
Il gaslighting come forma di abuso emotivo nella relazione di dipendenza affettiva

di Tonino Cantelmi*, Michela Pensavalli**, Pamela Serafini***

Ricevuto il 14/09/21 – Accettato il 22/09/21

Sommario

Con questo contributo si intende analizzare e fornire strumenti per rilevare tempestivamente relazioni caratterizzate da dipendenza affettiva, con condotte di abuso emotivo. Si propone una concettualizzazione che tiene conto dei sistemi motivazionali interpersonali e del funzionamento metacognitivo del paziente. Si presentano spunti per rilevare, alla base, disequilibri dell'abilità sociale di empatia, analizzando il "profilo codipendente" e si evidenziano le modalità disfunzionali di formazione e mantenimento tipiche di alcuni stili affettivi. Per sostenere tali riflessioni si è fatto riferimento al modello dei sistemi motivazionali interpersonali elaborati da Liotti e collaboratori.

Parole chiave: dipendenza affettiva, gaslighting, metacognizione, Sistemi Motivazionali Interpersonali, regolazione emotiva, Covid-19.

Abstract. *Gaslighting as a form of emotional abuse in the relationship of emotional dependence*

With this contribution we intend to analyze and provide tools to promptly detect relationships characterized by emotional dependence, with conduct of emotional

* Psichiatra e psicoterapeuta. Presidente dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. toninocantelmi@tiscali.it

** Psicoterapeuta. Coordinatrice dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. michelapensavalli@tiscali.it

*** Psicologa. Psicoterapeuta. Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. pamelaserafini@tiscali.it

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12639

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

51

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License.
For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org/>.

abuse. A conceptualization is proposed that takes into account the interpersonal motivational systems and the patient's metacognitive functioning. Ideas are presented to detect, at the base, imbalances in the social ability of empathy, analyzing the "codependent profile" and the dysfunctional training and maintenance methods typical of some affective styles are highlighted. To support these reflections, reference was made to the model of interpersonal motivational systems developed by Liotti and collaborators.

Key words: *love addiction, gaslighting, metacognition, Interpersonal Motivational Systems, emotion regulation, Covid-19.*

Introduzione

Il presente lavoro si propone di indagare l'abuso emotivo nelle relazioni intime di codipendenza, evidenziandone gli aspetti peculiari, i meccanismi messi in atto e gli indicatori rilevati.

Si approfondirà il *gaslighting* come specifico processo di manipolazione e controllo che può manifestarsi nel contesto di un legame complementare asimmetrico e si accennerà all'impatto che ha avuto, su chi subisce abusi, la convivenza forzata con l'aggressore durante l'isolamento dovuto alla diffusione del Covid-19.

Sarà necessario rintracciare le caratteristiche della personalità dell'abusante; gli effetti psicologici sulla vittima e il suo ipotizzato profilo di personalità codipendente. Parallelamente verranno analizzati i sistemi motivazionali che predispongono gli individui ad azioni volte a creare e rinforzare la relazione di dipendenza.

Abuso psicologico ed emotivo

L'abuso psicologico in una relazione intima rappresenta una "modalità disfunzionale" che si esprime in schemi di interazione ripetitivi, coercitivi e asimmetrici finalizzati al controllo e al potere di un membro della diade sull'altro, il cui intento è la distruzione del suo senso di autostima (Johnson e Ferrero, 2000; Stark, 2008; Blazquez, 2013).

La recente letteratura scientifica evidenzia che l'abuso psicologico precede l'abuso fisico (O'Leary, 1999), spesso ne è predittore (Pico

Alfonso, 2006); precede la fase di consolidamento della coppia dipendente e si manifesta in entrambi i sessi (Hines e Dunning, 2007; Blazquez, 2010); ha un impatto sulla salute mentale della vittima (Pico Alfonso e Echeburua, 2006); è più persistente nel tempo rispetto ad altre forme di violenza, inoltre può influenzare la percezione ed i poteri decisionali della vittima rispetto alla situazione di abuso (Walker, 1979; O'Leary, 1999; Hirigoyen, 2006; Stark, 2008; Echeburua e Corral, 2008; Dutton, 2008).

L'aspetto peggiore di un abuso non è la violenza in sé ma la "tortura mentale" e vivere con "la paura ed il terrore" (Henning e Klesges, 2003; Almendros *et al.*, 2009; Doherty e Berglund, 2012).

La difficoltà di evidenziare in una relazione intima disfunzionale l'abuso emotivo o psicologico, è dovuto alla sua forma invisibile, subdola e sottile caratterizzata da «atti verbali e non verbali, intimidazioni finalizzati a ferire l'altro» (Straus, 1979, p. 77) «in un processo continuo e sistematico di intimidazioni, svalutazioni, umiliazioni producendo sentimenti di colpa e sofferenza nell'altro» (Walker, 1979; O'Leary, 1999) per cui «le idee, i sentimenti, le percezioni e le caratteristiche di personalità della vittima sono costantemente sminuite» (Loring, 1994, p. 1).

Alcune manifestazioni come insulti, minacce, critiche, esplosioni di rabbia sono palesi e riconoscibili, mentre i comportamenti come la manipolazione delle informazioni o il disprezzo per le emozioni del partner sono molto più sottili (Evans, 1996) in quanto si esprimono nelle relazioni di "amore" e sono interpretate come manifestazioni di amore (Ravazzola cit. in Blazquez, 2010).

Rispetto alle diverse tipologie di comportamenti o tattiche di abuso psicologico proposte, autori come Blazquez e Pozueco (Blazquez, 2010, 2012; Pozueco, 2013) hanno utilizzato gli indicatori di abuso psicologico di Taverniers (IMP 2001) per ipotizzare un profilo di personalità dell'abusante.

Taverniers ha suddiviso in categorie gli indicatori di abusi psicologici (IMP 2001):

Perdita di valori	Scherno Squalifiche Banalizzazione Opposizione Disprezzo
Ostilità	Rimproveri Abusi Minacce
Indifferenza	Mancanza di empatia e di sostegno Monopolizzazione
Bullismo	Giudicare-criticare-correggere Posture e gesti minacciosi Comportamenti distruttivi
Imposizione di comportamento	Isolamento Ordini Deviazioni Insistenza offensiva Invasione della privacy Sabotaggio
Colpa	Accuse Gaslighting Negazione
Bontà apparente	Manipolazione della realtà

Le tattiche di abuso identificate nella letteratura scientifica possono sovrapporsi ai meccanismi di “plagio” (Hirigoyen, 2006) o di “manipolazione mentale” individuati nel funzionamento delle sette (Hassan, 2010) attraverso tecniche comportamentali, cognitive, emozionali, finalizzati al controllo del comportamento, dell’informazione, del pensiero e delle emozioni.

Tali modalità secondo lo psicologo Steven Hassan (2010) hanno ciascuna in sé il potenziale per alterare in modo significativo l’identità della persona e, se utilizzate insieme, ottengono l’effetto molto più estremo di subordinare totalmente la vittima.

Possono essere classificate, secondo Taverniers (2001) differenti tecniche che segnalano comportamenti agiti sulla vittima:

- tecniche comportamentali: l’imposizione di un comportamento finalizzato a isolare la persona (dalla famiglia, dagli amici, dal lavoro), controllare le informazioni che riceve (es. sorvegliando il suo telefono), metterla in una situazione di dipendenza economica e renderla fragile fisicamente e psicologicamente;
- tecniche di tipo emozionale: le manifestazioni di manipolazione verbale come il ricatto, strategia finalizzata a consolidare la propria

autorità sull'altro provocando paura o ansia, per mezzo di un atteggiamento ostile e di gesti intimidatori. La natura incontrollabile delle accuse rispetto al proprio comportamento può determinare «l'apprendimento di uno stato di continua impotenza» (Seligman, 1974) che «produce nella vittima uno stato di deterioramento psicologico e l'aggressore, alternando clemenza e severità, induce nell'abusato incertezza e confusione» (Hirigoyen, 2006, p. 98);

- tecniche cognitive: possono riguardare le distorsioni della comunicazione (Watzlawick, Beauvin e Jackson, 1967), l'alterazione del linguaggio, la menzogna, il disprezzo e altre forme di comunicazione alterate, per gettare l'altro nella confusione.

Le dinamiche alla base di tali tecniche abusanti sembrano attuarsi principalmente mediante la comunicazione e le sue distorsioni operate nell'ambito delle relazioni, caratterizzate dalla continuità e dal legame affettivo (Taverniers, 2001; Hirigoyen, 2006; Blazquez, 2010; Simon, 2010):

- rifiutare la comunicazione diretta: evitare di dare risposte dirette a domande dirette deviando la conversazione su un altro argomento o con risposte evasive o con sottintesi;
- deformare il linguaggio: il messaggio è deliberatamente vago e impreciso in quanto mira a disorientare l'altro, facendolo al contempo sentire in colpa. Il tono implica rimproveri inespressi, velate minacce;
- mentire: può significare rispondere apparentemente a caso o in modo indiretto o, ancora, omettere parti significative della verità oppure, assemblando sottintesi, creare un malinteso al fine di deresponsabilizzarsi in quanto, negando, si rifiuta di ammettere di aver fatto qualcosa di sbagliato;
- adoperare il sarcasmo, la derisione, il disprezzo al fine di ridicolizzare e umiliare l'altro per indurlo nella paura e nell'insicurezza (Walker, 1984) in un processo di svalorizzazione;
- destabilizzare l'altro con messaggi paradossali (Evans, 1999): instillare il dubbio nell'altro su questioni più o meno normali della vita quotidiana, come controllare i suoi sentimenti e i suoi comportamenti, nonché fare in modo che finisca per essere d'accordo, screditandosi da solo;
- squalificare: negare a qualcuno qualsiasi qualità, dirgli e ripetergli che non vale niente, anche in pubblico, finché non arriva a pensarlo;

- fingere: emettere un comportamento di simulazione di innocenza, di sorpresa o di indignazione o ancora di rabbia per deresponsabilizzarsi da un danno compiuto, al fine di confondere l'altro e spingerlo alla sottomissione. Spesso nella finzione rientra l'assunzione di un ruolo da vittima per innescare sentimenti di compassione e simpatia e ottenere, così, cooperazione o meglio sottomissione.

