# Gaslighting, come difendersi dai manipolatori e tossici

Administrator | 12/12/2022 | Modus vivendi

## Il Gaslighting, come difendersi dai manipolatori e tossici?

E' facile imbatterci in persone "tossiche" quali narcisisti vendicativi, psicopatici e altre tipologie di persone dai tratti antisociali, il difficile è riconoscerle e riuscire ad allontanarle prima che abbiano fatti danni irreversibili.

Con "**Gaslighting**" si intende una tattica di manipolazione che fa uso per esempio di formule o di loro variazioni come: "*Non è successo*", "*L'hai immaginato*" e "*Sei pazzo*".

E' forse una delle tattiche di manipolazione più sleali, perché tenta di distorcere ed erodere la tua percezione della realtà. Intacca notevolmente la fiducia in se stessi, il che può addirittura spingere un individuo a scegliere di non denunciare abusi e maltrattamenti subiti.

**Quando un narcisista, un sociopatico attuano questa tecnica nei tuoi confronti, potresti inconsciamente accettare la cosa come modo di riconciliare la disarmonia tra le vostre versioni dei fatti.**

Due diverse convinzioni si sfidano tra loro: l'altra persona ha ragione o posso fidarmi di quanto ricordo sia successo?

Una persona manipolativa cercherà di convincerti che la prima è una realtà ineluttabile, mentre la seconda è segno di una tua disfunzione.

### PROIEZIONE.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Un segno chiaro di meschinità è l’incapacità dell’altra persona di rendersi conto delle proprie mancanze e l’atteggiamento di usare ogni potere in loro possesso per evitare di esserne ritenuti responsabili.

**Questo comportamento è come una proiezione.**

La proiezione è un meccanismo di difesa utilizzato per deviare la responsabilità di un comportamento o un tratto negativo, attribuendolo a qualcun altro.

Agisce come una digressione che porta a evitare le proprie responsabilità.

**DISTURBI DI PERSONALITÀ.**

Persone “tossiche” quali narcisisti vendicativi, psicopatici e altre tipologie di persone dai tratti antisociali adottano comportamenti disadattativi nelle proprie relazioni che finiscono per sfruttare, sminuire o ferire: familiari, amici, conoscenti, partner.

Usano tattiche fuorvianti: distorcono la realtà delle vittime e deviano le proprie responsabilità.

**Sono spesso psicologicamente offensive.**

Piuttosto che ammettere i propri difetti, imperfezioni ed errori, i narcisisti malevoli ed i sociopatici preferiscono scaricare i propri tratti sulle vittime inconsapevoli in un modo che è doloroso ed eccessivamente crudele.

Invece di ammettere la possibilità di migliorarsi, preferiscono che la loro vittima assuma la responsabilità del loro comportamento e si vergogni.

È questo il modo in cui i narcisisti proiettano qualsivoglia senso di vergogna che provano nei propri confronti sugli altri.

Per esempio, un bugiardo patologico potrebbe accusare il proprio partner di mentire; una moglie bisognosa di affetto potrebbe chiamare il proprio marito “appiccicoso” per far sì che sia lui a sembrare dipendente da lei; un impiegato maleducato potrebbe definire il proprio capo inefficiente per tentare di fuggire dalla realtà riguardante invece la loro scarsa produttività.

**Il narcisista abituato ad offendere ed a comportarsi in maniera meschina ama giocare a trasferire la colpa agli altri.**

Lo scopo del gioco è semplice: lui vince, tu perdi, e tu o il mondo in generale assume la colpa di tutto ciò che c’è di sbagliato in loro. In questo modo, tu fai da babysitter al loro fragile ego mentre affondi in un mare di dubbi su te' stesso.

Il consiglio in questi casi? Non “proiettare” su un narcisista il tuo sistema di valori in quanto ciò ha la possibile conseguenza di portare ad ulteriore sfruttamento. I narcisisti estremi solitamente non hanno alcun interesse verso l’introspezione o il cambiamento.

