

Accademia

[Della Felicità]

MASTER IN COACHING

APPENDICE A
“L’ASCOLTO ATTIVO”:
IL SENSO DI COLPA

IL SENSO DI COLPA

Chi non è mai stato limitato nel suo benessere dal senso di colpa?

Una morsa dolorosa che rovina i momenti felici, ci limita nelle azioni, ci fa perdere occasioni e tutto per quella impressione di aver sbagliato, di aver causato sofferenza.

Il senso di colpa può essere così forte da rovinarci la vita e compromettere il nostro benessere.

Cominciamo a fare chiarezza sulla definizione di senso di colpa.

LA VERGOGNA

La vergogna non è un vero e proprio senso di colpa. È associata allo sguardo degli altri e ci porta a sentirci indegni, inferiori, non all'altezza, non abbastanza bravi ma sempre in

associazione agli occhi delle altre persone.

IL SENSO DI COLPA

È conseguente a uno sbaglio che abbiamo commesso, a un torto fatto a qualcuno. Si distingue in senso di colpa sano e senso di colpa cronico o patologico.

Il **Senso di colpa sano** è quello che si prova quando si è fatto un torto reale, un errore accertato. È un senso di colpa positivo perché ci induce a rispettare le regole e ci punisce quando le infrangiamo facendoci soffrire coi sensi di colpa.

Il **Senso di colpa patologico** si presenta senza che ci sia stato alcun errore oggettivo. Per esempio una madre che si sente in colpa per aver portato il figlio all'asilo nido perché lei doveva tornare al lavoro.

La cosa certa è che non è riflettendo sulla natura dell'errore che possiamo liberarci dal senso di colpa patologico, perché nella maggioranza delle volte l'errore che noi immaginiamo non è un errore e perché intorno a noi esistono talmente tante regole che ne troveremo sicuramente una per rimproverarci.

Basta pensare alle regole morali (non nuocere agli altri), alle regole religiose, a quelle sociali (bisogna aiutarsi tra vicini), a quelle familiari e a quelle personali (devo far vedere che sono capace).

COMPRESIONE DEL SENSO DI COLPA PATOLOGICO

Il senso di colpa patologico si manifesta in situazioni in cui crediamo di rendere infelici gli altri:

“Mio padre sarà infelice se non vado a trovarlo”

“Il mio interlocutore si offenderà se dico di no”

Prima di vedere se è proprio colpa nostra se gli altri sono infelici, descriviamo un meccanismo sul senso di colpa proprio dell'essere umano. La nostra specie si differenzia da tutte le altre perché fa nascere cuccioli inadeguati alla sopravvivenza autonoma per molto molto tempo. Per moltissimo tempo noi siamo inadeguati e incapaci alla vita sociale. È naturale che un bambino si accorga, capisca, che è necessario il ben volere degli altri per stare bene, per sopravvivere. Occorre comportarsi bene, piacere agli altri per avere cibo, calore, carezze. È probabile che in questa fase della vita si formi il nesso inossidabile tra quello che gli altri pensano di noi e la nostra stessa sopravvivenza. Questa esperienza infantile ha il difetto di non ridimensionarsi col passare dell'età. Infatti accade sempre che la paura di non valere per gli altri diventi un'emozione autonoma solo nostra e indipendente dalla realtà esterna.

È un dubbio negativo che a volte diventa un convincimento assoluto. La paura di non essere considerati positivamente dagli altri e quindi da se stessi è il senso di colpa diffuso.

Chi si stima insufficientemente accusa se stesso di essere sballato, di non valere abbastanza, di essere inadeguato per

propria colpa. Da qui si può dedurre come sia semplice colpevolizzarsi se non possiamo andare a trovare nostro padre perché siamo via per lavoro. Ai nostri occhi ci giudicherà il nostro genitore, le persone che gli stanno attorno e la società tutta che punterà il dito contro di noi.

MA È PROPRIO COLPA MIA SE GLI ALTRI SONO INFELICI?

Quindi questa auto-colpa ci dice che abbiamo la colpa della infelicità delle persone intorno a noi. A questo punto proviamo a ribaltare il teorema; proviamo a riflettere se gli altri possono renderci felici.

