

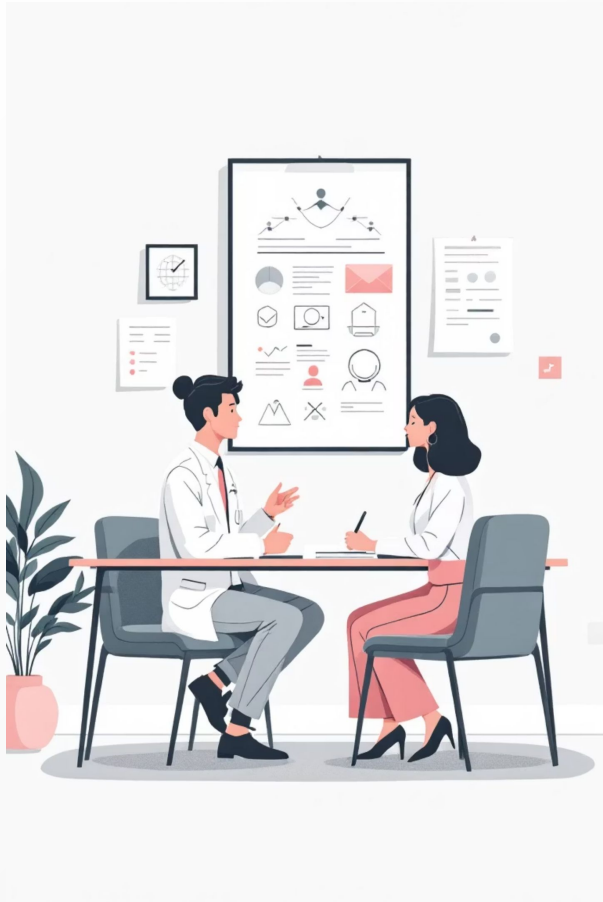


Elaborato finale 2° anno

RELAZIONI MANIPOLATIVE: DINAMICHE PSICOLOGICHE, EFFETTI CLINICI E INTERVENTI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

Anno 2025

Dott.ssa Lucia Di Figlia



Obiettivi della Ricerca

Comprensione del Fenomeno

Analizzare caratteristiche e meccanismi delle relazioni manipolative attraverso teorie dell'apprendimento, psicologia cognitiva e attaccamento.

Conseguenze Psicologiche

Esplorare effetti emotivi e psicopatologici: ansia, depressione, trauma complesso e dipendenza affettiva nelle vittime.

Interventi Terapeutici

Approfondire il contributo di CBT, ACT e DBT nel riconoscimento e trattamento delle dinamiche manipolative.

Metodo della ricerca

È stata impiegata una metodologia di revisione orientata alla sintesi critica di contributi teorici, clinici ed empirici sul tema della manipolazione interpersonale.

La selezione delle fonti è stata condotta privilegiando articoli peer reviewed, studi osservazionali, metanalisi, validazioni psicometriche e modelli teorici consolidati nell'ambito della psicologia cognitivo-comportamentale, del trauma relazionale e delle terapie evidence based

Cos'è una relazione manipolativa



Le relazioni manipolative costituiscono una forma altamente pervasiva di abuso psicologico, caratterizzata da dinamiche di potere e controllo che si manifestano attraverso distorsioni comunicative, coercizione emotiva e interferenza sistematica con l'autonomia cognitiva dell'altro. Studi recenti mostrano come tali dinamiche siano sorprendentemente diffuse nelle relazioni intime, con una significativa porzione della popolazione esposta a comportamenti quali gaslighting, ricatto emotivo, love bombing e controllo coercitivo. Questi processi compromettono profondamente la regolazione emotiva, il senso di realtà e l'identità personale della vittima, generando esiti psicopatologici sovrapponibili a quelli del trauma relazionale complesso.

Profili Psicologici

Il Manipolatore

- Tratti narcisistici, antisociali o borderline
- Scarsa empatia e bisogno di controllo
- Fragile autostima compensata tramite dominio
- Strategie di razionalizzazione e negazione



La Vittima

- Schemi di dipendenza affettiva
- Bassa autostima e paura dell'abbandono
- Attaccamento insicuro o traumatico
- Sensibilità al giudizio esterno



Forme di Manipolazione Relazionale



Ricatto Emotivo

Controllo basato su minacce di punizione affettiva o induzione di senso di colpa, spingendo la vittima a conformarsi per evitare perdita o rifiuto.



Love Bombing

Intensità accelerata di attenzioni e idealizzazione seguita da ritiro improvviso, creando dipendenza emotiva attraverso rinforzo intermittente.



Gaslighting

Distorsione deliberata della realtà percepita, portando la vittima a dubitare delle proprie capacità cognitive e della propria sanità mentale.