È importante interrompere i rapporti e cessare le interazioni con le persone tossiche il prima possibile in modo da concentrarsi sulla propria realtà e convalidare la propria identità. Evitate di vivere nell’ombra disfunzionale di qualcun altro.

## CONVERSAZIONI PRIVE DI SENSO FINALIZZATE A CONFONDERTI.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Se credi di riuscire ad avere una conversazione soddisfacente con un individuo “tossico”, preparati invece a dover affrontare dialoghi poco sensati, che hanno l’intento di destabilizzarti.

Narcisisti malevoli e sociopatici spesso usano trucchi come il parlare a vanvera, il ragionamento circolare, le argomentazioni ad-hominem, la proiezione e il gaslighting per disorientarti e depistarti in caso dovessi essere in disaccordo con loro o sfidarli in qualsivoglia modo.

Lo fanno per screditarti, confonderti e frustrarti, distraendoti dal problema effettivo e facendoti sentire in colpa per il fatto che sei un essere umano con pensieri ed emozioni che potrebbero essere diverse delle sue. Ai loro occhi, il problema è la tua esistenza.

Basta passare dieci minuti a discutere con un narcisista ostile e maldisposto per dimenticarsi anche solo il motivo per cui la discussione è iniziata.

Magari hai semplicemente messo in discussione la loro assurda affermazione secondo la quale il cielo sarebbe rosso e ora la tua intera infanzia, la tua famiglia, gli amici, la carriera o lo stile di vita sono sotto attacco.

Questo perché il tuo contraddirli ha toccato la loro falsa convinzione di essere onniscienti e onnipotenti, risultando in una ferita al loro ego.

Le persone tossiche sono abili ad intavolare lunghi e sfiancanti monologhi. Esse prosperano nel dramma e vivono per questo.

Ogni volta che tenti di fornire un punto di vista che contrasta con le loro ridicole affermazioni, non fai altro che rifornirgli energia. piuttosto, fornisci a te stesso la conferma che il problema è il loro comportamento offensivo, non sei tu.

Interrompi l’interazione nel momento in cui ti accorgi che la situazione sta per peggiorare e usa piuttosto le tue energie per prenderti cura di te.

## DICHIARAZIONI BANALI, GENERALIZZAZIONI.

I narcisisti maligni spesso sono persone intelligenti ma molti di loro sono intellettualmente pigri.

Piuttosto che impiegare il proprio tempo a considerare accuratamente una diversa prospettiva, generalizzano tutto ciò che dici, rispondendo con dichiarazioni generali che non prendono in considerazione le sfumature della tua posizione né considerano le molteplici prospettive a cui hai accennato.

D’altronde, perché sforzarsi di ragionare?

Meglio bollarti con un’etichetta che congedi in un sol colpo la tua posizione!

Se, ad esempio, fai notare a un narcisista che il loro comportamento è inaccettabile, spesso risponderanno con dichiarazioni generali riguardanti la tua eccessiva sensibilità con frasi come “non sei mai contento” o “sei sempre troppo sensibile”, piuttosto che discutere dell’effettiva problematica.

Certo, è possibile che tu talvolta sia particolarmente sensibile, ma è anche possibile che la maggior parte del tempo il tuo aggressore sia insensibile e crudele.

Tieni stretta la tua verità e resisti a queste generalizzazioni tenendo a mente che non sono altro che un modo illogico di pensare in bianco e nero.

Le persone tossiche che fanno uso di dichiarazioni generiche non rappresentano l’intero spettro dell’esperienza, rappresentano soltanto la propria limitata esperienza e la propria spropositata

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

concezione di sé.

Agli occhi di un narcisista maligno o di un sociopatico le tue opinioni differenti, le emozioni legittime e le esperienze di vita vissuta non sono altro che difetti di carattere e segno della tua irrazionalità. I narcisisti sono pronti a rigirare quel che stai dicendo in modo da far sembrare le tue opinioni assurde o offensive.