Alla domanda “Quando gli altri ti rendono felice?” normalmente si risponde: “Sono felice quando qualcuno mi dice che mi vuole bene, se ricevo un regalo o dei complimenti”. Vero, ma se qualcuno che non stimo continua a ripetermi che mi vuole bene, mi fa dei regali e mi copre di complimenti sono felice lo stesso? In realtà non sono le situazioni di per sé o le azioni degli altri a rendermi felice, ma siamo noi stessi con ciò che pensiamo a farlo.

E allora perché ognuno di noi pensa che con le azioni rivolte ai propri bisogni rende infelice gli altri? Gli altri contribuiranno alla vostra infelicità se glielo permettete. E questo è pratico e allettante.

IL DELIRIO DI ONNIPOTENZA DI CHI SI COLPEVOLIZZA

Chi si colpevolizza ritiene che avrebbe potuto cambiare il corso degli eventi, che la storia avrebbe potuto essere in suo potere. Così

facendo nega ancora una volta il libero arbitrio degli altri e le loro responsabilità. Ritenere che si possa rendere felici gli altri è un po' un desiderio di onnipotenza.

Alcuni esempi: mi sento in colpa per i problemi di alcolismo di mio marito; potrei fare in modo che smetta di bere indipendentemente dalla sua volontà.

Mi sento in colpa perché ho più successo di mia sorella; potrei fare in modo che sia più felice essendo meno me stessa.

Mi sento in colpa per aver sistemato il mio anziano padre in una casa di riposo; potrei fare in modo di accudirlo io.

LIBERIAMOCI DEL SENSO DI COLPA

Come possiamo liberarci dal senso di colpa che ci limita? È possibile sentirsi responsabili delle proprie azioni senza colpevolizzarsi?

Ognuno di noi probabilmente ha una sua reazione al senso di colpa. Evita le persone coinvolte, fa finta che nulla sia successo ecc. Ma il senso di colpa può rimanere con noi per giorni, addirittura per sempre. Tutto questo ci limita e ci penalizza.

Ecco un metodo messo a punto da Marshall e Rosenberg dell'organizzazione americana per la comunicazione non violenta.

I 6 passi per individuare e liberarsi dai sensi di colpa

- **Passo 1** – Individuare il senso di colpa. Focalizziamo ciò per cui ci sentiamo in colpa. Potrebbe trattarsi di una azione intrapresa

oppure di una azione non intrapresa, o anche un tema generale (mi sento in colpa perché sono un figlio ingrato). Esempio: mi sento in colpa perché ho tradito mio marito;

- **Passo 2** – Individuare i pensieri di dovere. Cioè individuare quello che stiamo dicendo a noi stessi che avremmo dovuto fare. Questi messaggi a volte sono difficili da individuare perché potremmo trattenerci dal farlo perché non vogliamo sottoporci ad ulteriori giudizi e attacchi. Di solito conviviamo con questi giudizi, soprattutto in maniera inconsapevole, e approfondirli ci permette di scoprire che cosa abbiamo tenuto nascosto in noi. Tante più cose scopriamo in noi tanto più saranno profonde le trasformazioni e il sollievo che sperimenteremo. Questi pensieri di dovere possono essere innumerevoli. Scrivili man mano che ti vengono in mente, se c'è qualcosa di non rilevante si può cancellare più avanti. Dopo aver compilato l'elenco leggi lentamente tutte le affermazioni ad alta voce. Di solito una di esse sembra più rilevante. Fai un segno per promemoria. Esempio: dovevo essere una buona moglie; non dovevo tradire la fiducia di mio marito; non ho restituito l'amore che mi è stato dato; sono stata irresponsabile; sono peggio di molti altri; non sono matura; non dovevo essere così egoista; dovevo essere più coraggiosa e parlare prima dei nostri problemi di coppia;
- **Passo 3** – Connettersi ai bisogni insoddisfatti. A questo punto dobbiamo chiederci quali nostri bisogni non sono soddisfatti

dalle nostre azioni. I bisogni sono le qualità che rendono la vita significativa e soddisfacente, comprendono i bisogni legati alla sopravvivenza (cibo, acqua, aria, protezione, sicurezza) e bisogni spirituali o di relazione intrapersonale (amore, autonomia, contributo). Non bisogna confondere il bisogno con i desideri. Per esempio dire che si ha bisogno di un nuovo lavoro non è un bisogno ma un desiderio e i bisogni connessi possono essere affermazione, indipendenza... Il desiderio è l'azione che vorremmo mettere in atto per soddisfare un bisogno. Ecco alcuni bisogni che tutti abbiamo:

