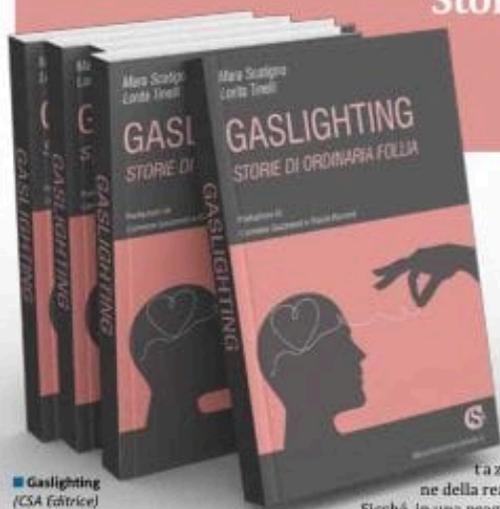


I mille volti della manipolazione mentale

Storie di ordinaria follia narrate dalle vittime
In un saggio che dovrebbe fare scuola

A CURA DI CARMINE GAZZANNI



■ Gaslighting (CSA Editrice)

Ripartiamo un estratto del libro "Gaslighting. Storie di ordinaria follia", una raccolta di storie vere sulla manipolazione narrate dalle vittime. Esistono individui dotati di straordinarie abilità manipolatorie: alcuni hanno un profilo di personalità orientato in senso freddamente criminale. Altri, invece, ricorrono alla mistificazione per annientare la personalità della vittima.

di MARA SCATIGNO e LORITA TINELLI

Il gaslighting è una tattica manipolatoria diretta ad alterare la percezione della realtà di un singolo individuo o di gruppi. Colui che la pratica è detto gaslighter e tale veste può essere indifferentemente assunta da un uomo o da una donna. L'aggressore (che normalmente ricicla una personalità di tipo narcisistico) fuorvia la sua vittima attraverso una narrazione distorta e tendenziosa degli accadimenti, inducendola a dubitare non solo delle sue percezioni ed intuizioni, ma anche della sua capacità di interpre-

tazione della realtà.

Sicché, in una progressiva logica di spersonalizzazione, l'abusata è portata a non fare più affidamento su un indicatore oggettivo di verità, finendo per vedere nella parabola del manipolatore l'unica fonte di attendibilità. La vittima, così, sprofonda in uno stato di confusione, perde fiducia in se stessa e la sua autostima si sgretola al punto tale da iniziare a maturare seri dubbi sulla propria stabilità mentale. Un approccio comune a tutte le vittime è rimanere impastoiate in una succubanza affettiva da cui può essere molto complicato uscire. Questa subdola forma di manipolazione psicologica si manifesta principalmente nelle relazioni sentimentali, ma non è raro incontrare tale dinamica in ogni ambito dell'agire sociale: nelle interazioni amicali, nei rapporti professionali, persino in contesti familiari di tipo "allargato". Il gaslighter usa l'abuso emotivo per esercitare potere sugli altri. Egli è praticamente ossessionato dalla necessità di esercitare un dominio di potenza, ragione per cui ricorre alla menzogna come strumento quotidiano di control-

lo. La menzogna e la distorsione sono i capisaldi del comportamento di un gaslighter proprio perché egli insiste nell'apparire convincente anche quando sa di mentire spudoratamente.

Altra connotazione comportamentale peculiare è la sua propensione a screditare la vittima. Diffonde su di lei voci e pettegolezzi. Alimenta calunnie. Le attribuisce comportamenti fantasiosi con l'obiettivo di renderla agli occhi degli altri pazzo, instabile o fedifraga. Il paradosso del gaslighter è che, mentre si impegna pubblicamente per infangare la reputazione e la credibilità della vittima, nel privato si finge interessato ai suoi bisogni e premuroso di darle protezione dalle insidie esterne (lasciandole in-



■ Lorita Tinelli

tendere di essere l'unica fonte di sicurezza).

Da un lato, quindi, mina la sua autostima e fiducia, rendendola confusa e insicura, ne infanga addirittura la reputazione, dall'altro lato, invece, finge interesse e premura per la sua protezione.

Dai femminicidi alle sette Analizzare la violenza psicologica significa poterla riconoscere