Diciamo che fai notare al tuo amico con il quale hai una relazione tossica che non ti piace il tono con cui ti sta parlando. In risposta, lui o lei potrebbe attribuirti cose che non hai mai detto, dicendo

> “Oh, quindi tu invece saresti perfetto?” o “Quindi sono una brutta persona, eh?”

anche se non hai fatto altro che esprimere una tua sensazione.

Questo fa sì che loro riescano a invalidare il tuo diritto a esprimere pensieri o emozioni rispetto al loro comportamento inappropriato e a instillare in te il senso di colpa nel momento in cui tenti di stabilire dei limiti.

C’è poi un’altra frequente forma di diversione e distorsione cognitiva paragonabile alla presunta “lettura della mente”.

Le persone tossiche spesso presumono di sapere cosa stai pensando e provando. Saltano frequentemente alle conclusioni basandosi su ciò che da loro fastidio piuttosto che fermarsi a riflettere seriamente sulla situazione. Reagiscono in base alle proprie illusioni ed ai propri errori logici e non chiedono scusa per il dolore che, di conseguenza, causano. Noti per l’attribuire ad altri parole che non hanno detto, ti dipingono come la persona con l’intenzione o il punto di vista bizzarro, benché questo non ti appartenga. Ti accusano di ritenerli spregevoli, anche prima di averti lasciato il tempo di esprimerti riguardo i loro comportamenti, come forma di difesa preventiva.

Anche solo affermare “Non ho mai detto questo” e andarsene nel caso in cui la persona continui ad accusarti di aver fatto o detto qualcosa che non hai fatto può aiutarti a definire dei limiti netti in questo genere d’interazione. Fino a quando la persona tossica sarà in grado di attribuire ad altri la colpa sviando l’attenzione dal proprio comportamento, avrà avuto successo nel convincerti che dovresti vergognarti di aver provato a metterla in discussione.

**CERCARE IL PELO NELL'UOVO E SMINUIRE I RISULTATI OTTENUTI.**

La differenza tra critica costruttiva e critica distruttiva sta nella presenza di attacchi personali o di standard impossibili. Questi cosiddetti “critici” spesso non vogliono che tu migliori, ma vogliono soltanto cercare il pelo nell’uovo, umiliarti e fare di te il capro espiatorio il più spesso possibile. Narcisisti offensivi e sociopatici cercano di ridimensionare le tue conquiste per sentirsi giustificati nell’essere costantemente insoddisfatti di te.

Questo accade quando, pur avendo già fornito tutte le prove possibili per convalidare la tua posizione o avendo fatto tutto il possibile per soddisfare le loro richieste, si aspettano da voi ulteriori sacrifici o chiedono più prove a sostegno di quel che affermate. Hai una carriera di successo? Il narcisista allora si domanderà come mai non sei ancora milionario. Hai già fatto tutto il necessario per farli sentire soddisfatti?

Avresti dovuto però mantenere un maggior grado di “indipendenza”. Il metro di valutazione si sposta costantemente e le nuove richieste hanno lo scopo di farti pregare in ginocchio l’approvazione ed il riconoscimento da parte del narcisista. Alzando le proprie aspettative sempre più in alto di volta in volta o cambiandole completamente, le persone manipolative e tossiche sono capaci d’instillare in te un senso generalizzato d’incapacità e di inadeguatezza.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

**Sottolineando un fatto irrilevante o una sola cosa che potresti aver sbagliato e analizzandola estensivamente, i narcisisti distolgono l'attenzione dai tuoi punti di forza e ti portano a sviluppare un'ossessione verso ogni tuo possibile difetto o debolezza.**

Ti portano a pensare a quale sarà la loro prossima aspettativa che dovrai soddisfare, fino al punto in cui farai di tutto per rispondere ad ogni loro singolo bisogno, soltanto per renderti poi conto del fatto che non cambia comunque il modo orribile in cui ti trattano.