Autonomia: Libertà di scelta degli obiettivi e dei mezzi per raggiungerli;

Celebrazione: Della vita, dei sogni realizzati, delle perdite (persone amate, sogni);

Integrità: Autenticità, autorealizzazione, creatività, dare significato;

Interdipendenza: Accettazione, amore, appartenenza comunitaria, apprezzamento, calore umano, comprensione, contribuire all'arricchimento della vita, delicatezza, empatia, fiducia, giustizia, intimità, onestà, rispetto, sicurezza, sostegno;

Bisogni fisiologici: Aria, acqua, cibo, contatto, espressione sessuale, movimento, protezione, riposo;

Gioco: Divertimento, ridere, scherzare;

Comunione Spirituale: Armonia, bellezza, ispirazione, ordine, pace.

Quando si cercano i bisogni è necessario evitare di mettersi sulle difensive. Dirsi "Perché mi sento in colpa? D'altronde lui non è mai stato attento a me". Questo probabilmente ci farà sentire un po' meglio temporaneamente ma non applicherà quella trasformazione che invece realizziamo rimpiangendo il bisogno non soddisfatto.

Esempio: Onestà, Rispetto, Stima, Amore, Accettazione

- **Passo 4** – Provare i sentimenti legati ai bisogni insoddisfatti. Leggiamo l'elenco che abbiamo fatto al punto 3 e soffermiamoci un momento dopo aver letto ciascun bisogno. Facciamo emergere i sentimenti, tutti non solo il senso di colpa. Rimaniamo con questi sentimenti tutto il tempo necessario per provarli pienamente anche se fosse doloroso. Lo scopo del quarto passo è quello di rimpiangere, di provare a far riaffiorare il rimpianto e la tristezza che sono nascosti dietro il senso di colpa. Richiamate al tempo presente le emozioni che sono state soppresse in passato per cercare di soffrire meno. Alcuni sentimenti che proviamo quando i nostri bisogni non sono soddisfatti: Addolorato, affaticato, annoiato, arrabbiato, confuso, disgustato, esasperato, frustrato, impotente, inquieto, nervoso, preoccupato, scettico, scoraggiato, seccato, solo, spaventato, triste. Alcuni sentimenti che proviamo quando i nostri bisogni sono soddisfatti: A mio agio, affascinato, allegro, appagato, calmo,

commosso, compiaciuto, contento, divertito, entusiasta, felice, fiducioso, grato, in pace, rilassato, senza fiato, sereno, sollevato
Esempio: Tristezza, Disgusto, Delusione, Frustrazione, Solitudine;

- **Passo 5** – Connettersi ai bisogni che abbiamo cercato di soddisfare. Individuiamo i bisogni che abbiamo cercato di soddisfare e che hanno influenzato la scelta che abbiamo fatto. Ogni azione è motivata dal tentativo di soddisfare un bisogno. Anche se la motivazione consapevole è quella dichiarata di far del male a qualcuno, se andiamo in profondità arriveremo a scoprire che si cerca di prendersi cura di un bisogno. A questo punto cominciamo ad accorgerci che le nostre motivazioni e i nostri bisogni cercavano di tendere verso la positività e che c'erano alcune buone ragioni anche se alla fine ha portato alla mancata soddisfazione di bisogni nostri ed altrui. Spesso se confrontiamo l'elenco dei bisogni al passo 3 con quelli individuati al passo 5 troveremo lo stesso bisogno. Questo bisogno insoddisfatto e ricercato è una priorità. Esempio: Accettazione, Apprezzamento, Calore umano, comprensione, Stima, Espressione Sessuale.
- **Passo 6** – Controllare e fare una richiesta. A questo punto capiamo se il nostro senso di colpa è stato debellato oppure si è alleggerito. Se si possiamo agire partendo da una situazione di consapevolezza.

