questa”, “vediamo le cose diversamente, mi dispiace tu sia irritato”.

- **L'altro usa il muro del silenzio o cambia argomento**

Possibili risposte:

“puoi dire quello che vuoi non ci sarà alcuna ritorsione da parte mia”, “so che sei arrabbiato ma vorrei parlarne con te appena ti senti pronto a farlo” (poi lascialo solo), “ti voglio bene ma mi irrita terribilmente che tu vada sempre via quando siamo in disaccordo e penso che danneggi il nostro legame, per cui ti chiedo se sei disposto a parlarne”, “non cambieremo argomento, finché non avremo finito di parlare di questo”.

Queste sono alcune idee che puoi provare ad applicare. Il punto è non aggiungere benzina e non reagire emotivamente. L'obiettivo è comunicare all'altro la tua posizione, con calma e decisione.

Per fare questo non hai bisogno di inseguire, supplicare, convincere, criticare, interpretare il comportamento altrui, minacciare, spiegare.

STRATEGIA 5. STRATEGIE ALTERNATIVE

Di seguito troverai alcune strategie alternative a quelle che ti ho già indicato in precedenza. Puoi provarne una, alcune, tutte o anche nessuna. Insomma, mettile nella cassetta degli attrezzi anti-ricatto e usale se ti servono.

- **Porta il ricatto allo scoperto**

Strategia particolarmente adatta quando il ricatto non è esplicito. Consiste nel portare tu alla luce, sotto forma di domanda, il ricatto che l'altro vi sta mettendo fra le righe (del tipo: “mi stai minacciando di fare questo se non faccio quello che mi chiedi?”).

- **Evidenza l'incongruenza**

Porta alla luce la contraddizione fra il legame affettivo che c'è fra te e l'altro, e il suo ricatto. Un esempio: “fammi capire, mi chiedi di fare questo come prova d'amore ma poi mi minacci di lasciarmi se non lo faccio? Non ti sembra una contraddizione dire che mi ami e poi ricattarmi moralmente?”.

- **Confondi le acque con risposte vaghe**

Particolarmente utile nei confronti di ricattatori vittimistici che cercano di indurti ad agire etichettandoti o confrontandoti in negativo con qualcuno (“sei come la mia ex”, “stai diventando come tuo padre”, “inizio a credere che tu sia cambiata”, “stai diventando egoista”, ecc.). Utilizza una comunicazione vaga e generica per confondere a tua volta la persona che ti sta proponendo un ricatto affettivo. Un esempio: “può darsi”, “se è quello che pensi”, “se lo dici tu”, “magari hai ragione”, “non escludo niente”.

- **Cerca un'alleanza**

A volte non sembra esserci via d'uscita. In questi casi, puoi provare a coinvolgere il ricattatore e renderlo un alleato nel tuo processo di liberazione dai ricatti affettivi. Questa strategia funziona maggiormente quando c'è una buona base affettiva reciproca, cioè quando il legame affettivo è genuino da ambo le parti, e quando il ricatto è agito in modo inconsapevole dal ricattatore. In queste situazioni, puoi provare a chiedere all'altro di aiutarti a capire, per esempio: “Puoi aiutarmi a capire perché sei così irritato? Puoi aiutarmi a capire perché è così

importante per te? Puoi darmi qualche suggerimento per risolvere questo problema? Puoi aiutarmi a scoprire che cosa possiamo fare per migliorare la nostra relazione?”.

- **Proponi un baratto**

C'è qualcosa che anche tu vorresti dal ricattatore? La richiesta del ricattatore ti sta bene fino ad un certo punto? In questi casi puoi provare a negoziare la richiesta, includendo le tue condizioni. Scambia il tuo favore con qualcos'altro: farai quello che ti chiede se anche l'altro farà quello che gli chiedi tu.

Il baratto può essere genuino o paradossale.

Genuino quando davvero avanzi le tue richieste e poni le tue condizioni; esempio: “verrò a cena da voi ogni domenica solo se tu e mamma smetterete di chiamarmi dopo le 20 ogni sera, oppure solo se a tavola non farete nemmeno una critica al mio nuovo compagno”.

Paradossale quando serve ad annientare la richiesta del ricattatore, quando cioè è un bluff per alzare la posta in gioco e farlo desistere dal portare avanti il ricatto; esempio “verrò a cena da voi ogni domenica solo se la cena sarà vegana e crudista”. Ovviamente sta a te scegliere cosa barattare (occhio ad individuare qualcosa che sia credibile e anche inaccettabile, altrimenti ti fai un grande autogol!).

- **Usa l'ironia**

Lo so, quando ci sei dentro c'è poco da ridere, ma non appena sarai diventata più allenata nel non cadere in trappola, sarai anche meno appesantita, arrabbiata, annichilita dai ricatti. Ti sfioreranno, probabilmente ti infastidiranno, ma non ti schiacceranno più come

all'inizio. In questi casi, una battuta di spirito, può alleggerire la situazione e gli animi e aprire uno spazio per dialogare senza ricatto.

NOTE CONCLUSIVE

Lo scopo di questa dispensa è di aiutarti praticamente a riconoscere ed interrompere le dinamiche di ricatto affettivo che vivi nelle relazioni. Non è un'operazione facile e potresti non riuscirci al primo colpo: non demordere!

Cambiare dinamiche consolidate, specie se ci sono in ballo affetti e sentimenti, può richiedere tempo e tentativi; può anche costare molta frustrazione e scoramento. Non ti abbattere e piuttosto cerca l'aiuto di un* specialista psicoterapeuta che possa sostenerti in questo percorso di cambiamento e liberazione dai ricatti affettivi.

Se hai necessità di chiarimenti, puoi contattarmi in privato per chiedere una consulenza specialistica online oppure nel mio studio a Padova. Troverai di seguito i miei recapiti.

Ti prego di non divulgare questi contenuti ad altri, nel rispetto del mio lavoro e della Legge 633/1941 (e successive modifiche) sui Diritti d'Autore.

BIBLIOGRAFIA

Carre Christophe, 2019, Le armi nascoste della manipolazione, Feltrinelli ed.

Mammoliti Cinzia, 2020, Le parole per difenderci, Sonda ed.

MacKenzie Jackson, 2016, Questo amore fa male, Giunti ed.

Forward Susan e Frazier Donna, 1997, Emotional blackmail: when the people in your Life use Fear, obligation, and guilt to manipulate you, Harper Paperback ed.

Forward Susan e Buck Craig, 1992, Genitori sbagliati, Sperling & Kupfer ed.

Negli anni di studio e lavoro con questa tematica, ho messo a punto un metodo di self-help con cui le persone possono efficacemente imparare a riconoscere ed a liberarsi dai ricatti affettivi, un passo per volta.

Inquadra il codice con il cellulare per scoprire altri contenuti online sui temi delle relazioni affettive tossiche e della dipendenza affettiva



NOTE SULL'AUTRICE

Marta Grasso è una psicologa specializzata in psicoterapia relazionale.

Da anni si occupa di dipendenza affettiva, relazioni tossiche, manipolazione e ricatto affettivo, sia in ambito psicoterapico che formativo.