Secondo Stark e Johnson (2007) appare cruciale verificare l'esistenza di meccanismi e di tattiche di controllo continue e coercitive. Il "ciclo ricorsivo" (violenza, intimidazioni, isolamento e controllo) può essere usato per comprendere le cause e le conseguenze dell'abuso psicologico, spostando l'attenzione dalle spiegazioni socio-culturali alle caratteristiche della personalità abusante e al tipo di relazione che si instaura con un partner che potrebbe avere un ruolo complementare nella relazione.

Alla base delle tattiche o comportamenti di abuso sul piano psicologico sembra ipotizzata da diversi autori «l'intenzionalità dell'abusante a degradare il partner in modi che violano la dignità, l'autonomia e la libertà tanto quanto la loro integrità fisica o la sicurezza» (Stark, 2010, p. 203) che conduce il partner a dubitare delle proprie percezioni (Simon, 2010; Gottman e Silver, 2001).

Gaslighting come forma di abuso emotivo

Un processo psicologico specifico che esprime molte delle forme di abuso verbale e non verbale è il *gaslighting* (la cui traduzione letterale è: "illuminazione a gas", con l'esplicito riferimento al film "*Angoscia*" dove il protagonista alterava piccoli elementi dell'ambiente come l'illuminazione della casa, per indurre la partner affettiva a dubitare delle sue percezioni, certezze e opinioni sulla realtà, portandola a pensarsi come pazza).

Il *gaslighting* è, infatti, un sottile meccanismo che progressivamente incrina la fiducia della vittima rispetto al suo modo di sentire e comprendere se stessa e gli altri, portandola a credere nella realtà imposta dall'altro, non riconoscendone la "falsificazione" e, per questo, rendendo difficile la presa di coscienza dell'inganno che potrebbe indurla ad andarsene o a chiedere aiuto (Stern, 2020).

Tali comportamenti vengono messi in atto in una relazione complementare asimmetrica nella quale uno dei partner ridefinisce l'identità dell'altro. La letteratura inerente il *gaslighting* mette in rilievo una relazione che coinvolge un seduttore che, per sentirsi potente mediante il controllo sull'altro, insiste sulla vittima, a sua volta desiderosa di lasciarsi sedurre (Nazare-Aga, 2009) e la cui insicurezza e tendenza all'idealizzazione offrono la possibilità perfetta per la sua manipolazione. Viene, così, a realizzarsi un ciclo interpersonale (Safra e Siegal, 1990; Semerari, 2007) che rappresenta un processo relazionale in cui i due partecipanti sono spinti ad agire in modo da rinforzare la patologia dell'altro.

Ricerche recenti dimostrano che il *gaslighting*, come peculiare forma di abuso psicologico, possa essere messo in atto anche al di fuori di una relazione affettiva e manifestarsi nel contesto lavorativo. Uno studio ha messo in evidenza che dietro a vissuti di forte stress lavoro-correlato e ansia, si possono celare relazioni disturbate e asimmetriche tra colleghi o tra un superiore e un dipendente. In particolare si instaura una dinamica di potere dove chi assume il ruolo dell'abusante manipola, sottovaluta, fa sentire in colpa o, in difetto, la vittima che, nel tempo, svilupperà una sfiducia nelle proprie competenze che impatterà negativamente sia sulla performance lavorativa sia sul suo vissuto di benessere nel luogo di lavoro (Goins e Jorie, 2019). Un altro studio che ha approfondito il *Gaslighting* come forma di manipolazione nella relazione che si palesa in un ambiente di lavoro, ha rilevato pervasivi vissuti ansia, tristezza e perdita di senso rispetto alla propria professione nelle infermiere continuamente vessate e screditate dai loro superiori, soprattutto se denunciavano la situazione. Anche in questo caso le vittime iniziavano a nutrire dubbi sulle proprie percezioni, competenze e salute mentale nel momento in cui i loro "superiori" le portavano a considerare le comunicazioni intrise di vessazioni come normali interazioni quotidiane, inducendole a credere di aver interpretato la situazione in modo irrazionale ed esagerato (Ahern, 2018).

La personalità dell'abusante e la manipolazione nella relazione

Numerose ricerche evidenziano la difficoltà di delineare un quadro psicopatologico ben definito poiché sembra che molti abusanti

non presentino una evidente patologia nonostante si tenga conto che la nostra società post moderna «glorifica motivazioni egoiche e idealizza i semidei della fama e della vanità» (Pozueco *et al.*, 2013, p. 91). Marie France Hirigoyen (2006) descrive l'abuso psicologico attraverso due fasi: la seduzione perversa, o fase di condizionamento e la violenza perversa. In particolare la vittima viene destabilizzata da una buona immagine dell'abusante finalizzata ad ottenere l'ammirazione e, rinviando un'immagine positiva dell'altro, lo fa sentire protetto e al sicuro. La vittima crede di essere libera quando l'abusante ne limita la libertà inducendola sottilmente a obbedire per fargli piacere o consolarlo, per acquiescenza e adesione e, gradualmente – attraverso minacce velate e intimidazioni – la rende sempre più debole. Lentamente si produce il suo isolamento sociale e dai rapporti familiari, consegnando all'abusante il controllo di sé. Il modo di procedere perverso attraverso la seduzione è rintracciabile dagli autori Stout, Hare, Cleckley nel “ciclo psicopatico” caratteristico delle personalità psicopatiche, come modo di operare attraverso schemi di interazione coercitivi e/o manipolativi. Gli psicopatici possono manipolare le emozioni, attraverso la finzione, il fascino superficiale coinvolgente, l'eloquenza e mostrandosi buoni ascoltatori per simulare l'empatia. Cleckley (1976) elenca i sintomi della psicopatia nell'assenza di deliri, tra cui si ritrovano: l'ansia, l'apparente sicurezza di sé, un'elevata autostima, inaffidabilità, tendenza a dire bugie per ottenere qualcosa dall'altro senza tener conto delle conseguenze emotive e comportamentali sugli altri, l'assenza di preoccupazione e interesse per il dolore o la sofferenza dell'altro, evidente nel disprezzo e nell'assenza di rimorso, la sensazione di freddezza emotiva nei rapporti interpersonali nonostante una apparente socialità che serve a sedurre l'altro.

Secondo altri autori (Blair 2007; Loinaz e Echeburua, 2012; Pozueco, 2013) lo psicopatico potrebbe colmare i propri “vuoti emotivi” e rispondere a esigenze profonde di vivere attraverso l'altro, permettendogli di acquisire uno pseudo-senso di valore personale minato da una scarsa autostima. L'abusato permette, così, all'abusante di soddisfare sé stesso, ripetendo i suoi modelli comportamentali (ciclo psicopatico: manipolare l'altro per ottenere il consenso mediante l'uso subdolo di minacce, promesse o aspettative).

Nell'ipotesi di Pozueco (Pozueco *et al.*, 2013) un profilo di personalità patologica distruttiva trascurata dalla letteratura è la psicopatia

integrata o psicopatia subclinica (Williams, 2005; Pozueco, 2013) o ancora un tipo di personalità “Trioipe” caratterizzata da una presenza di narcisismo, psicopatia e machiavellismo. Secondo gli studi, questi soggetti hanno la stessa personalità e base emotiva dello psicopatico – l’interesse per il dominio, il controllo e il potere che sopprimono l’empatia – ma se ne differenziano per il comportamento, poiché hanno sviluppato eccellenti abilità sociali per gestire gli altri (Pozueco, 2013). Gli autori rintracciano nelle manifestazioni di abuso psicologico di Taverniers (IMP) gran parte dei tratti psicopatici espressi in questo tipo di personalità subclinica. L’assenza di rimorso e colpa, l’assenza di vergogna e scrupoli, la bontà fittizia espressa in forme di gentilezze apparenti, soprattutto nella fase iniziale di seduzione e attrazione dell’altro sono aspetti del ciclo psicopatico, fino a quando non cominciano a mostrare se stessi per come sono (Simon, 2010; Pozueco, 2013). Questa manipolazione della realtà avviene durante un processo insidioso caratterizzato dal fascino, dall’inganno e dalla manipolazione subdola per ottenere la fiducia del partner che, sedotto, dubita di sé e delle proprie percezioni.

Alcuni autori (Milano *et al.*, 2021), considerando il *gaslighting* come una forma peculiare di violenza psicologica in una relazione dove uno dei partner agisce dei comportamenti di controllo nei confronti dell’altro, hanno messo in relazione i comportamenti tipici del *gaslighting* e i tratti di personalità dell’abusante e della vittima, individuandone delle caratteristiche specifiche. Dalla ricerca, effettuata utilizzando il PID-5 IRF, è emerso che il Distacco emotivo, la Disinibizione e lo Psicoticismo erano positivamente correlati con i comportamenti di *gaslighting* messi in atto dall’abusante, mentre la vittima presentava maggiori punteggi in Antagonismo, Disinibizione e Psicoticismo.