Non farti risucchiare in questa spirale, se qualcuno continua a rinvangare ancora ed ancora una questione irrilevante fino al punto in cui non prendono nemmeno in considerazione tutti gli sforzi che hai fatto, non lo fanno per capire meglio la situazione.

Lo fanno per portarti a credere di dover costantemente provare qualcosa agli altri. Devi invece provare qualcosa soltanto a te stesso. Devi essere consapevole di essere abbastanza ed impedire che gli altri ti facciano sentire costantemente incapace e non all' altezza.

**CAMBIARE DISCORSO PER FUGGIRE DALLE RESPONSABILITÀ.**

Questa tattica potrebbe essere riassunta con la frase "Che dire di me?".

L'intenzione è quella di distrarti dall'effettivo discorso in modo da spostare l'attenzione verso una questione completamente diversa. I narcisisti non vogliono che tu riesca a richiamarli alle loro responsabilità, dunque rigirano i discorsi in modo che il loro punto di vista sia al centro dell'attenzione.

Ti stai lamentando di come trascurano i figli? Tireranno fuori un errore che hai commesso sette anni fa.

**Questo genere di diversione non ha limiti di tempo o di contenuto, e spesso comincia con una frase come "Beh, che dire di quella volta che…"**

Ad un livello più ampio, questo genere di diversione viene utilizzato per deragliare discussioni che mettono in pericolo il status quo.

Un discorso sui diritti dei gay, ad esempio, potrebbe venir sviato rapidamente da qualcuno che porti l'attenzione verso un'altra questione di giustizia sociale per distrarre le persone dal discorso principale.

Non lasciarti sviare, se qualcuno prova a farlo con te, puoi provare con la "tecnica del disco rotto" e continuare a elencare i fatti senza cedere alle distrazioni.

Reindirizza il loro tentativo di re-indirizzarti dicendo "Non è quello di cui sto parlando. Concentriamoci su questa questione".

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Se a loro non interessa, lascia perdere e usa la tua energia per qualcosa di più costruttivo, come il non stare a discutere con qualcuno che dimostra profonda immaturità.

**MINACCE E RICATTI.**

I narcisisti patologici si sentono attaccati quando la loro percezione di avere diritto a tutto, il senso di superiorità e la loro autostima vengono messi in discussione in qualche modo. E piuttosto di affrontare i disaccordi attuando dei compromessi, preferiscono negarti il diritto di avere un punto di vista, tentando di instillarti paura rispetto alle conseguenze dell'essere in disaccordo con loro e del non rispettare le loro richieste.

## Per loro, la risposta a qualsiasi sfida è un ultimatum, e la formula "devi fare questo o io faro quest'altro" diventa un tormentone quotidiano.

Se la reazione di qualcuno al tuo tracciare dei limiti o all'avere un'opinione diversa dalla loro è quella di minacciarti fino a farti desistere, che sia una piccola minaccia velata o una chiara ammissione di quel che intendono fare, si tratta di un segnale d'allarme che indica come l'altro sia altamente convinto che tutto gli sia dovuto e non abbia la minima intenzione di giungere ad un compromesso.

**INSULTI**.

I narcisisti tendono a ingigantire precauzionalmente qualsiasi cosa percepiscano come una minaccia alla propria superiorità.

Nel loro mondo, sono gli unici a poter avere sempre ragione e chiunque osi dire il contrario crea una ferita narcisistica che spesso sfocia in rabbia.

Nei casi peggiori queste persone scelgono di esprimere la propria rabbia narcisistica attraverso gli insulti quando non riescono a trovare un modo migliore di manipolare la tua opinione o gestire le tue emozioni.

## Gli insulti sono il loro metodo più semplice per buttarti giù, umiliarti e offendere la tua intelligenza, il tuo aspetto e il tuo comportamento invalidando allo stesso tempo il tuo diritto ad essere un individuo con una proprio punto di vista.

