

# Prospetticidio: La tecnica di "lavaggio del cervello" usata dai manipolatori

Vivere o relazionarsi con persone controllatrici e manipolatrici può essere un'esperienza estremamente triste ed estenuante. Queste persone possono diventare autentici specialisti nella manipolazione mentale, arrivando a incolpare la loro vittima di tutto, togliendogli persino il diritto di pensare autonomamente, dissentire e prendere le proprie decisioni.

In effetti, una delle strategie di manipolazione più pericolose è quella di cambiare il modo in cui percepiamo noi stessi, un fenomeno che la psicologa dell'Università del Massachusetts, Lisa Aronson Fontes, chiama "prospetticidio" (perspectivecide) in riferimento a un cambiamento di prospettiva così radicale che non siamo più in grado di essere coscienti di ciò che siamo e sappiamo.

## Cosa significa esattamente prospetticidio?

Il termine "prospetticidio" è un neologismo, anche se in realtà non è completamente nuovo perché venne usato per la prima volta in riferimento al lavaggio del cervello a cui venivano sottoposti i prigionieri di guerra. Il termine è stato anche usato per spiegare i meccanismi psicologici che fanno cadere le persone nelle reti delle sette. Questo termine è l'unione delle parole perspective (prospettiva) e pesticide (pesticida).

In pratica, il prospetticidio implica perdere la propria prospettiva pensando addirittura di non avere il diritto di avere le nostre idee, credenze e sentimenti. È qualcosa di orribile perché con il passare del tempo arriviamo a dimenticare le nostre opinioni, obiettivi e pensieri per adottare quelli della persona dominante. Di conseguenza, non solo rinunciamo ai nostri sogni e obiettivi nella vita, ma perdiamo persino la nostra identità.

## Come si produce il prospetticidio?

Il prospetticidio implica sempre una relazione malsana, di controllo e/o manipolazione, così con il tempo la persona dominante cambia il modo di pensare e vedere della vittima. Il manipolatore termina definendo il mondo del soggetto sottomesso. Definisce cos'è l'amore, come deve essere la relazione e determina anche ciò che l'altra persona dovrebbe pensare.

Naturalmente, non si tratta dell'influenza reciproca che si verifica naturalmente in tutte le relazioni intime, è un fenomeno molto più dannoso e di carattere unilaterale in cui una persona domina completamente e l'altra perde la sua identità e la capacità di decidere della sua vita.

A poco a poco, il manipolatore va restringendo il mondo della sua vittima. Non solo la isola dagli altri, in modo tale che non possano avvisarla del pericolo che sta correndo, ma inizia anche a giudicare le sue idee e sentimenti. In questo modo, il manipolatore impone la sua visione del mondo.

Le tecniche più comuni sono:

– Decidere come la vittima dovrebbe investire il proprio tempo. A poco a poco, il manipolatore convince la sua vittima che vale la pena dedicare del tempo alle attività che lui/lei accetta. In questo modo la vittima abbandona molte delle cose che gli piacevano per soddisfare i desideri dell'altro, che finisce per assumere come propri.

– Controllare ossessivamente i dettagli della quotidianità. Il manipolatore esercita di solito un controllo ossessivo su ogni dettaglio della vita della sua vittima, al punto che questa perde tutto il potere decisionale anche sugli aspetti più insignificanti della vita quotidiana, che sono dettati da chi ha il controllo.

– Impostare i termini della relazione. Il manipolatore non concilia né negozia, impone i termini della relazione. Sottomette la sua vittima imponendo le sue regole e fa sua visione di come dovrebbe essere la relazione. L'altra persona ha solo due opzioni: lasciarsi sottomettere o rompere la relazione.

– Cambiamento del concetto di sé. Il manipolatore si assicura di "rubare" il concetto di sé alla sua vittima, sostituendolo con il suo. In questo modo, la percezione della vittima cambia iniziando a vedere se stessa con gli occhi dell'altro, il quale può portarla a credere, ad esempio, che non è in grado di realizzare nulla o ha bisogno disperatamente di lui/lei per essere felice.