Gli effetti dell’abuso psicologico sulla vittima

L’abuso psicologico è una manipolazione mentale ed emotiva che si impone unilateralmente con una costante e prolungata svalutazione della personalità della vittima, con intimidazione o ricatto. Tale processo ha l’effetto di logorare sistematicamente la fiducia in se stessi, il senso del valore personale, la gestione corretta delle proprie perce-

zioni e dell'autostima ed «erode il senso di sé della vittima» (Stark, 2007), tanto da sviluppare quello stato di «impotenza acquisita» descritto dalla Seligman (1975). Quando un soggetto ha paura, dubita di ciò che pensa e sente, non sarà in grado di giudicare la situazione in modo realistico poiché il senso di confusione, il timore sulla sua stabilità mentale, l'incertezza di ricordare, l'incapacità a dare un senso alla situazione e quindi la diffidenza verso le proprie percezioni, possono rendergli difficile il riconoscere l'abuso emotivo (Follingstad *et al.*, 2000).

Il *gaslighting* sembra ben esprimere questo processo psicologico: il *gaslighter* induce dubbi e timori irrealistici grazie ai quali può gestire l'altro attraverso il controllo coercitivo. L'impotenza percepita dalla vittima a causa dell'isolamento sociale e dell'auto-isolamento prodotto da sentimenti di vergogna e senso di colpa, determina l'affidarsi al punto di vista dell'altro in una relazione di dipendenza affettiva (Norwood, 1986; Nazare-Aga, 2008).

Dagli studi sugli effetti dell'abuso sulle vittime emerge una relazione tra l'impotenza acquisita e la facilitazione allo svilupparsi di sintomi depressivi e PTSD (Follingstad, 2000; Bargai, 2007; Doherty e Berglund, 2008). Si rintracciano conseguenze cliniche fisiche di dolore cronico, disturbi gastrointestinali, forti correlazioni con i disturbi di ansia, disturbi dissociativi, colpa e vergogna e PTSD nei casi di abuso psicologico cronico (Echeburua e Pico Alfonso, 2006).

Se il soggetto non ha sufficienti capacità di mentalizzazione e/o di autoregolazione potrebbe non possedere le risorse sufficienti ad affrontare un'esperienza di abuso. In tali casi può evidenziarsi un ricorso patologico a meccanismi di tipo dissociativo che impoverisce la personalità e le risorse del soggetto, ostacolando l'elaborazione in forma narrativa degli eventi dissociati, rendendo impossibile l'articolazione di un racconto coerente con la propria storia di vita (Lambiasse e Cantelmi, 2009; Caretti, 2012).

L'abuso ai tempi del Covid-19

L'insorgere dell'epidemia da Covid-19 nei primi mesi del 2020, come fenomeno del tutto inaspettato e imprevedibile, oltre ad avere avuto un impatto devastante sulla vita sociale ed economica delle

persone a livello globale, ha penalizzato notevolmente le popolazioni più fragili, tra cui le donne già vittime di abusi da parte dei propri partner. Il confinamento forzato indotto dalle Autorità come misura di gestione dell'emergenza sanitaria ha reso le donne più esposte a forme di violenza tra le mura domestiche, costringendole ad una convivenza forzata con l'aggressore (Cantelmi *et al.*, 2020; Rocha Vieira *et al.*, 2020; Gulati e Kelly, 2020), privandole anche del supporto della rete familiare e sociale. Il *lockdown*, pur necessario a contenere la diffusione del virus, ha, come conseguenza, isolato maggiormente le donne, aumentando a livello internazionale i casi di violenza di genere, come documentato dall'indagine pubblicata da CEPOL nel luglio 2020 e dalle Nazioni Unite. In Cina, per esempio, i casi di violenza domestica si sono quasi triplicati e si è evidenziato un aumento delle richieste di divorzio (Cantelmi *et al.*, 2020).

Secondo i dati Istat 2020, anche in Italia si è registrato un consistente aumento dei casi di violenza di genere. Se si considerano i dati delle chiamate al numero verde nazionale antiviolenza 1522, si osserva che dal 1° marzo al 16 aprile del 2020 è stato riscontrato un aumento del 73% rispetto alla stessa fase dell'anno precedente, con un aumento delle donne che hanno chiesto aiuto del 59% rispetto al 2019, rendendo necessario un maggiore impegno nel contrastare quella che è stata definita "un'epidemia ombra" (Loi e Pesce, 2021).

La personalità dipendente e l'accondiscendenza relazionale

Leonore Walker (1979) utilizza il concetto di impotenza appresa della Seligman (1975) per sviluppare la sua teoria sul "ciclo della violenza" e ipotizza che l'esperienza della violenza incontrollata e imprevedibile e il tentativo di controllarla, inducano nel soggetto uno stato di impotenza acquisita caratterizzata da livelli elevati di paura, ansia e depressione continua che inducono il soggetto ad una scarsa motivazione a lasciare la relazione. Di notevole interesse ai fini della specificità dell'abuso emotivo è il processo di "isolamento e controllo" che precede l'innescarsi del ciclo violento che va evolvendosi gradualmente dalle violenze verbali o da atteggiamenti umilianti e degradanti, alle tattiche coercitive di controllo, fino all'abuso fisico nella fase della violenza e infine alla riappacificazione.

Le motivazioni a restare in una relazione abusante sono rintracciabili nella personalità dipendente. Nel concetto di cicli cognitivo-interpersonali nelle condotte di dipendenza affettiva, formulato da Safran e Segal (1990), i cicli viziosi all'interno della coppia potrebbero perpetuare e rinforzare relazioni disfunzionali abusanti poiché l'interazione sarà guidata da aspettative e comportamenti che elicitano nell'altro, risposte prevedibili. Secondo gli stessi autori, individui che hanno strutturato una personalità dipendente, coltivano relazioni con persone che soddisfano i loro bisogni insoddisfatti di cura e protezione. Pertanto instaurano cicli viziosi interpersonali al fine di mantenere e garantirsi la vicinanza dell'altro e la conferma di sé, descritti dal ciclo Oblativo, il ciclo Sadomasochistico e Caotico disregolativo. In particolare nel ciclo Oblativo il dipendente affettivo idealizza il partner al fine di riceverne un'immagine positiva, forte e adeguata. La condiscendenza e compiacenza caratteristiche della *love addiction* ben accolgono il fascino superficiale, la bontà apparente, la socialità e l'egocentrismo delle personalità psicopatiche subcliniche (ciclo psicopatico). Le modalità iniziali di incontro tra queste due personalità potrebbero esercitare su un soggetto con un forte senso di inadeguatezza personale una grande attrattiva, per la conferma di sé e la sensazione di protezione, mentre la sua tendenza alla compiacenza e alla condiscendenza ben accoglie un atteggiamento seduttivo (Nazare-Aga, 2008).

In questi cicli interpersonali prototipici della relazione *gaslighting*, il dipendente affettivo secondo Carcione *et al.* (2003) oscilla in due stati mentali principali: da un senso di autoefficacia a un senso di vuoto terrifico disorganizzato. Nell'ipotesi di Cermack (1986) l'incapacità di lasciare una relazione di abuso cronico costituisce il sintomo affidabile della codipendenza. In questo modello l'Autore ipotizza un disturbo di personalità o clinico nell'incapacità di prevenire, evitare o far fronte all'abuso. Il codipendente mette in atto un pattern comportamentale caratterizzato da centratura sul partner o focalizzazione sui suoi bisogni e comportamenti, sulla relazione in modo ossessivo e distruttivo in termini di disagio psicologico che si esprime in ansia e somatizzazioni fino a gravi patologie nei casi di stress relazionale cronico. Si sono ipotizzate misure dei tratti co-dipendenti (Caro e Lange, 2004) che, nell'analisi sistematica di questo costrutto, si identificano in quattro elementi caratteristici fondamentali:

- attenzione incentrata sul comportamento di altri, sulle loro opinioni e aspettative, conformandosi ad esse per ottenere approvazione e stima;
- abnegazione, tralasciando i propri bisogni, concentrandosi sulla soddisfazione di bisogni altrui;
- controllo interpersonale basato sulla convinzione radicata nella propria capacità di risolvere i problemi altrui e controllarne il comportamento;
- vissuto di oppressione dovuto ad una consapevolezza limitata delle proprie emozioni tanto da percepirle travolgenti.

Sembra emergere in questo tipo di personalità una ricerca di auto-conferma attraverso l'agire sul comportamento altrui, al fine di poter gestire un senso di annullamento di sé e di colpa percepito.

In tal senso le autrici Apparigliato e Lissandrom (2009) si soffermano sugli atteggiamenti predominanti dei soggetti dipendenti quali la condiscendenza e la compiacenza come strategie cognitive per far fronte a deficit di affermazione sociale ed evitare stati di disagio.

Un abuso emotivo sistematico e prolungato mina le capacità della persona a reagire o a riconoscere e risolvere la situazione – cioè le sue strategie di coping – producendo l'atteggiamento tipico di chi subisce, cioè l'acquiescenza e la tolleranza.

Multifattorialità nella genesi del comportamento *gaslighting* nella relazione di dipendenza affettiva

La dipendenza sembra essere una patologia del legame, in quanto solo il legame con l'altro permette di colmare un vuoto insopportabile. Il timore di essere abbandonati e di soffrire la solitudine motiva il soggetto ad essere compiacente e a sforzarsi di piacere. Si evidenziano schemi interpersonali disfunzionali che possono essere rintracciabili nell'abitudine interattiva familiare alla squalificazione, all'omologazione e all'invischiamento dei legami affettivi, nei quali il dipendente appare impegnato in una complessa strategia nell'exasperare i sentimenti di amore, nel rinunciare ai propri bisogni e desideri, disconoscendoli e negandoli, nell'impegnarsi ad assumersi responsabilità e a rivestire ruoli per compiacere l'altro al fine di ottenerne l'approvazione e la protezione.