Gli insulti possono anche essere utilizzati per criticare quello in cui credi, le tue opinioni o le tue posizioni.

Un'opinione ben argomentata e documentata diventa invece "stupida" o "un'idiozia" agli occhi di un narcisista maligno o un sociopatico che si sente minacciato e non sa rispondere con un'idea rispettosa ed altrettanto convincente.

Piuttosto che concentrarsi sulle tue posizioni, prendono di mira te come persona e tentano di sminuire la tua credibilità ed intelligenza in ogni possibile modo.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

È importante interrompere ogni interazione che consista in insulti e comunicare che non intendi tollerare la cosa.

Non interiorizzare le offese: ricorda che se ricorrono agli insulti è perché non sono in grado di attaccarti con metodi più intelligenti.

**CONDIZIONAMENTI DISTRUTTIVI**

Le persone tossiche ti condizionano ad associare i tuoi punti di forza, i talenti e i ricordi felici ad abusi, frustrazioni ed offese.

Lo fanno sminuendo le qualità o i tratti che una volta idealizzavano e, allo stesso tempo, sabotando i tuoi obiettivi, rovinando festività e vacanze.

Potrebbero persino isolarti dai tuoi amici e dalla tua famiglia o renderti economicamente dipendente da loro. Vieni essenzialmente condizionato con il tempo ad aver paura di fare quelle cose che una volta rendevano la tua vita soddisfacente.

## Narcisisti e sociopatici ed altre persone tossiche fanno questo perché desiderano spostare l’attenzione su di sé e su come potresti soddisfarli.

Se c’è qualsiasi cosa al di fuori di loro in grado di minacciare il loro controllo sulla tua vita, vogliono distruggerlo quanto prima. Hanno bisogno di essere al centro dell’attenzione in ogni momento.

Nella fase dell’idealizzazione, sei stato il centro del mondo del narcisista, ma ora il narcisista vuole diventare il centro del tuo.

I narcisisti sono anche patologicamente invidiosi e vogliono che niente si intrometta tra loro e la loro influenza su di te.

D’altronde, se ti rendi conto di poter ottenere approvazione, rispetto ed amore da altre persone, cosa ti impedisce di lasciarli?

Agli occhi della persona tossica, un po’ di condizionamento è il modo migliore per tenerti sulle spine e lontano dalla felicità e dai tuoi sogni.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

**DIFFAMAZIONE E STALKING.**

Quando le personalità tossiche non riescono a controllare il modo in cui vedi te stesso, cominciano a controllare il modo in cui gli altri vedono te; si comportano da vittime, lasciando che sia tu a essere etichettato come l'individuo tossico.

Una campagna diffamatoria è il primo passo per sabotare la tua reputazione e infangare il tuo nome in modo che tu non abbia persone amiche su cui appoggiarti in caso tu decida di distaccarti e tagliare i ponti con loro.

Potrebbero arrivare ad inseguirti e molestare te o le persone che conosci come metodo per "smascherare" la verità su di te; questi atti volti a smascherarti servono a nascondere i loro comportamenti abusivi, proiettandoli su di te.

## Alcune campagne diffamatorie possono agire anche per mettere due gruppi di persone l'uno contro l'altro.

Una vittima all'interno di una relazione abusiva con un narcisista solitamente non sa cosa l'altro dica di lei durante la relazione, ma solitamente scopre le falsità dopo essere stata abbandonata.

Le persone tossiche spettegoleranno alle tue spalle (e di fronte a te), ti calunnieranno con i tuoi e i loro cari, racconteranno storie che dipingono te come l'aggressore e loro come la vittima, e ti accuseranno degli stessi comportamenti che temono tu potresti denunciare al loro riguardo.

Allo stesso tempo abuseranno di te metodicamente, deliberatamente ma di nascosto in modo da poter usare le tue reazioni per provare che sono loro le vere vittime dei tuoi abusi.