Persone imprigionate nelle loro stesse vite

Il prospetticidio è una situazione di controllo e manipolazione difficile da rilevare perché di solito proviene dalle persone più vicine, con le quali abbiamo legami emotivi profondi. Inoltre, in molti casi questa relazione di controllo non è basata su violenza e aggressività, ma piuttosto i messaggi sono pieni di "buone intenzioni".

Il manipolatore fa credere alla vittima che ha ragione e che fa tutto "per il suo bene". Spesso si presenta anche come "salvatore" o "guardiano" della persona "indifesa" che presumibilmente ha bisogno d'aiuto.

La sua strategia consiste nel farci sentire deboli, indifesi, impotenti e insicuri per prenderci le nostre responsabilità. Così diventiamo prigionieri della nostra vita senza quasi rendercene conto, perché finiamo per usare le etichette che il manipolatore ci ha assegnato, assumendo l'identità che ha accuratamente preparato per noi.

Il manipolatore ripeterà fino alla nausea alcuni messaggi, con lo scopo che questi diventino la nostra verità. Spesso esaggererà i fatti, per usarli a suo favore. Frasi come: "tu non sei nessuno senza di me" o "se non ti difendo, gli altri approfitteranno di te" sono comuni e fanno sentire la persona indifesa. Queste frasi cambiano il concetto di sé della vittima, facendogli dubitare delle sue capacità e generandogli paura. Il manipolatore non consente alla persona di crescere, al contrario, la umilia e la schiaccia.

Va sottolineato che non si raggiungono sempre questi estremi. In alcuni casi, la vittima conserva un certo potere decisionale, ma si sente definitivamente colpevole delle decisioni che prende perché sa che non soddisfano l'altra persona.

Ci sono alcuni segnali di avvertimento che possono indicare che sei vittima di una situazione di soggezione emotiva e mentale:

– Ogni volta che ti senti più insicuro delle tue decisioni o queste generano un forte senso di colpa.

– Senti che stai perdendo i punti di riferimento, è come se stessi camminando sulle sabbie mobili perché inizi a dubitare delle tue convinzioni più radicate, solo perché non corrispondono a quelle dell'altro.

– Stai sviluppando una dipendenza emotiva dall'altra persona, permettendogli di controllare piccoli dettagli della tua vita.

– Ti senti incapace di realizzare le cose da solo, e ogni volta hai sempre più bisogno dell'opinione dell'altro.

– Hai la sensazione di non riconoscerti più o di aver iniziato ad applicarti etichette negative che non ti permettono di crescere o diventare autorevole.

– Inizi a dubitare delle tue opinioni e capacità, adottando come verità la visione del mondo dell'altro.

Come uscire da questa situazione?

Spesso, quando la persona scopre di essere stata vittima di una situazione di prospetticidio, il suo mondo crolla. Non solo si rende conto di essere stata manipolata e abusata da qualcuno di cui si fidava, ma si sente anche confusa e isolata, ritrovandosi con l'arduo compito di dover ricostruire la sua identità.

Quando questa situazione si è prolungata per anni, la persona perde i suoi punti di riferimento identitari, quindi è necessario ricorrere alla terapia psicologica per elaborare questi traumi emotivi e ritrovare la fiducia e la sicurezza di sé.

Ad ogni modo, il primo passo per difendersi dai manipolatori è quello di interrompere ogni tipo di relazione e provare a costruire una rete di supporto sociale con l'aiuto di amici e familiari. Dobbiamo ricordare che quando una relazione limita e soffoca una delle persone, invece di sostenerla e aiutarla a crescere, è giunto il momento di metterla in discussione e cambiare rotta, prima che sia troppo tardi.

Scopri come difenderti dai manipolatori leggendo questo libro.



FONTE:

<https://angolopsicologia.com/prospetticidio-manipolazione/>