Osservazioni - Osserviamo l'azione che ha stimolato il senso di colpa, richiamiamo alla mente ciò che è accaduto. Esempio: Ho tradito mio marito con un altro uomo;

Sentimenti - Ci colleghiamo a come ci sentiamo ora rispetto all'azione compiuta. Esempio: Mi sento in colpa e triste;

Bisogni - Ci connettiamo ai bisogni legati ai sentimenti che abbiamo appena affermato. Esempio: Perché i miei bisogni di onestà, rispetto e autenticità non sono stati rispettati;

Richieste - Chiediamo a noi stessi che cosa vorremmo fare circa la situazione in questione assicurandoci che la nostra richiesta consista in una azione concreta. Esempio: Parlerò con mio marito di tutte quelle cose che mancano a me nel nostro rapporto e di quello che manca a lui. Di tutte le cose che a me piacciono di lui e di quelle che a lui piacciono di me. Lo convincerò a fare una vacanza assieme da soli per riconnetterci.

IL RICATTO MORALE:

IL GIOCO DI CHI VUOLE FARCI SENTIRE IN COLPA

Questo è un tema diffusissimo. Perché certe persone riescono sempre a farci pensare - "Ho perso di nuovo, cedo sempre, non sono stato capace di dire quello che sentivo davvero. Perché non riesco mai a far valere il mio punto di vista? Perché accetto tutto senza mai farmi valere?"

Ci sentiamo frustrati e pieni di risentimento, sappiamo di aver

rinunciato a qualcosa che desideravamo per far piacere a qualcun altro, ma non abbiamo proprio idea di che cosa farci. Ci sono persone capaci di sopraffarci emotivamente lasciandoci la sensazione di essere stati sconfitti.

Queste persone sono abili manipolatori, quando ottengono quello che vogliono ci avvolgono in una piacevole intimità, ma spesso finiscono per minacciarci per ottenere ciò che desiderano, oppure, se non ci riescono, ci seppelliscono di accuse e di senso di colpa.

Molti di loro sembrano persone dolci, persone che hanno sofferto molto, per nulla minacciose, persone vicine a noi, ma che riescono sempre a manipolarci facendoci dimenticare che siamo persone adulte. Possiamo avere successo in altri campi della nostra vita, ma queste persone sono capaci di farci sentire confusi, impotenti, in colpa.

In questo tipo di relazioni ci si concentra sui bisogni dell'altro a spese dei propri, e ci si lascia cullare dalla temporanea illusione che arrenderci ci consentirà di crearci un rifugio sicuro evitando il conflitto, il confronto e la possibilità di una relazione sana.

Che cosa è il ricatto morale

Il ricatto morale è una potente forma di manipolazione in cui una persona a noi vicina minaccia, in modo diretto o indiretto, di punirci se non facciamo ciò che vuole.

Un ricattatore morale sa quanto è importante per noi la relazione

che ci lega a lui o a lei. Conosce i nostri punti vulnerabili. E non importa quanto bene ci voglia; se teme di non riuscire a ottenere ciò che vuole, il ricattatore userà l'intimità che lo lega a noi per formulare le minacce che lo aiuteranno a ottenere il bottino tanto desiderato: la nostra complicità.

Nel ricatto morale sono sempre presenti alcuni elementi :

1. **Richiesta** - Alla base del ricatto morale c'è una richiesta fatta da parte del ricattatore. Non sempre questa richiesta è esplicita, a volte lasciano che siamo noi a capirla, richiedono in modo indiretto, per esempio facendo il muso o stando in un silenzio carico di tensione e aspettative;
2. **Resistenza** - Visto che la richiesta tiene conto solo dei bisogni e dei valori del ricattatore, il ricattato applica la sua resistenza alla pretesa appena ricevuta;
3. **Pressione** - A questo punto il ricattatore mette pressione. Di solito inizia una discussione che si trasforma in un monologo, trasformando la resistenza ricevuta in una mancanza da parte del ricattato e nel contempo presenta le sue istanze in termini positivi . Esempio: "Io voglio il meglio per noi, se tu non fossi così egoista potresti capire". Pressione camuffata sotto abiti benevoli;
4. **Minacce** - Continuando a scontrarsi con la resistenza del ricattato, il ricattatore minaccia che se non si farà come

vuole lui dovrà affrontare le conseguenze. Minacciano di far soffrire o rendere infelice il ricattato. Questo anche facendoci sapere quanto male stiamo facendo a loro oppure tentando di corromperci con promesse su quello che faranno o di quanto ci vorremo bene dopo aver accettato le richieste. Esempio: “Va bene, visto che le cose stanno così probabilmente il nostro rapporto non ha senso”, “Se un figlio si comporta così con un genitore probabilmente è ora di vedere chi merita e chi non merita”;