Il Gaslighting: Abuso Epistemico

"Il gaslighting non si limita a una menzogna episodica: è un processo relazionale sistematico volto a destabilizzare progressivamente la percezione del Sé, la fiducia nelle proprie esperienze e la coerenza cognitiva."

1

Negazione Sistemica

Il manipolatore nega eventi anche di fronte a prove evidenti: "Non è mai successo", "Te lo sei inventato".

2

Minimizzazione

Sminuisce le emozioni dell'altro: "Sei troppo sensibile", "Esageri sempre".

3

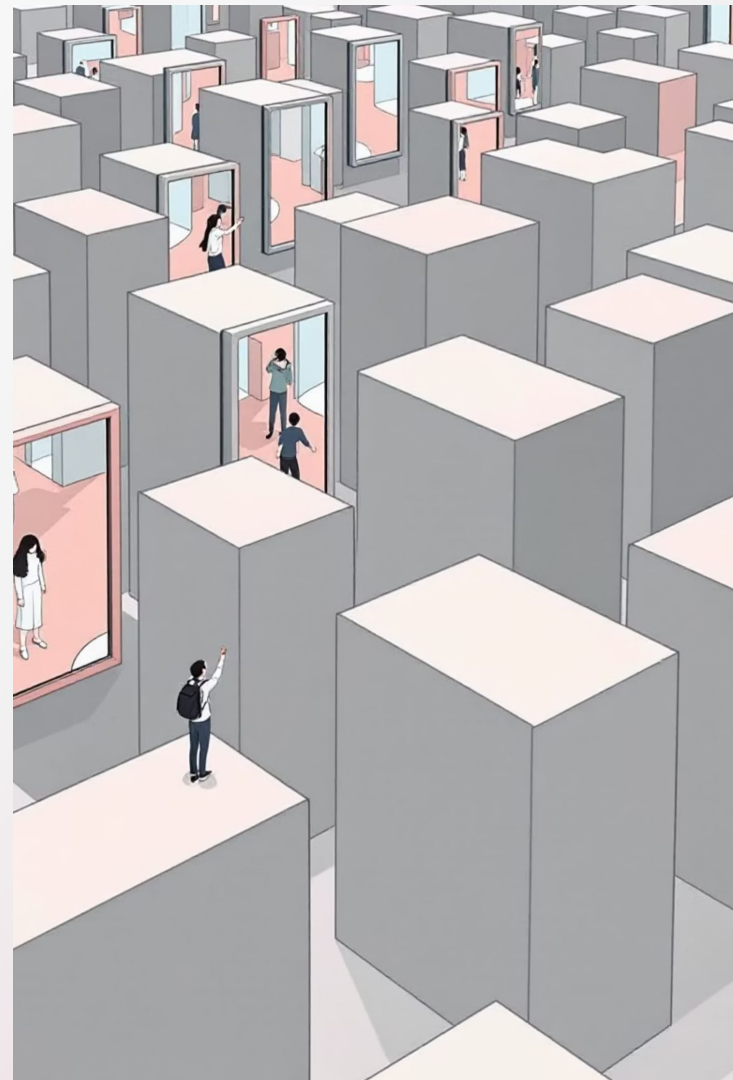
Inversione di Colpa

Attribuisce alla vittima i propri comportamenti: "Mi fai impazzire, è colpa tua".

4

Falsificazione

Manipola informazioni e ricordi per creare disorientamento e incoerenza cognitiva.



Modelli Teorici Cognitivo-Comportamentali

1

Teoria dell'Attaccamento (Bowlby)

Esperienze relazionali precoci formano modelli operativi interni. Attaccamento insicuro porta a complementarità patologica: manipolatore evitante vs vittima ansiosa.

2

Modello Cognitivo di Beck

Credenze di base irrazionali orientano percezione e comportamenti. Manipolatore: "Se non controllo, sarò rifiutato". Vittima: "Devo compiacere per essere amata".

3

Schema Therapy (Young)

Schemi precoci maladattivi derivano da bisogni emotivi non soddisfatti: abbandono, sfiducia, sottomissione, grandiosità. Rinforzo reciproco degli schemi disfunzionali.

4

Modello Metacognitivo

Manipolatori mostrano elevata theory of mind usata strumentalmente. Vittime presentano eccesso di mentalizzazione empatica, giustificando l'abusante.

Interventi Terapeutici Evidence-Based



CBT Classica

Ristrutturazione cognitiva, identificazione pensieri automatici, reality testing. Efficace per ricostruire autostima e fiducia epistemica.



ACT

Flessibilità psicologica, defusione cognitiva, mindfulness relazionale. Scelte basate su valori personali anziché paura.



DBT

Regolazione affettiva, tolleranza della sofferenza, efficacia interpersonale. Equilibrio tra accettazione e cambiamento.