Norwood (1989) e autori successivi (Waughfield, 2002; Mellody, 2003) individuano nelle caratteristiche familiari che permettono di mantenere un'immagine intatta nella sua apparenza, le modalità tipiche di pensiero del codipendente:

- bisogni emotivi non riconosciuti: le percezioni e i sentimenti fin dall'infanzia vengono ignorati, pertanto c'è la tendenza ad adottare le percezioni e le modalità delle figure di riferimento, che in età adulta si manifesta nell'incapacità di discernere tra situazioni e persone che arrecano danno;
- violenza intra-familiare, seduttività, abusi, atteggiamenti conflittuali e contraddittori;
- genitori in competizione con i figli o con il partner; o genitori che si isolano, attribuendo al figlio la colpa;
- comportamenti compulsivi patologici e progressivi che impediscono contatti emotivi autentici nelle interazioni familiari;
- comportamenti appresi di condiscendenza e compiacenza verso le ambivalenze familiari, come mantenere i segreti e reprimere le proprie emozioni servendosi di meccanismi di negazione. Il bambino non riceve alcun tipo di sostegno emotivo e mentale ma percepisce una forte instabilità nelle relazioni affettive che possono condurre a diffidare delle relazioni intime con il proprio partner (Waughfield, 2002).

Gli effetti di queste esperienze familiari disfunzionali potrebbero manifestarsi in una diminuita capacità di comprendere i sentimenti propri e altrui e nella incapacità di mettersi in relazione con gli altri, esitando in comportamenti di impellenza e compulsività dinanzi a stimoli ambientali stressanti e a stati emotivi intensi.

Attaccamento e relazioni abusanti

Nell'ipotesi della teoria dell'attaccamento di Bowlby (1973), la qualità delle relazioni precoci fra bambino e *caregiver* svolge un ruolo decisivo nello sviluppo del concetto di sé, attraverso i processi di mentalizzazione, la capacità di regolare gli affetti, l'interpretazione della realtà e le manifestazioni comportamentali, determinando il suo adattamento o disadattamento evolutivo (Fonagy, 2001). In tal senso il bambino elabora attraverso gli altri un'auto-immagine determinata

ed estratta dal contesto familiare che orienta e coordina i processi emotivi e cognitivi fino a quando percepisce se stesso in forma unitaria, in termini di continuità e coerenza (Guidano, 2007).

Fonagy definisce la violenza relazionale come «una risposta esagerata dell'attaccamento» (Fonagy, 2001) e propone di comprendere la psicopatologia di uomini violenti ipotizzando un collegamento tra stili di attaccamento, qualità delle cure parentali e capacità di mentalizzazione che si svilupperebbe attraverso il «rispecchiamento delle emozioni» o l'esperienza di essere stato «compreso» nelle sue relazioni di attaccamento. Ciò rende possibile l'organizzazione del sé e la regolazione affettiva ed esprime un aspetto cruciale della trama intergenerazionale dell'abuso.

La capacità socio-cognitiva è alla base della funzione riflessiva su di sé, per la costruzione di strutture cognitive e meta-cognitive a partire dalle quali si interpretano e gestiscono le emozioni. Se vi sono deficit in queste strutture, alcuni contenuti emotivi possono restare taciti o estranei alla coscienza, cioè non vengono regolati e gestiti. Ciò significa che il soggetto perde la capacità di riflettere su se stesso e sugli stati mentali altrui, la capacità di controllare le proprie emozioni e gli impulsi ad agire in funzione di uno scopo e ad entrare in relazioni interpersonali adeguate. La mancata «sintonizzazione affettiva» che si ipotizza nei traumi infantili può determinare deficit specifici delle capacità riflessive che svilupperebbero stili di attaccamento insicuri e disorganizzati, implicando (Fonagy, 2001 p.287):

- incapacità di anticipare le conseguenze psicologiche delle proprie azioni per gli altri;
- trattare gli altri come oggetti;
- reinterpretare la propria condotta inaccettabile come accettabile.

Alcune ricerche recenti mettono in relazione lo stile d'attaccamento insicuro e alcuni tratti disadattativi della personalità con l'aumentato rischio di perpetrare delle forme di violenza nelle relazioni intime in età adulta. In particolare uno studio condotto in Australia ha rilevato che i tratti psicopatici e borderline di personalità, associati a forme di attaccamento insicuro, correlavano positivamente con un comportamento di abuso, messo in atto sia di persona sia sottoforma di violenza tecnologica (Bui e Pasalich, 2021).

Dagli sviluppi teorici ed empirici della teoria dell'attaccamento e degli stili di attaccamento adulto derivano ipotesi evidenziabili nel-

l'ambito degli studi sulla disregolazione emotiva determinante nello sviluppo di deficit nel processo di mentalizzazione e nelle funzioni metacognitive in entrambe le personalità della coppia, indicativi della natura relazionale delle tattiche di interazione in una relazione intima abusante (Fonagy, 2001; Gottman *et al.*, 2001; Caretti e La Barbera, 2010; Cantelmi e Toro 2012; Johanson, 2010, Elkhardt, 2011; Mikulincer, 2011).

Le numerose ricerche condotte dimostrano come questo tipo di relazioni abusive sia il risultato di interazioni tra le condizioni psicologiche di ciascuno e il contesto relazionale nel quale vengono ad esprimersi, individuando come fattori di rischio nell'eziologia (Elkhardt, 2011; Jacobson, 1994; Gottman, 1994):

- i processi cognitivi;
- la regolazione affettiva;
- le comunicazioni nella coppia.

Codipendenza e stili di attaccamento adulto

La recente letteratura è orientata ad occuparsi del costrutto di attaccamento nell'infanzia nello strutturarsi dei legami affettivi in età adulta, in quanto risponde alle stesse esigenze di vicinanza, intimità e sicurezza dall'altro (Shaver e Hazan, 1987; Bartholomew, 2006; Mikulincer e Shaver, 2007; Rholes e Simpson, 2012).

Seppure nello studio del costrutto emergano problematiche rispetto alla valutazione mediante strumenti di rilevazione condivisi che rispondono a concettualizzazioni e modelli teorici diversi, vi è una generale condivisione dal punto di vista empirico sulla teoria di Bowlby (1973) e sulla tipologia dell'attaccamento infantile della Ainsworth (sicuro-insicuro ansioso/ambivalente-insicuro evitante) che viene mantenuta nell'elaborazione di ipotetici stili di attaccamento adulto, come modalità di regolazione di stati emotivi di stress (Shaver e Hazan, 1987; Mikulincer, 2007).

Gli studi sugli stili di attaccamento adulto hanno visto fiorire molteplici modelli, categoriali, tridimensionali (Mikulincer, 2007) e prototipici (Bowlby, 1986; Bartholomew, 2006), spostando l'attenzione dalla relazione iniziale, all'analisi di questa complessa variabile nella violenza interpersonale, ed elaborando un metodo di indagine dei

processi psicologici violenti, ancora molto da sviluppare, in termini di analisi emozionale, che comprendono i concetti di empatia, gestione della rabbia e dell'impulsività, e i sentimenti di vergogna.

Da tali processi emerge che soggetti con stili di attaccamento diversi preferiscono utilizzare diverse strategie di regolazione emotiva. In particolare gli stili di attaccamento insicuri e disorganizzati utilizzano strategie disadattive rigide e ricorsive che, secondo gli autori, svolgono un ruolo di mediazione tra questi stili e le esperienze di disagio individuale e interpersonale (Jacobson, 1994; Babcock, 2000; Gottman e Silver, 2001; Mikulincer e Shaver 2007, 2011; Holtzworth e Munroe, 2009).

Queste strategie influenzano la formazione, il mantenimento delle relazioni e l'espressione di emozioni negative, come ansia, tristezza e rabbia (Mikulincer e Shaver, 2007).

Nell'ipotesi del modello di Mikulincer e Shaver (2003) le persone con uno stile di attaccamento insicuro (di tipo preoccupato o timoroso) avvertono un forte bisogno di vicinanza con il proprio partner, mettono in atto strategie iperattivanti di coping, ai fini di un'autoregolazione per monitorare eventi percepiti come minacciosi.

Mediante l'ipervigilanza (espressione di paure, bisogni e dubbi) costante sull'altro cercano di cogliere eventuali segni di abbandono, disapprovazione o disinteresse, mettendo in atto uno sforzo cognitivo e comportamentale per minimizzare la distanza, arrivando, in molti casi, ad assomigliare al partner e all'estrema dipendenza, come unica fonte percepita di protezione.

Diverse ricerche rilevano che gli individui ansiosi che tendono ad impegnarsi in «*caregiving* compulsivo» (West e Sheldon-Keller, 1994; Feeney e Collins, 2001) hanno una maggiore tendenza ad esercitare una pressione sul partner, a dominare il processo di risoluzione del conflitto e a manifestare maggiore ostilità (Simpson e Rholes, 2012). L'attaccamento ansioso sembra, dunque, associato all'uso della colpa, delle minacce, dell'aggressione fisica e verbale, a *pattern* di domanda/ritiro, a sentimenti di colpa e dolore dopo il conflitto e a una mancanza di reciproca comprensione (Feeney e Collins, 2001).