5. Resa - A questo punto, per evitare la minaccia, il ricattato accetta le richieste. Ottenuto ciò il ricattatore si placa e la relazione sembra stabilizzarsi. Il ricattato si sente a disagio per come sono andate le cose e il ricattatore non fa nulla per placarle, parlerà solo in modo superficiale delle preoccupazioni del ricattato;
6. Ripetizione - Alla vittoria da parte del ricattatore segue un periodo di tranquillità. Ottenuto ciò che voleva la relazione sembra stabilizzarsi. Il ricattato è ancora a disagio per lo svolgimento delle cose ma si sente sollevato per non essere più sottoposto a pressione e per aver riguadagnato l'approvazione del ricattatore. Ma lui ha capito come mettere pressione e far sentire in colpa per ottenere ciò che vuole. Il ricattato ha visto che il modo più rapido per fare cessare le pressioni è cedere. Quindi lo schema è pronto a ripetersi.

Il ricatto morale ha in tutte le sue forme questi 6 step. I passaggi sono molto chiari e tutti noi sappiamo individuarli, ma spesso ci troviamo a subirlo senza rendercene conto. Questo perché il ricatto morale è l'estremizzazione di un comportamento che incontriamo tutti i giorni: La manipolazione.

Alcune forme di manipolazione non sono problematiche, la mettiamo in atto tutti ogni tanto, evitando di chiedere qualcosa con una richiesta esplicita perché pensiamo che potremmo apparire maleducati, aggressivi o troppo bisognosi. Esempio “Sembra che il cane abbia bisogno di uscire...”, “Chissà se la vicina ha del sale...”, “Ma sono buone quelle brioche...”.

Ma esiste un limite preciso oltre il quale questo comportamento diventa pericoloso. La manipolazione diventa un ricatto morale quando è usata ripetutamente per costringerci ad accettare le richieste del ricattatore, a spese dei nostri stessi desideri e del nostro benessere.

Bisogna non pensare che ogni conflitto, ogni espressione di sentimenti forti o ogni richiesta di porre dei limiti come ricatto morale. Facciamo degli esempi per capire meglio.

Senza ricatto

“Guarda Tesoro non mi va di venire al pranzo coi tuoi amici perché veramente non li sopporto, hanno dei comportamenti molto lontani dai miei”

“Capisco ma io voglio andare, non posso mica rinunciare alle mie amicizie e non possiamo chiuderci in casa”

“Veramente non prendertela, non c’è problema tu vai tranquillamente, poi io e te ci ritaglieremo degli spazi in settimana per noi”

C’è stata una richiesta, una resistenza, una pressione ma non ci sono state minacce, anzi c’è stata una volontà di cercare una soluzione. Chi voleva andare al pranzo è sicuramente infastidito perché ci sono in gioco delle cose importanti come amicizia e tempo da passare in coppia, ma non c’è stato ricatto morale e sono stati rispettati i bisogni di entrambi gli attori.

In questo caso la persona discuterà con voi sui motivi dell’attrito, cercherà di capire quali sono i vostri sentimenti e le vostre preoccupazioni, vorrà sapere le vostre ragioni e accetterà la propria parte di responsabilità nel conflitto.

Con ricatto

“Guarda Tesoro non mi va che andiamo al pranzo coi tuoi amici perché veramente non li sopporto, hanno dei comportamenti

molto lontani dai miei”

“Capisco ma io voglio andare, non posso mica rinunciare alle mie amicizie e non possiamo chiuderci in casa”

“Va bene allora se non t’importa se io mi trovo a disagio dimmelo prima. Io non ti chiederei mai di passare sopra ai tuoi valori per un pranzo. Non so come abbiamo fatto a portare il rapporto al punto che io devo essere costretto a passare una pessima giornata per far piacere a te. Ma comunque va bene, tanto cosa vuoi che sia lo star male di una persona trascurabile”

In questo caso gli elementi del ricatto morale ci sono tutti, e questa sequenza è pronta ad essere ripetuta. Se lo scopo principale di qualcuno è vincere e basta, questa persona cercherà in ogni modo di controllarvi, ignorerà le vostre proteste, insisterà che il suo carattere e le sue motivazioni sono migliori delle vostre, eviterà di prendersi qualsiasi responsabilità.