Nella danza complessa delle relazioni umane, si celano aspetti tanto luminosi quanto oscuri. Alcune connessioni ci nutrono di amore, altre possono gettarci nell'abisso dell'incertezza e della sofferenza. È in questo buio che emergono concetti come il *gaslighting* e la manipolazione, che gettano una luce sinistra sui modi in cui le dinamiche relazionali possono prendere una svolta pericolosa. E in questo quadro non si può non osservare

conosciamo nulla di quello stesso fenomeno. Parliamo, in altri termini, di manipolazione mentale quotidianamente senza, probabilmente, neanche esserne consapevoli. E invece ogni tipo di relazione tossica (sia essa di coppia o interna a un gruppo o comunità) spesso e volentieri si basa proprio sul *gaslighting* e su atteggiamenti sottili e "devianti" che nascondono una mistificazione di fondo. Ecco perché il saggio di Mara Scatigno e Lorita Tinelli (massime esperte del tema, ognuna nel loro campo: la prima è avvocatessa, la seconda è psicologa nonché fondatrice del Centro Studi Abusi Psicologici), "Gaslighting. Storie di ordinaria follia" (CSA Editrice), saggio che si pone come naturale proseguimento di "Gaslighting. La più subdola tecnica di manipolazione psicologica" (che pure invitiamo a leggere). Il libro offre una prospettiva ulteriore sulla fenomenologia manipolatoria. Attraverso la narrazione di storie vere, le autrici cercano di rendere chiari e intelleggibili i meccanismi sottili ma potenti utilizzati da individui spesso insospettabili. Una lettura utile, dunque, per cogliere come anche in contesti imprevedibili si possono instaurare stati di sudditanza psicologica.

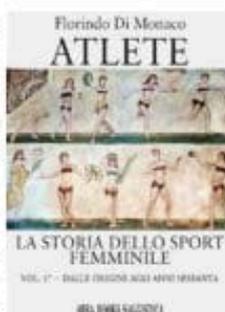
Il libro

Questa serie di racconti veri dimostra come il *gaslighting* riguarda anche individui insospettabili

un fatto, paradossale a tratti: assistiamo praticamente ogni giorno a drammatiche notizie di cronaca che traggono linfa spesso tragica proprio da comportamenti manipolatori (vedi i femminicidi), ma non

Atlete. La storia dello sport femminile La lunga corsa per l'emancipazione

"Atlete. La storia dello sport femminile. Vol. 1: Dalle origini agli anni Sessanta" di Florindo Di Monaco è un'opera preziosa per arricchire il dibattito sull'emancipazione femminile che, per l'autore, è stata fortemente aiutata dalle lotte per l'affermazione delle donne negli sport. Di Monaco racconta della partecipazione femminile nelle attività sportive sin dagli albori della civiltà, parlando anche di eroine mitologiche come la greca Atalanta; si sofferma poi su figure realmente esistite come la spartana Cinisca, la prima donna della storia a vincere una gara olimpica nel 396 a.C., o la romana Clelia, che riuscì a fuggire dal campo etrusco in cui era imprigionata attraversando a nuoto le gelide acque del Tevere. L'autore passa poi



LA STORIA DELLO SPORT FEMMINILE

VOL. 1 - DALLE ORIGINI NEI SECOLI

DEI DINO SACCHETTI

a parlare dei tempi oscuri del Medioevo, in cui la concezione patriarcale della società escludeva la donna da ogni pratica sportiva, rivista come alienante per il sesso deputato a generare la vita e ad accudire marito e figli; ciò non toglie che vi siano state figure femminili, come la vichinga Lagertha, a sconfiggere queste assurde credenze. Ci si concentra poi sull'Ottocento, durante il quale vi sarà un lento cambio di mentalità grazie alla nascita del movimento femminista; una parte importante dell'opera è dedicata alla storia delle Olimpiadi, un osservatorio privilegiato per analizzare le tappe del cammino delle donne per partecipare alle competizioni più ambite.

Annalisa Bini

Ruggiero svela l'Intrigo sull'Olimpo Il ratto di Persefone in versione moderna

Sebastian Ruggiero presenta "Intrigo sull'Olimpo", un'opera aderente alla narrazione del mito classico ma in cui si propone anche una visione più moderna e smaltiziata, rielaborando la storia del rapimento di Persefone da parte di Ade per riflettere soprattutto sui vizi e sulle virtù degli esseri umani. Il mondo dell'Olimpo con le sue inarrivabili e immortali divinità e quello terreno non sono mai stati così vicini: nella gelosia e nel desiderio di vendetta di Hera, madre degli dei e moglie di Zeus, ci potremmo ritrovare in molti, così come nell'amore incondizionato che Demetra, dea della natura e delle messi, prova per sua figlia Persefone. Il mito del ratto della giovane è più o meno noto: l'autore lo espone

con uno spirito più contemporaneo e con piglio ironico, narrando la complicata relazione d'amore che nasce tra l'affascinante dio dell'Oltretomba, Ade, e la bella fanciulla in fiore. A fare da contorno a questo episodio troviamo i racconti della nascita e delle gesta di molte divinità e semidei, il che crea un background solido e interessante alla trama principale; tali storie sono profondamente umane, e parlano a tutti noi più di certi romanzi contemporanei. Nelle vicende mitologiche ed epiche, si sa, vi è un condensato delle miserie e delle nobiltà degli uomini, che possono conferire continui e rinnovati spunti di riflessione sulle proprie azioni e sul proprio modo di esperire l'esistenza.

Marco De Santis