Sembra che questi soggetti esprimano livelli elevati di empatia (Simpson, Ickes e Grich, 1999; Simpson, 2011; Lopez, 2001) forse dovuta a una reattività emozionale generalmente superiore (Mikulincer e Shaver, 2011) che esprimono in forti preoccupazioni e ipervigi-

lanza rispetto alla reciprocità nel rapporto intimo (Bartz e Lydon, 2008), ponendo in rilievo come questo atteggiamento possa intensificare l'esperienza di disagio personale senza una conseguente efficace «compassione» (Feeney e Collins, 2001).

Le persone con uno stile di attaccamento adulto evitante (distanzianti) non tollerano molto la vicinanza, percepita come fonte di frustrazione, ricorrono alla negazione dei bisogni di attaccamento e all'evitamento dell'intimità che può manifestarsi in una tendenza a prendere le distanze cognitivamente ed emotivamente da stati mentali sofferenti con atteggiamenti immediati, distaccati e superficiali verso il partner, interpretati come sfida, principale precursore di un attacco, ricorrendo ad una maggiore rabbia e ad una minore empatia (Babcock, 2000; Loinaz, 2012).

Queste strategie di disattivazione della persona evitante sembrano utilizzate per riaffermare autorità e controllo del partner, ma potrebbero incoraggiare sentimenti di disprezzo o pietà e diminuire l'inclinazione a fornire il sostegno emotivo (Feeney e Collins, 2001). Ciò potrebbe concretizzarsi in uno sminuire il conflitto, evitare di interagire con il partner o, ancora, in tentativi di dominare il partner per soddisfare il bisogno di controllo della relazione (Babcock, 2000; Loinaz, 2012).

Le strategie disadattive iperattivanti (nello stile ansioso) e disattivanti (nello stile evitante) della regolazione affettiva sono risposte difensive che contribuiscono a mantenere uno stato d'animo negativo (disturbi dell'umore e ansia), a creare problemi interpersonali in età adulta (freddezza, ostilità, solitudine) e una percezione di sé come relativamente impotente rispetto alla regolazione delle emozioni (Mikulincer e Shaver, 2007; Lawson e Brossart, 2009; Loinaz, 2012).

Entrambi sono fattori eziologici di rischio per un individuo di diventare vittima nella coppia (Bartholomew, 2006; Mikulincer, 2007).

L'attaccamento insicuro positivamente associato alla reattività emozionale, allo sviluppo di strategie di regolazione affettiva disadattive e ricorsive, contribuisce ad uno stato d'animo negativo e a problemi interpersonali, in quanto il soggetto percepisce l'altro come minaccioso, abbandonico o umiliante (West e George, 1999; Babcock, 2000; Loinaz, 2012; Simpson e Rholes, 2012).

La reattività emotiva quindi, indice di regolazione affettiva disadattiva, sembra svolgere un ruolo di mediatore psicologico tra soffe-

renza e attaccamento, in quanto si esprime in quei processi che influenzano l'individuo nelle emozioni che prova, quando le prova, in che modo le prova e come le esprime. Pertanto regolare le emozioni implica la capacità di modulare stati e risposte emotive.

Se l'individuo non ha sufficienti capacità di mentalizzazione e/o di autoregolazione potrebbe non possedere le risorse sufficienti ad affrontare esperienze traumatiche ed essere più vulnerabile a traumi successivi che difficilmente potranno essere elaborati ed integrati poiché l'individuo tenderà a mettere in atto in modo ripetitivo meccanismi disadattivi o disfunzionali nel tentativo di regolare i suoi stati affettivi al fine di mantenere un equilibrio precario.

Lo studio sulla regolazione degli affetti ha condotto a formulare diverse ipotesi circa le complesse interazioni che permettono lo sviluppo di un individuo attraverso le sue relazioni di attaccamento sul piano relazionale, neurobiologico e cognitivo, ciò ha condotto allo sviluppo di ricerche sul ruolo dei deficit cognitivi e metacognitivi nelle relazioni intime abusanti.

Caretti nel suo modello teorico esplicativo ipotizza l'influenza del trauma alla base degli stili di attaccamento insicuri e disorganizzati e della conseguente disregolazione affettiva nell'insorgenza delle condizioni patologiche della dipendenza, ritenendo che i deficit di regolazione emotiva possano esprimersi in comportamenti di *addiction* (Caretti e La Barbera, 2010; Caretti *et al.*, 2012).

Relazioni primarie trascuranti (attaccamenti ansioso-ambivalente e disorganizzato) lasciano un «vuoto affettivo e cognitivo» nella memoria implicita per cui vissuti emotivi e dolorosi vengono esclusi e depositati mediante processi difensivi dissociativi patologici ricorsivi e reiterati nel tempo.

In questa prospettiva teorica esplicativa la dissociazione viene intesa come uno stato alterato di coscienza, durante il quale il soggetto perde temporaneamente il senso di continuità della propria identità, in termini di naturali tendenze a rifugiarsi in stati della mente alternativi, in condizioni di stress (Steiner, 1996; Caretti, 2008).

L'uso reiterato e disadattivo della dissociazione impedisce lo svilupparsi di adeguate capacità auto-riflessive, pertanto il soggetto potrà ricorrere a questa strategia inadeguata come evitamento fobico di stimoli dolorosi al fine di evitare l'attivarsi di stati mentali che non sarebbe in grado di regolare; manifestandosi attraverso ossessione e

compulsività (*craving*) nella dipendenza affettiva, fungendo da regolatrice esterna.

Uno dei fattori eziopatologici ipotizzati nelle dipendenze comportamentali (sessuale, *gambling*, shopping compulsivo, relazionale, tecnologica) (Cantelmi, 2002, 2004, 2007) è rappresentato da vissuti traumatici che determinano un uso ricorsivo e pervasivo dei meccanismi dissociativi che in età adulta in situazioni emotive, si esprimono in una predominante dimensione interiore di vuoto affettivo e cognitivo (Ciulla e Caretti, 2005), nel quale l'uso della relazione con l'altro funge da regolatore esterno dei propri stati affettivi (Caretto, 2012).

Secondo Caretti (2012) la disregolazione emotiva sarebbe conseguenza dell'alessitimia e della dissociazione utilizzata al fine di regolare gli stati emotivi ingestibili e favorendo, però, un'ulteriore disregolazione emotiva.

Lambiase, concordando con i disturbi metacognitivi centrali individuati da Caretti evidenzia che a seconda delle persone e delle diverse storie, tali relazioni possano manifestarsi in configurazioni differenti (Lambiase, 2010).

Infatti numerose ricerche spostano l'accento sull'analisi ontogenetica, sulle differenze individuali di chi abusa ed è abusato, sulla sua storia evolutiva, permettendo di approfondire le caratteristiche cognitive, le distorsioni, le strategie di regolazione delle emozioni, l'apprendimento di storie che potrebbero determinare il modo in cui l'individuo reagisce nelle situazioni emotivamente stressanti (Jacobson, 1994; Eckhardt, 2005; Lambiase, 2010). Si ritiene che conoscere il contesto nel quale si manifestano questi comportamenti, significhi includere i comportamenti di entrambi.

Deficit metacognitivi e dipendenza affettiva: capacità di autoriflessione, mentalizzazione, empatia

La capacità di interpretare gli stati mentali propri e altrui, ossia di possedere una teoria della mente, in base alla quale riuscire a prevedere e a spiegare il comportamento tangibile dell'altro, costituisce un ingrediente essenziale nella gestione delle relazioni interpersonali, nella risoluzione dei problemi della vita quotidiana, nella program-

mazione e nell'osservazione continua dei propri processi cognitivi (Semerari, 1999). Questi elementi si riferiscono al costrutto di funzione metacognitiva che agisce in un ambito di consapevolezza ed è costantemente attiva, svolgendo una funzione primaria nel conseguimento di un'adeguata regolazione affettiva. La metacognizione sarebbe, in definitiva, l'attività che ci «rende liberi di pensare i nostri pensieri senza essere pensati da essi» (Semerari, 1999) e ci consente di affrontare stati di disagio psichico.

Da tale definizione risulta chiara l'importanza di questa funzione nell'elaborazione di esperienze dolorose o traumatiche (Main *et al.*, 1985). In una prospettiva di studi sulla concettualizzazione cognitiva delle dipendenze comportamentali e sui *sex offender* (Cantelmi e Toro, 2010; Cantelmi e Lambiase 2010), Cantelmi *et al.* (2004, 2010) – ponendo l'accento sul malfunzionamento del monitoraggio della mente altrui (abilità auto-riflessiva) e sui disturbi della metacognizione – hanno analizzato gli aspetti emotivi, le convinzioni disfunzionali di base ed il deficit metacognitivo che potrebbe essere alla base di comportamenti di abusanti e abusati.

Il concetto di empatia è molto discusso, poiché diverse ricerche (Loinaz, 2012; Blair, 2007; Echeburua, 2012; Gao e Raine, 2010; Baron-Cohen, 2012) non concordano nel rilevare un'assenza di empatia *tout court* nei soggetti psicopatici subclinici, ma suggeriscono di dover approfondire il tipo di deficit presente in questo complesso costrutto.

Anche secondo Maffert e collaboratori (2013) gli psicopatici possiedono delle capacità di provare empatia. Questo dimostrerebbe che non sia rilevabile un deficit globale dell'empatia ma che, secondo Liotti: «*l'aggressività distruttiva intraspecifica sia conseguenza della disattivazione (settoriale, contingente, contesto-dipendente) del MIV [Meccanismo di Inibizione della Violenza, N.d.A.], piuttosto che di altri e più stabili fattori*» (Liotti *et al.*, 2017, p. 66).