Il Rapporto paralizzato

Un rapporto sottoposto a ricatto morale si irrigidisce gradualmente fino alla paralisi; minacce e pressioni diventano una componente quotidiana, l’atmosfera ne risente e le persone perdono molta della loro flessibilità.

Esiste un ritmo naturale di dare e di prendere, una sensazione di equilibrio e di giustizia. Sono molti i casi in cui possiamo cedere

con pochi effetti sul nostro ego e sulle nostre energie. Quando la disponibilità al compromesso inizia a svanire la relazione si trasforma, si irrigidisce, si immobilizza nello schema di richiesta e resa.

I 4 TIPI DI RICATTATORI MORALI

Il Punitivo

I ricattatori punitivi possono esprimere la loro rabbia con aggressività, con minacce dirette (punitivi attivi) oppure lasciarsi sfuggire una furia trattenuta (punitivi passivi). Qualunque sia il loro stile i punitivi vogliono soltanto relazioni in cui il potere è da una parte sola, la loro. “O così o te ne vai” è il loro motto.

- **Il punitivo attivo** - “Se riprendi a lavorare ti lascio”; “Se non entri nella ditta di famiglia ti cancello dal testamento”; “Se chiedi il divorzio, non rivedrai mai i bambini”.

Un punitivo attivo può renderci la vita un inferno o, almeno poco piacevole. Nove volte su 10, i punitivi attivi non portano a termine le loro minacce; spesso tra una tempesta e l'altra sono persone gradevoli, ma poiché le loro minacce possono essere gravi, le loro vittime vivono nella paura di quell'unica volta in cui verranno messe in atto.

Chi si trova a dover fare i conti con un punitivo attivo si trova tra

l'incudine e il martello. Se resiste c'è il rischio che la minaccia venga messa in atto, se cede si trova ad affrontare una grossa quantità di rabbia verso il ricattatore. Molti genitori sono in grado di diventare punitivi attivi. I genitori sono in grado di esercitare un potere enorme grazie alla lealtà che ci lega a loro e alla paura della disapprovazione che abbiamo come figli. Un genitore punitivo molte volte impone ai figli di scegliere tra loro e altre persone, creando una situazione in cui entrambe le scelte sembrano un tradimento. Per evitare l'ira e l'aggressività di un punitivo attivo possiamo sorprenderci a fare cose che ci meravigliano.

- **Il punitivo passivo** - Un soggetto punitivo non ha bisogno di essere esplicito, a volte non ha neppure il bisogno di parlare. Sono musoni e taciturni e si nascondono dietro una rabbia inespressa. Il silenzio freddo ed ostile è difficile da sostenere, venderemmo la nostra anima per non doverlo subire.

Tutti noi cadiamo in confusione quando qualcuno ci punisce con il silenzio. I punitivi silenziosi ci intrappolano in una pentola a pressione di stress e tensione, dove la maggior parte di noi cederà in breve tempo, perché è il modo più rapido per trovare sollievo.

Se si ha una duplice relazione con qualcuno, (Famiglia – Lavoro, padre datore di lavoro – figlio impiegato, fidanzata dirigente – fidanzato impiegato), le possibilità di ricatto crescono in modo

esponenziale, il soggetto punitivo trasporterà qualsiasi tensione da un rapporto all'altro.

Tanto una relazione è più stretta, tanto più si è vulnerabili. Nessuno vuole allontanarsi o deludere persone che si amano e con cui si hanno legami speciali oppure si dipende anche dal punto di vista economico. Per evitare il contrasto facciamo cose impensabili: crediamo ai nostri persecutori, ignoriamo le nostre intuizioni più vere sul nostro comportamento.

I soggetti punitivi oltre che sembrare ciechi all'intensità delle loro azioni, sembrano esserlo anche verso i nostri sentimenti, incapaci di comprendere il loro comportamento. Sono convinti di essere nel giusto e di comportarsi nel modo più corretto.