Il miglior modo per far fronte a una campagna diffamatoria è di calibrare attentamente le tue reazioni e di basarti sui fatti.

Questo è particolarmente importante in caso di divorzio altamente conflittuale con un narcisista che potrebbe usare le tue reazioni alle loro provocazioni contro di te.

Documenta ogni forma di molestia, cyberbullismo o stalking e comunica con il narcisista tramite un avvocato quando è possibile.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Se ritieni che l’altro stia esagerando con stalking e abusi, potresti decidere di intraprendere azioni legali; trovare un avvocato che sia ben informato riguardo il Disturbo Narcisistico di Personalità è cruciale, in questo caso.

## Il tuo carattere e la tua integrità faranno il resto, quando la maschera del narcisista comincerà a crollare.

**LOVE-BOMBING E SVALUTAZIONE.**

Le persone tossiche ti fanno attraversare una fase di idealizzazione fino a quando non sei sufficientemente immerso ed assorto da cominciare un’amicizia o una relazione con loro.

Solo allora cominciano a svalutarti, insultando proprio quelle cose che prima tanto ammiravano.

In alternativa, l’individuo tossico ti pone su un piedistallo, svalutando e attaccando qualcun altro che metta in pericolo il loro senso di superiorità. Gli abusanti narcisisti lo fanno tutto il tempo, svalutano i loro ex con il nuovo partner, finché il nuovo partner comincia a ricevere lo stesso maltrattamento dell’ex-partner del narcisista.

Alla fine, quello che accadrà è che riceverai lo stesso genere di abuso. Un giorno sarai l’ex-partner che vorranno denigrare con la loro nuova fonte di sostentamento. È solo che ancora non lo sai.

È per questo che è importante tenere a mente la tecnica del love-bombing ogni qual volta sei testimone di un comportamento che non si allinea con il genere di dolcezza estrema a cui il narcisista ti ha abituato.

**Stai attento al fatto che il modo in cui una persona tratta o parla di qualcun altro può potenzialmente tradursi nel modo in cui tratterà te in futuro.**

**DIFESA PREVENTIVA**.

Quando qualcuno sottolinea il fatto che sono dei “bravi ragazzi” (o ragazze), che “devi fidarti di loro” fin da subito o enfatizzano la propria credibilità senza alcuna provocazione di alcun tipo, diffida di loro.

Le persone tossiche ed abusive esagerano nell’esaltare la propria capacità di essere gentili e compassionevoli.

Spesso ti dicono che dovresti fidarti di loro a prescindere, senza prima costruire una solida base di

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

effettiva fiducia.

Potrebbero “esibire” un alto livello di empatia all’inizio della vostra relazione per prendervi in giro, per togliersi questa falsa maschera soltanto in un secondo momento.

Nella fase di svalutazione del ciclo dell’abuso, quando la falsa maschera comincia pian piano a cadere, si scoprono come in realtà terribilmente freddi, insensibili e sprezzanti.

Le persone sinceramente gentili hanno raramente bisogno di dimostrare costantemente le proprie qualità positive, trasudano il proprio calore molto più di quanto non ne parlino e sanno che le azioni valgono molto più delle semplici parole. Sanno che rispetto e fiducia hanno bisogno di reciprocità, non di parole.

## Per contrastare la difesa preventiva, valutate il motivo per cui una persona dovrebbe decidere di esaltare le proprie buone qualità. È perché credono che voi non vi fidiate di loro o perché sanno che non dovreste?

Fidatevi delle azioni più che delle parole vuote e notate come le azioni mostrano ciò che qualcuno è, non chi dice di essere.

**TRIANGOLAZIONE**.

Con “triangolazione” si intende l’atto di inserire nella dinamica interattiva un’opinione, prospettiva o la minaccia possibile di una terza persona. Spesso usata per convalidare l’abuso della personalità tossica, invalidando allo stesso tempo le reazioni della vittima a suddetto abuso, la triangolazione può anche essere usata per inventare triangoli amorosi che ti facciano sentire insicuro.