Esiste una pletera di termini sul costrutto di empatia riferiti alla mimica, al contagio emotivo, alla compassione. Autori come Singer Lamm (2009) sottolineano che questi concetti implicano un “sentire per” ma non soddisfano il concetto di base di empatia che si esplica in un “sentire con”.

L'empatia è una emozione complessa, espressa nella capacità di riconoscere l'emozione di un'altra persona ed include processi cogni-

tivi ed emotivi che, per potersi esprimere, necessitano di adeguate capacità metacognitive (auto-riflessione):

- responsività verso l'altro (capacità di condividere un'emozione);
- abilità nel vederla dal punto di vista dell'altro (abilità cognitiva);
- empatia orientata verso l'altro, o coscienza di sé e dell'altro (Roys 1997, cit. Cantelmi, 2010).

Carr (2003), nei suoi studi sulla psicopatia subclinica, distingue l'empatia in empatia motore, cognitiva ed emotiva ed ipotizza la presenza di un deficit nell'empatia "motore", o nella comprensione di ciò che gli altri sentono, attribuibile ad una impossibilità di rappresentarsi l'azione, associata ad un movimento specifico (impatto emotivo sull'altro).

Fortemente in contrasto con questa ipotesi, gli studi di Baron-Cohen (2012), Blair (2007), Gao Raine (2010), ritengono che in questi soggetti tale aspetto sia intatto mentre spesso si rileva un elevato livello di capacità empatica cognitiva. Questi autori affermano che sembra evidenziarsi un solo deficit nella psicopatia subclinica, espressa nella carenza empatica delle espressioni facciali, tipo paura e tristezza, in particolare specifica nel riconoscimento della paura. Ciò ha condotto ad esplorare i pregiudizi di attribuzione inquadabili in fasi precoci di elaborazione dell'informazione, cioè nel riconoscimento dell'emozione. In seguito a tali osservazioni si pone la questione se la mancanza di rimorso e di colpa dipenda da altri fattori che vadano indagati nella compromissione dell'empatia affettiva, sulla quale vi sono pochi studi, tra i quali quello di Thoma *et al.* (2013).

Nelle ricerche di Blair (2007) e Gao Raine (2010) l'empatia affettiva si intende come una singola risposta emotiva congruente allo stato emotivo di un altro e gli autori suggeriscono di distinguere tra i diversi deficit empatici per strutturare interventi adeguati su questo tipo di personalità.

Diversi autori teorizzano che la mancanza di empatia sia la componente chiave della psicopatia, mentre l'eccessiva empatia sia alla base della codipendenza.

Dal punto di vista empirico e di trattamento alcuni studi sono in disaccordo sul costrutto di empatia poiché lo ritengono troppo ampio e complesso (Loinaz e Echeburua, 2012; Cantelmi, 2010), mentre molti studi sostengono che la mancanza di empatia sia alla base della psicopatia ma pochi sono gli studi sull'empatia emotiva.

Secondo Cantelmi (2010) alla base del costrutto dell'empatia, dell'autostima e della capacità di stare in un rapporto intimo, vi sono sentimenti di vergogna e disconoscimento di sé che producono distorsioni cognitive ed errori di pensiero (Cantelmi e Toro, 2008, 2010).

Brown (2004) ritiene che la vergogna sia un correlato nelle relazioni intime abusanti in quanto si tratterebbe di una particolare esperienza affettiva di avversione, connessa ad un intenso desiderio di sfuggire a sensazioni di carenza e di inutilità. Secondo questo autore, come altre forme di comportamento, le relazioni abusanti permettono di svolgere la funzione di evitare, controllare, regolare o sfuggire queste esperienze interne o stati affettivi indesiderati o avversivi.

Cantelmi osserva che nell'aspetto emotivo il sentimento della vergogna implica una «mancata connessione emotiva», definita da Bradshaw (1988) «vergogna interiorizzata», entro la quale interazioni intime che inducono un senso di vergogna e che non sono seguite da una riparazione nelle comunicazioni intra-familiari portano all'instaurarsi di stati di umiliazione, effetti nocivi sulla maturazione del cervello del bambino (Cantelmi, 2004) che, se eccessivi, esitano nel controllo o limitazione di comportamenti, emozioni e pensieri, o in un mancato accesso alla coscienza che può rinforzare le difese dissociative, necessitando di allontanare dalla coscienza il senso di umiliazione personale, ed esprimendosi in convinzioni di base disfunzionali.

Le conseguenze sono un sentimento di disconnessione dagli altri, oppure si instaurano relazioni interpersonali conflittuali e pericolose o, ancora, uno scarso senso di competenza e valore personale, però mascherato da un'immagine di sé idealizzata. Il sentimento della vergogna, secondo Cantelmi (2004) è alla base di un ciclo di allentamento e controllo, per cui più si cerca di controllare, più è esigente il bisogno di allentamento. La vergogna, inoltre, si situa alla base di un blocco emotivo o incapacità di gestire adeguatamente le proprie emozioni, di stabilire confini personali, troppo rigidi o troppo labili, che si esprimono nei soggetti codipendenti e abusanti.

Quando la vergogna è ripetuta e troppo intensa la persona perde il contatto con le proprie emozioni e con quelle degli altri ed insieme alle credenze di base disfunzionali, sviluppa deficit metacognitivi, con una conseguente incapacità di riflettere sui propri contenuti mentali e su quelli degli altri.

La conseguenza potrebbe manifestarsi in una visione distorta e limitata che favorisce un senso di svalutazione personale e in un isolamento dagli altri che spingono il soggetto a rivolgersi in modo compulsivo a quei comportamenti che lo illudono di soddisfare i suoi bisogni di piacere, di controllo, di potere, di connessione interpersonale e di valore personale (Cantelmi e Lambiase, 2004, 2010; Echeburua, 2012).

I sistemi motivazionali nella relazione dipendente

I sistemi motivazionali sociali si attivano in contesti relazionali e presumono una sintonizzazione delle motivazioni dei partecipanti all'interazione, con modalità complementari nel caso del sistema di attaccamento con quello dell'accudimento e di reciprocità simmetrica per quanto riguarda gli altri sistemi. Il sistema dell'attaccamento, attivato da emozioni di paura o dolore, è caratterizzato dalla ricerca della vicinanza fisica protettiva dell'altro. Corrisponde nel modello di Panksepp (2014) al sistema di ricerca della cura (Panic System). Il sistema complementare a questo è costituito dal sistema dell'accudimento attivato da scopi di offerta di cura (Care System, nella nomenclatura di Panksepp). L'amigdala è una delle strutture principali deputate alla regolazione del sistema di difesa e del sistema agonistico di dominanza/sottomissione (Social Dominance System) finalizzato alla definizione del rango all'interno del gruppo sociale. Alcuni obiettivi che si configurano più adatti ad un'azione congiunta vanno ad attivare il sistema cooperativo paritetico. Secondo Liotti il sistema cooperativo essendo il più recente manterrebbe in maniera solida il concetto di "Io/Tu che ci consente di concepire l'altro come «una persona nella sua complessità» (Liotti, 2005). Alcune emozioni di lealtà e condivisione sono peculiari dell'attivazione del sistema cooperativo come pure lo sono, in negativo, emozioni di collera fino all'odio per un tradimento della lealtà cooperativa. Risulta comunque molto difficile creare rapporti di cooperazione paritetica a causa di distorsioni della comunicazione. La più evidente distorsione della comunicazione è rappresentata dal deliberato occultamento, mascheramento o falsificazione di informazioni importanti che l'altro usa per costruire un'adeguata rappresentazione della relazione in atto.

Bowlby (1973, cap. 20; 1980, pp. 61-4; 1988, cap. 6) ha studiato con cura un particolare effetto patogeno di questo tipo di distorsione comunicativa: la dissociazione che si produce fra memoria episodica (la conoscenza emozionale, diretta, di prima mano della realtà di un episodio interattivo) e memoria semantica (la conoscenza dello stesso episodio in una forma diversa, mediata dal linguaggio utilizzato per mentire o comunque alterare la descrizione dell'episodio). La dissociazione nella memoria prodotta dalla distorsione comunicativa di cui stiamo parlando pone, evidentemente un serio ostacolo alla continuità della coscienza Liotti 2005, p. 243).

Conclusioni

Nella cornice di una relazione caratterizzata da dipendenza affettiva dove si rintracciano segnali di abuso psicologico ed emotivo si iscrive una complessa trama di azioni e reazioni messi in atto da chi assume il ruolo di abusante e chi quello di vittima.

Si è tentato di delineare il profilo psicologico dell'abusante, passando in rassegna gli indicatori proposti da Taverniers (2001) che mettono in luce la tendenza a manipolare, vessare, squalificare e screditare la vittima in ogni dominio della sua vita, controllandone emozioni, pensieri e comportamenti, fino a renderla incapace di riconoscere di essere sottoposta ad una sottile forma di violenza che la porta a consegnare la sua vita nelle mani di chi dice di amarla. Si è fatto cenno all'impatto che ha avuto l'insorgere dell'epidemia da Coronavirus sull'aumento dei casi di violenza domestica causati dalla convivenza forzata con l'aggressore durante il *lockdown*, imposto dalle Autorità come misura preventiva per il contenimento del contagio.