L'Autopunitivo

Gli autopunitivi ci informano che se non facciamo quello che vogliono loro staranno così male che non riusciranno più a comportarsi normalmente. Possono minacciare di danneggiare la loro vita, oppure farsi del male, perché sanno che il modo più efficace per manipolarci è minacciare di mettere in pericolo la loro salute o la loro felicità. I soggetti autopunitivi sono spesso individui bisognosi e dipendenti, spesso per loro è davvero difficile prendersi la responsabilità della propria vita e cercano di avvilupparsi alle persone intorno a loro. Il ricattato è trasformato automaticamente nell'unico adulto presente nella relazione.

Quando ricorrono al ricatto cercano di trasformare ogni loro difficoltà reale o immaginaria in una nostra colpa. È il soggetto ricattato che deve correre quando loro piangono, o confortarli o deve scoprire quello che gli dà fastidio e porvi rimedio.

La Vittima

Ogni ricattatore vittima è convinto che, se si sente infelice, malato, sfortunato, c'è un'unica soluzione: che il ricattato gli dia ciò che vuole, anche se non gli ha mai detto di che si tratta.

Non fanno minacce e non minacciano neppure di farsi male, ma risulta chiaro che se non facciamo quello che vogliono loro soffriranno e la colpa sarà solo ed esclusivamente nostra. Si sentono infelici e assumono che visto che il soggetto ricattato non riesce a leggere loro nel pensiero, allora non gli vuole davvero bene. Se li amasse veramente riuscirebbe a capire ciò che li preoccupa senza che loro dicano una parola. "Indovina cosa mi hai fatto" è il loro gioco di società. Molte Vittime si chiudono in se stesse quando non ottengono ciò che vogliono ma non ci fanno sapere il perché. Ci faranno macerare nell'ansia e nella preoccupazione fino al momento che per loro sarà più opportuno per scaricarci la colpa sulle spalle. Le vittime non si assumono la responsabilità di alleggerire la tensione e tantomeno i porre direttamente le loro richieste.

In apparenza sono persone deboli, loro si sentono sconfitte e tartassate dalla vita, ma sono dei quieti tiranni. Tutto quello di cui

hanno bisogno è che la vita smetta di accanirsi contro di loro. Spesso hanno il fascino del cucciolo bisognoso, diventare la crocerossina di un soggetto vittima è un lavoro a tempo pieno, il ricatto verrà reiterato di seguito.

Le vittime ci fanno sapere che se la sorte continua ad accanirsi contro di loro, e nello specifico se noi non cediamo alle loro richieste, saranno sconfitti e questa sconfitta sarà colpa nostra e graverà in eterno sulle nostre spalle.

Il Seduttore

I seduttori sono il tipo più subdolo di ricattatori. Ci incoraggiano e possono promettere, a seconda dei casi, amore, denaro, carriera, stima, accoglienza, ammirazione e poi chiariscono che se non ci comportiamo come vogliono loro non riceveremo alcun premio. La ricompensa è grandiosa ma, ogni volta che ci arriviamo vicino la trasformeranno in cenere. Molti seduttori trafficano con ricompense emotive, castelli in aria pieni d'amore, comprensione, famiglie felici e ferite guarite. Il prezzo da pagare per queste ricche fantasie è cedere ai desideri del seduttore. Senso di colpa, tentazione di mostrarsi all'altezza e il miraggio di serenità o di problemi risolti sono i motivi per cui si cede ad un seduttore.

Non ci sono confini netti tra i diversi tipi di ricatto e di ricattatore, si combinano a convenienza.

Il ricatto morale ha effetti devastante sul nostro benessere. La maggior parte dei ricattatori non sono dei mostri, difficilmente sono spinti dalla cattiveria ma piuttosto da un loro demone particolare. Sono molte volte persone importanti della nostra vita e riconoscere queste persone come ricattatori può essere doloroso ma è fondamentale per uscire dalla relazione problematica.

LE TRE ARMI DEL RICATTATORE E LA NEBBIA CREATA

Paura, dovere e colpa sono le tre armi con cui il ricattatore fa leva per raggiungere il suo scopo. Queste emozioni hanno un ruolo centrale, fanno parte del nostro essere al mondo insieme ad altre persone e, in genere, siamo capaci di convivere senza lasciarci soffocare. Ma i ricattatori alzano il volume, assodandoci fino al punto che siamo a disagio da fare qualsiasi cosa. La loro tattica "spandi nebbia" scatena in noi risposte automatiche con cui noi ci limitiamo a reagire, e questa è la chiave che rende il ricatto emotivo efficace.