Training Assertività

Espressione di bisogni e limiti, messaggi in prima persona, gestione conflitti. Riduce sottomissione e aumenta autonomia.

L'integrazione di questi approcci consente interventi simultanei su credenze cognitive, regolazione emotiva e comunicazione comportamentale, promuovendo relazioni basate su autenticità e reciprocità.

Studio di Cinquegrana, Marini e Galdi (2023)

Partecipanti

N = 207 giovani donne italiane, eterosessuali, in relazioni romantiche

Età media 20,26 anni (SD 1,52)

Zona di residenza: 11.1% Nord Italia; 41.1% Centro; 47.8% Sud

Titolo di studio: tutte con diploma di scuola secondaria

Durata della relazione: media ~ 27,63 mesi

Procedura

Raccolta dei dati tramite sondaggio online.

Compilazione della Domestic Violence Myth Acceptance Scale (DVMAS) per misurare l'accettazione dei miti sulla violenza domestica.

Compilazione versione abbreviata della Measure of Psychologically Abusive Behaviors (MPAB) per indicare se, negli ultimi 12 mesi, sono stati subiti vari tipi di abuso e per discriminare i comportamenti psicologicamente abusivi

MPAB è strutturata in 21 item e 7 categorie (monitoring, gelosia, abuso verbale, isolamento, manipolazione, ambiente ostile, pubblica umiliazione).

Proposti 14 scenari descrittivi che raffiguravano comportamenti di aggressione psicologica in una relazione, per ciascuno valutazione di due scale: quanto è accettabile e quanto è problematico il comportamento (1=per niente ... 10=completamente).

Studio di Cinquegrana, Marini e Galdi (2023)

Risultati

Le partecipanti non accettano l'aggressione psicologica ($M = 1.67$) ma al tempo stesso tre quarti del campione (76.3%) l'ha subita nell'ultimo anno

Forte discrepanza tra ciò che le donne ritengono accettabile e ciò che vivono nella realtà relazionale.

Le donne percepiscono chiaramente l'aggressione come problematica ($M = 8.85$).

MPAB: Sensibilità: 73%; Specificità: 63%

Il percorso di mediazione (IPV myths → percezione → accettazione abuso) è significativo solo per le vittime, non per il resto del campione; dunque le credenze che giustificano la violenza favoriscono la rivittimizzazione perché abbassano la percezione della gravità dell'abuso, ma solo nelle donne che l'hanno già sperimentato. Ciò implica che per la prevenzione è fondamentale lavorare non solo su comportamenti esterni, ma su credenze e percezione della gravità delle azioni psicologiche manipolative.

Riconoscere e contrastare la normalizzazione culturale della violenza è essenziale per la prevenzione.

L'adesione ai miti sulla violenza domestica aumenta l'accettazione dei comportamenti manipolativi, mediata dalla loro normalizzazione.

La tolleranza alla manipolazione è influenzata da fattori cognitivi e culturali.

Studio di Cinquegrana, Marini e Galdi (2023)

Limiti metodologici

- Campioni ristretti e non rappresentativi, gli studi si basano su campioni di convenienza o autoselezionati, spesso composti da studenti universitari, donne eterosessuali o persone reclutate online.
- Disegno trasversale (cross-sectional): non permette di stabilire se una variabile sia la causa dell'altra; e di conseguenza risulta impossibile chiarire i rapporti causali o temporali tra i fenomeni osservati: non possiamo sapere, ad esempio, se la manipolazione derivi da tratti narcisistici o se, al contrario, la pratica manipolativa contribuisca a rafforzarli nel tempo.
- Prevalenza di dati auto-riportati
- Scarsità di misure oggettive e triangolazione

Limiti teorici e concettuali

- Definizione ambigua del costrutto di "manipolazione": non esiste ancora un modello teorico univoco che ne distingua confini, sottotipi e meccanismi specifici
Alcuni studi trattano il gaslighting come sottotipo di abuso psicologico, altri come costrutto autonomo. C'è una difficoltà nel confrontare studi, costruire metanalisi o sviluppare linee guida terapeutiche specifiche, in quanto costrutto non operazionalizzabile.
- Mancanza di prospettive diadiche o sistemiche nel senso che la maggior parte delle ricerche considera solo una parte della diade (tipicamente la vittima), trascurando l'interazione dinamica tra manipolatore e manipolato.
- Mancanza di longitudinalità e di follow-up terapeutici
- Limiti culturali e contestuali
- Scarsa integrazione neuroscientifica