In una relazione caratterizzata da distorsioni della comunicazione e manipolazione, il *gaslighting* emerge come peculiare forma di abuso psicologico per descrivere una serie di comportamenti di disconferma delle percezioni della vittima che viene indotta progressivamente a dubitare delle sue sensazioni e interpretazioni della realtà fino a non fidarsi più di ciò che prova e pensa. Molte volte tutto questo viene messo in atto al di fuori di una relazione affettiva e davanti ad altre persone, portando la vittima ad accentuare il suo vissuto di disagio, ansia e disistima come hanno dimostrato alcuni ricercatori che

hanno studiato il *gaslighting* negli ambienti di lavoro dove i protagonisti di relazioni caratterizzate da manipolazione erano prettamente un “superiore” e un dipendente (Ahern, 2018; Goins e Jorie, 2019).

Nonostante non sia possibile definire un quadro psicopatologico sottostante alla figura dell’abusante, molti autori sono concordi nel ritenere che siano presenti delle modalità di costruire relazioni fondate sulla seduzione e la manipolazione dell’altro fino a irretirlo e a limitarne ogni forma di libertà di espressione.

Alla possibile personalità psicopatica associata a schemi di interazione coercitivi, al fascino, al desiderio di potere, al narcisismo e all’apparente capacità empatica si assocerebbe una fragilità dovuta ad un vuoto emotivo profondo e, probabilmente, legato ad uno stile di attaccamento insicuro maturato in relazioni precoci con figure di accudimento inaffidabili e inadeguate. Ciò avrebbe prodotto come conseguenza una difficoltà nella regolazione e riorganizzazione delle emozioni (alessitimia), una indisponibilità a percepire vissuti di colpa come anche un deficit nelle abilità di mentalizzazione (Fonagy, 2001; Bui e Pasalich, 2021).

La vittima di abuso psicologico ed emotivo, inquadrata in una personalità dipendente, facilmente incastrata in una relazione incentrata sulla manipolazione e il controllo, viene portata a vivere uno stato di progressivo logoramento del senso di sé, di impotenza appresa e di isolamento sociale. La sua tendenza all’accondiscendenza, l’incapacità di riconoscere ed esprimere i propri bisogni, la necessità di ricevere conferme al proprio valore personale, lo stile di attaccamento insicuro di tipo preoccupato o timoroso, probabilmente originato in relazioni precoci disfunzionali con i *caregiver*, la rendono particolarmente sensibile a vissuti di colpa, vergogna ed elevati livelli di empatia.

Diversi ricerche sugli stili di attaccamento adulto, nell’analisi della violenza interpersonale, hanno messo in evidenza che la vittima, portatrice di un attaccamento ansioso mostrerebbe elevati livelli di ipervigilanza esercitata sul partner nel tentativo di rintracciarne segnali di disinteresse o abbandono, con la finalità di ripristinare la prossimità fisica e psicologica.

D’altra parte, l’abusante con uno stile di attaccamento evitante (distanziante) negherebbe i propri bisogni di attaccamento e di intimità, mostrando distacco emotivo nella relazione, utilizzando le strategie di disattivazione per esercitare il controllo sul partner. In questa

cornice il legame di dipendenza si nutrirebbe prevalentemente di emozioni dolorose come la rabbia, la colpa, la vergogna e l'ansia.

Di notevole interesse clinico potrebbe rilevarsi l'ipotesi di Caretti (2012) che rintraccia la presenza di un trauma precoce negli stili di attaccamento adulto, insicuro e disorganizzato, che provocherebbe la disregolazione emotiva tipica delle condizioni di dipendenza patologica.

Cantelmi *et al.* (2010) nello studio sugli aspetti cognitivi delle dipendenze comportamentali e dei *sex offender* mettono in rilievo un deficit nelle abilità metacognitive, ponendo l'attenzione sul malfunzionamento della capacità autoriflessiva come abilità di monitorare la mente altrui riscontrabile nei comportamenti degli abusanti e degli abusati.

L'attenzione posta sul deficit dell'abilità autoriflessiva ha permesso di approfondire il discusso concetto di empatia come complessa abilità che necessita di componenti sia emotive che cognitive per esprimersi, come la capacità di riconoscere un'emozione nell'altro, dividerla e vederla dal suo punto di vista. Diversi studi mettono in relazione una marcata riduzione delle abilità empatiche intese come capacità di "sentire con" e non soltanto "sentire per". Non tutti gli autori, comunque, sono concordi nel riconoscere un deficit dell'empatia negli *abuser* (con tratti psicopatici), attribuendo l'incapacità di provare colpa e rimorso ad altri fattori. Sembra, dunque, una lettura non condivisa da tutti gli autori quella che riconosce nell'abusante un deficit delle capacità empatiche e un'eccessiva presenza delle abilità delle stesse negli abusati.

Cantelmi ravvisa nell'ampio e complesso concetto dell'empatia la presenza di sentimenti di vergogna e disconoscimento di sé in grado di provocare distorsioni cognitive ed errori di pensiero in relazioni dipendenti caratterizzate da intensi vissuti di umiliazione.

La vergogna sarebbe legata, inoltre, alla perdita del contatto con le proprie emozioni e con quelle degli altri che unitamente a credenze di base disfunzionali, provocherebbe dei deficit metacognitivi che renderebbero la persona incapace di riflettere sui contenuti propri e quelli dell'altro. La visione distorta di sé che ne deriva incrementerebbe autosvalutazione e isolamento dagli altri che, a loro volta, porterebbero la persona ad adottare quei comportamenti da cui si aspettano di ricavare piacere, controllo e potere (Cantelmi e Lambiase, 2004, 2010).

Riferimenti bibliografici

- Ahern K. (2018). Institutional betrayal and gaslighting: why whistle-blowers are so traumatized. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 32(1): 59-65. DOI: 10.1097/JPN.0000000000000306
- Almendros C., Gámez-Guadix M., Carroble J.A., Rodríguez-Carballeira A. and Porrúa C. (2009). Abuso psicologico en la pareja: aportaciones recientes, concepto y medición. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 17: 433-451.
- Apparigliato M., Lissandron S. (2009). La condiscendenza. In: Lissandron S. e Apparigliato M., a cura di, *Atteggiamenti interpersonali in Terapia Cognitiva*. Roma: Alpes.
- Babcock J.C., Jacobson N.S., Gottman J.M., Yerington T.P. (2000). Attachment, emotional regulation, and the function of marital violence: differences between secure, preoccupied, and dismissing violent and nonviolent husbands. *Journal of Family Violence*, 15(4): 391-409. DOI: 10.1023/A:1007558330501
- Bowlby J. (1973). *Attaccamento e perdita, vol. 2: La separazione dalla madre*. Torino: Boringhieri.
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base. Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge. (trad. it.: *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina, 1989).
- Bradshaw J. (1988). *Guarire la vergogna che ti lega*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications.
- Cantelmi T., Lambiase E. (2010). Le dipendenze comportamentali: descrizione e concettualizzazione. *Mente e cura*, 1-2: 49-68.
- Cantelmi T., Lambiase E., Pensavalli M., Laselva P., Cecchetti S. (2020). Covid-19: impatto sulla salute mentale e supporto psicosociale. *Modelli della Mente*, 1.
- Cantelmi T., Lambiase E., Sessa A. (2004). Le dipendenze comportamentali. *Psicobiologico*, (24)2: 1-16.
- Cantelmi T., Toro M.B. (2008). Cognitive-behavioural strategies to enhance empathy esteem in sex offenders. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, (14)2: 115.
- Cantelmi T., Toro M.B. (2010). Sex offender: l'aggressività ed il problema dell'empatia. *Psico&Patologie*, (1)2.
- Caretti V., Craparo G., Schimmenti A. (2008). Psicodinamica delle dipendenze patologiche, Nuove dipendenze eziologia, clinica e trattamento delle dipendenze "senza droga". *Nòos*, 2: 107-116.
- Carlson B.E. (2005). The most important things learned about violence and trauma in the past 20 years. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(1): 119-126. DOI: 10.1177/0886260504268603
- Cermak T.L. (1986). *Diagnosis and Treatment Co-Dependence: A Guide for Professionals*. Minneapolis: Johnson Institute Book.
- Ciulla S., Caretti V. (2012). Trauma, dissociazione, disregolazione, dipendenza. *Psichiatria e Psicoterapia*, (31)2: 101-119.
- Cleckley H.M. (1976). *The Mask of Sanity*. St. Louis: Mosby.