La Paura

I ricattatori costruiscono le loro strategie, consce o inconsce, in base alle informazioni che noi diamo sulle nostre paure. Tutti noi assorbiamo queste informazioni dalle persone alle quali stiamo vicine. Il Ricattatore è così spaventato di non ottenere ciò che desidera che si concentra su questo e questo soltanto. Qualunque

siano le condizioni specifiche, saranno modellate per adattarsi a noi; questo è doloroso nel momento della scoperta del ricatto perché è vista come una violazione della fiducia che ci ha portato a svelarci e a sviluppare una relazione bene o male intima con il ricattatore.

La paura ci spinge a pensare in bianco e nero e a vedere solo catastrofi, ci lascia solo due possibilità o cedere o andare incontro alle nostre paure come l'abbandono, la perdita della stima.

Paura dello scontro

La rabbia è un magnete della paura, l'attira in superficie e attiva in noi la reazione combattere o fuggire. La rabbia è un'emozione che ci mette a disagio perché è associata al conflitto, alla perdita e persino alla violenza. Tutti noi proviamo rabbia, anche in un rapporto sano, è un'emozione tra le altre ne buona ne cattiva.

La nostra mente ha un imprinting che ci fa accumulare ansia e apprensione non solo per aver deluso gli altri scatenandogli rabbia, ma anche verso la nostra rabbia che potrebbe ferire o offendere gli altri e scatenare in noi paure primordiali quali il rifiuto e l'abbandono. Terreno fertile per il ricattatore.

Riflessi condizionati

A volte reagiamo anche in presenza di una mera eventualità del comportamento che temiamo. Basta uno sguardo del genitore per far tornare sui propri passi. I bersagli di un ricatto morale mostrano

dei riflessi condizionati ogni volta che incontrano un evento che li spaventa oltre un certo limite. Anche se segue una riconciliazione, l'evento traumatico non viene dimenticato. Le parti più primitive del nostro cervello leggono la paura come un valido motivo per fuggire, e spesso è quello che facciamo, cerchiamo di evitare quello che ci spaventa di più, perché per noi è l'unico modo per sopravvivere.

Doveri

Tutti noi entriamo nella vita adulta con regole e valori ben saldi su quello che dobbiamo agli altri, quale peso debbano avere sul nostro comportamento ideali come dovere, obbedienza, lealtà altruismo, sacrificio di sé. Queste convinzioni sono state influenzate dai nostri genitori, dalla religione, dalla società, dai media e dalle persone vicine. Troppo spesso il bilanciamento tra responsabilità verso noi stessi e obblighi verso gli altri viene a meno.

I ricattatori non esitano a mettere alla prova il nostro senso del dovere, non fanno altro che dire a quanto hanno rinunciato, quanto hanno fatto per noi, quanto siamo loro debitori. "Una figlia dovrebbe far un po' di compagnia alla madre"; "Ho lavorato come uno schiavo per questa famiglia e il meno che tu possa fare è essere qui a casa quando torno"; "Il Capo ha sempre ragione"; "Io sono stata dalla tua parte quando frequentavi quel bastardo e avevi bisogno di aiuto. Adesso tutto quello che ti chiedo sono 1000 euro. Sono la tua migliore amica!"

Siamo ben oltre all'alternanza dare/avere che caratterizza le relazioni.

Il ricattatore ci fa sapere che, ci piaccia o no, è nostro preciso dovere fare quello che ci chiede. Questo tipo di aspettative confondono, soprattutto quando a reclamarle sono persone che sono state generose con noi.

Accademia S.r.l.
Sede Legale
Corso di Porta Romana 100, Milano - Italy
C.F. e P.IVA 07438510963
R.E.A. 1958690

all rights reserved AccademiadellaFelicità©2018

Tutti i materiali delle lezioni (ove altrimenti non indicato) sono proprietà di Accademia S.r.l. o del creatore originario. Anche testi, dati e loghi sono coperti da copyright.

È possibile stampare, copiare e distribuire i contenuti delle lezioni solo a fine personale, non commerciale, a patto che:

- 1) non ne venga modificato il contenuto
- 2) sia riportata la fonte, Accademia della Felicità