L'indagine di Cinquegrana, Marini e Galdi

Variabile / Analisi	Punteggio Medio (M)	Deviazione standard (SD)	Statistiche / Effetti	Scala	Interpretazione
Accettazione miti sulla violenza domestica (DVMAS)	2.12	0.55	—	1-7	Punteggio basso → scarsa adesione ai miti sulla violenza, ma con variabilità.
Accettazione dell'aggressione psicologica	1.67	0.88	—	1-10	Valori bassi → scarsa accettazione dei comportamenti manipolativi nelle relazioni.
Percezione della problematicità dell'aggressione psicologica	8.85	1.22	—	1-10	L'aggressione è percepita come altamente problematica.
Partecipanti vittime di abuso psicologico (ultimi 12 mesi)	—	—	76.3% (158/207)		La grande maggioranza del campione ha sperimentato almeno un comportamento abusivo.
Moderated Mediation Index	—	—	0.29 (SE = 0.13)		Mediazione moderata significativa (95% CI [0.05, 0.58]).
Effetto diretto: IPV myths → percezione “non-problema”	—	—	B = −0.80, p < .001 (vittime)		Per le vittime: più credono ai miti, meno percepiscono l'abuso come un problema.
Effetto diretto: IPV myths → percezione “non-problema” (non vittime)	—	—	B = −0.08, p = .80		Per le non vittime: nessun effetto significativo.
Interazione (IPV myths × vittimizzazione)	—	—	B = −0.72, SE = 0.36, p = .04		L'effetto dei miti sulla percezione dipende dalla vittimizzazione.
Percorso indiretto completo (IPV myths → percezione → accettazione aggressione)	—	—	Significativo solo per vittime		Le vittime che accettano i miti tendono a normalizzare e accettare l'abuso.

Conseguenze Psicologiche

Erosione dell'Autostima

Disintegrazione della percezione di efficacia personale e internalizzazione del messaggio abusante.

Ferita Identitaria

Perdita persistente di spontaneità e senso di agency, anche dopo la fine della relazione.



Deregolazione Emotiva

Oscillazioni tra iperattivazione (ansia, rabbia) e ipoattivazione (apatia, dissociazione).

Trauma Bonding

Legame traumatico basato su alternanza di rinforzi positivi e negativi, generando attaccamento patologico.

Effetti fisici: disturbi del sonno, cefalea, dolori muscolo-scheletrici, problemi gastrointestinali, stanchezza cronica e difficoltà di concentrazione.

Implicazioni e Prospettive Future



Riconoscimento Precoce

Identificare segnali cognitivi, emotivi e comportamentali delle relazioni abusive per interventi tempestivi.



Prevenzione e Psicoeducazione

Programmi di alfabetizzazione emotiva, comunicazione assertiva e gestione conflitti nelle scuole e università.



Ricerca Futura

Necessari studi longitudinali, triangolazione metodologica, prospettive diadiche e integrazione neuroscientifica per validare i costrutti.



Cultura Relazionale

Costruire relazioni consapevoli, autonome e paritarie attraverso empatia, responsabilità e autenticità.

"Solo attraverso una psicologia capace di integrare scienza e umanità sarà possibile trasformare la conoscenza sulle relazioni manipolative in strumenti di cura, prevenzione e crescita individuale."



Conclusioni

La comprensione del fenomeno, sostenuta da evidenze empiriche e da modelli cognitivi-comportamentali, consente di riconoscere che la manipolazione non è soltanto un atto di dominio, ma un meccanismo di regolazione disfunzionale della paura, dell'attaccamento e dell'autostima.

L'approccio cognitivo-comportamentale si conferma come la prospettiva teorica e clinica più completa per affrontare tali dinamiche, poiché integra la ristrutturazione cognitiva, la regolazione emotiva e il cambiamento comportamentale in un unico paradigma evidence-based.

In prospettiva futura, la sfida sarà quella di coniugare ricerca empirica, innovazione terapeutica e prevenzione sociale, costruendo una cultura relazionale basata sull'empatia, la responsabilità e l'autenticità.

Solo attraverso una psicologia capace di integrare scienza e umanità sarà possibile trasformare la conoscenza sulle relazioni manipolative in strumenti di cura, prevenzione e crescita individuale.

Il narcisismo patologico, il disturbo borderline e antisociale rappresentano configurazioni di personalità altamente manipolative, accomunate da deficit empatici e distorsioni cognitive orientate al potere.

Nel primo caso, la manipolazione è un mezzo di difesa identitaria; nel secondo manipola in modo emotivo e impulsivo per evitare l'abbandono; nel disturbo antisociale manipola in modo calcolato per ottenere vantaggio e potere quindi la manipolazione ha un fine predatorio.

Dal punto di vista clinico, comprendere queste dinamiche è essenziale per identificare precocemente segnali di abuso psicologico, impostare interventi terapeutici personalizzati e sviluppare strategie preventive efficaci.

Grazie per l'attenzione !