- Dear Greg E. *Blaming the Victim: Domestic Violence and the Codependency Model*. Australian Institute of Criminology, testo disponibile al sito: www.aic.gov.au/media_library/.../27/dear.pdf.
- Dear Greg E., Roberts C. (2005). Validation of the holyoake codependency index. *The Journal of Psychology*, 139(4): 293-313. DOI: 10.3200/JRLP.139.4.293-314
- Doherty D., Berglund D. (2008). *Psychological Abuse: A Discussion Paper*. Ottawa: Public Health Agency of Canada.
- Dutton Donald G. (2008). *Trauma Violenza abusi*. Vancouver: University of British Columbia, 29;131.
- Evans P. (1996). *Il rapporto verbalmente abusivo*. Holbrook: Adams Media Corporation.
- Feeney B.C, Collins N.L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: an attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 972-994. DOI: 10.1037/0022-3514.80.6.972
- Filippini S. (2005). *Relazioni perverse. La violenza psicologica nella coppia*. Milano: FrancoAngeli.
- Follingstad D.R., DeHart D.D. (2000). Defining psychological abuse of husbands toward wives contexts, behaviors, and typologies. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(9): 891-920. DOI: 10.1177/088626000015009001
- Fonagy P. (2001). Uomini che esercitano violenza sulle donne. Una lettura alla luce della teoria dell'attaccamento. In: Fonagy P., Target M.: *Attaccamento e funzione riflessiva*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gagnon K.E. (2011). *Codependency*, testo disponibile al sito: http://recoveringu.com/recoveringu/wp-content/uploads/2011/12/Thoughts-on-Codependency_121111.pdf
- Glenn et al. (2009). Psychopathy and instrumental aggression: evolutionary, neurobiological, and legal. *International Journal of Law & Psychiatry*, 32: 253-258. DOI: 10.1016/j.ijlp.2009.04.002
- Goins J. (2019). Workplace Gaslighting: if your job is causing undue stress, in-office manipulation may be the cause. *Chicago Tribune*, (3)4.
- González-Ortega I., Echeburúa E., Corral González-Ortega P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Behavioral Psychology*, (16)2: 207-225. DOI: 10.1016/S0120-0534(14)70018-4
- Graham-Kevan N., Archer J. (2008). Does controlling behavior predict physical aggression and violence to partner? *Journal of Family Violence*, 23: 539-548. DOI:10.1007/s10896-008-9162-y
- Guidano V. (2007). *Psicoterapia Cognitiva Post-Razionalista*. Milano: FrancoAngeli.
- Gulati G., Kelly B.D. (2020). Domestic violence against women and the COVID-19 pandemic: what is the role of psychiatry? *International Journal of Law and Psychiatry*, 71. DOI:10.1016/j.ijlp.2020.101594
- Hare R.D. (2003). *Manual for the Hare Psychopathy Checklist* (2nd ed.). Toronto: Multi-Health Systems.
- Hassan S. (2000). *Releasing the Bonds*. Somerville: Freedom of Mind Press.
- Hazan C., Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 511-24. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511

- Henning K., Klesges L.M. (2003). Prevalence and characteristics of psychological abuse reported by court-involved battered women. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(8): 857-871. DOI: 10.1177/0886260503253878
- Hines D.A., Brown J., Dunning E. (2007). Characteristics of callers to the domestic abuse helpline for men. *Journal of Family Violence*, 22: 63-72. DOI: 10.1007/s10896-007-9091-1
- Hirigoyen M.F. (2006). *Sottomesse. La violenza sulle donne nella coppia*. Torino: Einaudi.
- Holtzworth-Munroe A., Clements K. (2009). Participation in laboratory research result in emotional distress with one's partner: comparing violent and nonviolent couples. *Journal of Family Violence*, 24: 283-295. DOI: 10.1007/s10896-009-9229-4
- Ianiri L., Caroppo E, Pinto M., Pozzi G. (2006). *Impulsività e compulsività: psicopatologia emergente*. Milano: FrancoAngeli.
- Iverson K.M. et al. (2011). La terapia cognitivo-comportamentale per il PTSD e sintomi di depressione riduce il rischio per il futuro la violenza domestica tra i sopravvissuti traumi interpersonali. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 79: 193-202. DOI: 10.1037/a0022512
- Johnson M.P., Ferraro K.J. (2000). Research on domestic violence in the 1990s: making distinctions. *Journal of Marriage and the Family*, 62: 948-963. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2000.00948.x
- La Barbera D., Caretti V., Craparo G. (2006). Ipotesi di nuovi criteri diagnostici per l'addiction. *Salute e Prevenzione*, 43: 13-21.
- Lambiase E., Cantelmi T. (2011). Un caso di dipendenza sessuale e di perversione: vantaggi di un'analisi condotta in termini di sistemi motivazionali e di sottofunzioni metacognitive. *Psicologia cognitiva e comportamentale*, 17(1): 99-118.
- Lawson D.M., Brossart D.F. (2009). Attachment interpersonal problems, and treatment outcome in group therapy for intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinity*, 10: 288-301. DOI: 10.1037/a0017043
- Liotti G. (2005). *La dimensione interpersonale della coscienza*. Roma: Carocci.
- Liotti G., Fassone G., Monticelli F. (2017). *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali*. Milano: Raffaello Cortina.
- Loi D., Pesce F., *La violenza di genere e domestica durante l'emergenza da Covid-19*, testo disponibile al sito: welforum.it., 9 febbraio 2021.
- Loinaz I., Echeburua E. (2012). Adult attachment in partner violent men. *Acción Psicológica*, 1: 33-46. DOI: 10.5944/ap.9.1.435
- Loinaz I., Echeburua E., Ullate M. (2012). Attachment style, empathy and self-esteem in partner-violent men. *Terapia Psicológica*, 30(2): 61-70. DOI: 10.4067/S0718-48082012000200006
- Meffert H., Gazzola V., Den Boer J.A., Bartels A.A., Keyzers C. (2013). Reduced spontaneous but relatively normal deliberate vicarious representations in psychopathy. *Brain*, 136(8): 2550-2562. DOI: 10.1093/brain/awt190
- Miano P., Bellomare M., Genova V.G. (2021). Personality correlates of Gaslighting behaviours in young adults. *Journal of Sexual Aggression*, 1-14. DOI: 10.1080/13552600.2020.1850893

- Mikulincer M., Shaver P.R., Pereg D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2): 77-102. DOI: 10.1023/A:1024515519160
- Mikulincer M., Shaver P.R. (2011). *Human Aggression and Violence. Causes, Manifestations, and Consequences*. Washington: American Psychological Association.
- Nazare-Aga I. (2008). *La manipolazione emotiva*. Roma: Castelvecchi.
- Nghi Bui H., Pasalich D.S. (2021). Insecure attachment, maladaptive personality traits, and the perpetration of in-person and cyber psychological abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 36 (5-6): 2117-2139. DOI: 10.1177/0886260518760332
- Norwood R. (1989). *Donne che amano troppo*. Milano: Feltrinelli.
- O'Leary K.D. (1999). Psychological abuse: a variable deserving critical attention in domestic violence. *Violence and Victims*, 14(1): 3-23. DOI: 10.1891/0886-6708.14.1.3
- Panksepp J., Biven L. (2014). *Archeologia della mente: origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina.
- Pico Alfonso M.A., Garcia Linares M.I., Celda Navarro N., Blasco Ros C., Echeburua E., Martinez M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health*, 15(5): 599-611. DOI: 10.1089/jwh.2006.15.599
- Pozueco J.M., Moreno J.M., Alonso J.M., Garcia-Sanchez Baamonde M.E. (2013). Psicopatici integrati/subclinici nelle relazioni di coppia: Profilo, abusi psicologici e fattori di rischio. *Papeles del Psicólogo*, 34(1): 32-48.
- Pozueco J.M., Moreno J.M. (2013). La triada oscura de la personalidad en las relaciones intimas Psicopatía, maquiavelismo, narcisismo y maltrato psicológico. *Boletín de Psicología*, 107: 91-111.
- Reynaud M., Laurent K., Blecha L. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36: 261-267. DOI: 10.3109/00952990.2010.495183
- Safran J.D., Segal Z. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books.
- Seligman M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Semerari A., a cura di (1999). *Terapia cognitiva del paziente grave: metacognizione e relazione terapeutica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Simpson J.A., Rholes W.S. (2012). Attachment, stress, and romantic relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 45: 279-328. DOI: 10.1016/B978-0-12-394286-9.00006-8
- Simpson J.A., Ickes W., Grich J. (1999). When accuracy hurts: reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship-threatening situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 754-769. DOI: 10.1037/0022-3514.76.5.754

- Stark E. (2007). *Coercitive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford: Oxford University Press
- Stern R. *Coronavirus Holds Up a Mirror to Hidden Gaslighting Abuse*, testo disponibile al sito: <https://news.trust.org/item/20200519180432-g9uiv/>, 19 maggio 2020.
- Stout M. (2005). *The Sociopath Next Door: The Ruthless Vs the Rest of Us*. New York: Broadway Books.
- Straus Murray A. (2007). Processes explaining the concealment and distortion of evidence on gender symmetry in partner violence. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 13: 227-232. DOI: 10.1007/s10610-007-9060-5
- Taverniers K. (2001). L'abuso emozionale nelle coppie eterosessuali. *Argentina Journal of Human Sexuality*, 15(1): 28-34.
- Tolman R.M. (1989). Lo sviluppo di una misura di maltrattamento psicologico delle donne dai loro partner maschili. *Violenza e vittime*, 4(3): 159-178.
- Vieira P.R., Posenato Garcia L., Maciel E.L.N. (2020). The increase in domestic violence during the social isolation: what does it reveals? *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23. DOI: 10.1590/1980-549720200033
- Walker L. (1984). *La sindrome della donna maltrattata*. New York: Springer.
- Waterman B. (2003). *An Examination of the Validity of Codependence*, testo disponibile al sito: <http://www.bedrugfree.net/Codependence.pdf>
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- West M., George C. (1999). Violence in intimate adult relationships: an attachment theory perspective. *Attachment and Human Development*, 1: 137-156. DOI: 10.1080/14616739900134201
- Zetterlind U., Berglund M. (1999). The rate of co-dependence in spouses and relatives of alcoholics on the basis of the Cermak co-dependence scale. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(2): 147-151. DOI: 10.1080/080394899426864

Sitografia:

- Co-Dipendenti Anonimo <http://www.CoDA.org>
<http://abuse101.com/codependency.html>
<http://www.codipendenti-anonimi.it/html/cose.htm>
<http://www.soulscod.com/psychologys-answer-to-codependency>
https://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/07_LaMelaetal_CC18-2-1-2.pdf
<https://www.stateofmind.it/tag/sistemi-motivazionali/>