I narcisisti maligni adorano triangolare il proprio partner con sconosciuti, colleghi di lavoro, ex, amici o persino familiari per evocare in te gelosia e insicurezza. Usano anche l’opinione altrui per convalidare il proprio punto di vista.

Questa tattica diversiva serve ad allontanare la tua attenzione dal loro comportamento abusivo e portarla verso un’immagine di loro come di una persona desiderabile e richiesta. Ti porta anche a dubitare di te stesso, se Marta è davvero d’accordo con Tommaso, vuol dire che io ho torto?

## La verità è che i narcisisti amano “riportare” falsità che gli altri avrebbero detto su di te, mentre in realtà sono loro a che ti stanno diffamando.

Per resistere alle tattiche di triangolazione, renditi conto del fatto che chiunque sia la persona con cui il narcisista ti sta triangolando sta a sua volta venendo triangolata dalla tua relazione con il narcisista.

Praticamente, chiunque viene preso in giro da questa persona. Ritorci la triangolazione contro il

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

narcisista trovando il supporto di una terza parte che non si trovi sotto l’influenza del narcisista, e anche trovando la tua stima verso te stesso.

**TESTARE I TUOI LIMITI PER "RISUCCHIARTI".**

Narcisisti, sociopatici ed altre personalità tossiche tentano continuamente di testare i tuoi limiti per capire quali possono oltrepassare. Più violazioni riescono a commettere senza conseguenze, più porteranno le cose agli estremi.

Questo è il motivo per cui le vittime di abusi emotivi e fisici spesso vengono abusate in modo sempre peggiore ogni volta che tornano dai loro abusatori. Gli abusatori tendono a “risucchiare” verso di loro le vittime con dolci promesse, falso rimorso e parole vuote sulla loro intenzione di cambiare soltanto per abusare della loro vittima in modo ancora peggiore.

Nella mente malata dell’abusatore, questo testare i limiti è una punizione per aver reagito all’abuso e anche per essere tornato. Quando un narcisista prova a schiacciare il bottone del “reset emotivo”, delimita con ulteriore forza i tuoi limiti piuttosto che farli retrocedere.

Le persone particolarmente manipolative non agiscono grazie all’empatia o alla compassione, ma solo alle conseguenze delle loro azioni.

**FRECCIATINE AGGRESSIVE SPACCIATE PER BATTUTE.**

I narcisisti “in borghese” si divertono a fare battutine maliziose a tuo danno. Solitamente le spacciano per “battute” in modo da potersi permettere di dire cose terribili mantenendo un’aria innocente e tranquilla.

## Eppure ogni volta che te la prendi per un’affermazione insensibile e cruda vieni accusato di non avere senso dell’umorismo. Questa è una tattica utilizzata spesso nell’abuso verbale.

Eppure, la smorfia sprezzante e il luccichio sadico nei loro occhi li smaschera, come un predatore che gioca con il cibo, una persona tossica gode della tua sofferenza e dal riuscire a farla franca. D’altronde è solo una battuta, giusto? Sbagliato. È solo un’altra tecnica di gaslighting che ti porta a credere che il loro abuso sia uno scherzo, un modo per distogliere l’attenzione dalla loro crudeltà e puntare il riflettore sulla tua presunta sensibilità.

È importante che tu ti faccia valere in questi casi e che tu faccia notare che non hai intenzione di tollerare questo genere di comportamento.

Far notare alle persone manipolative che ti sei accorto delle loro tattiche per buttarti giù potrebbe portare ad ulteriore gaslighting da parte dell’abusatore, ma mantieni la tua posizione nettamente contraria al loro comportamento e termina subito l’interazione se necessario.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Source: https://www.psicoterapista.it/articoli-di-psicologia/le-peggiori-tattiche-manipolatorie-che-i-narcisisti-ed-i-sociopatici-usano-per-svilirti-e-controllarti

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.