



25 NOVEMBRE 2020
ORE 21.00

New  Voices

 Lions Clubs International
DISTRETTO 108 IB3 ITALY
Governatore 2020 - 2021
Cesare Senzalari

 Lions Clubs International
DISTRETTO 108 Ia3 • ITALY
Governatore Senia Seno


TOSCANA
108LA

Governatore Marco Busini



Leo Club Italia



GASLIGHTING

L' ABUSO EMOTIVO ANCHE AL TEMPO DEL COVID

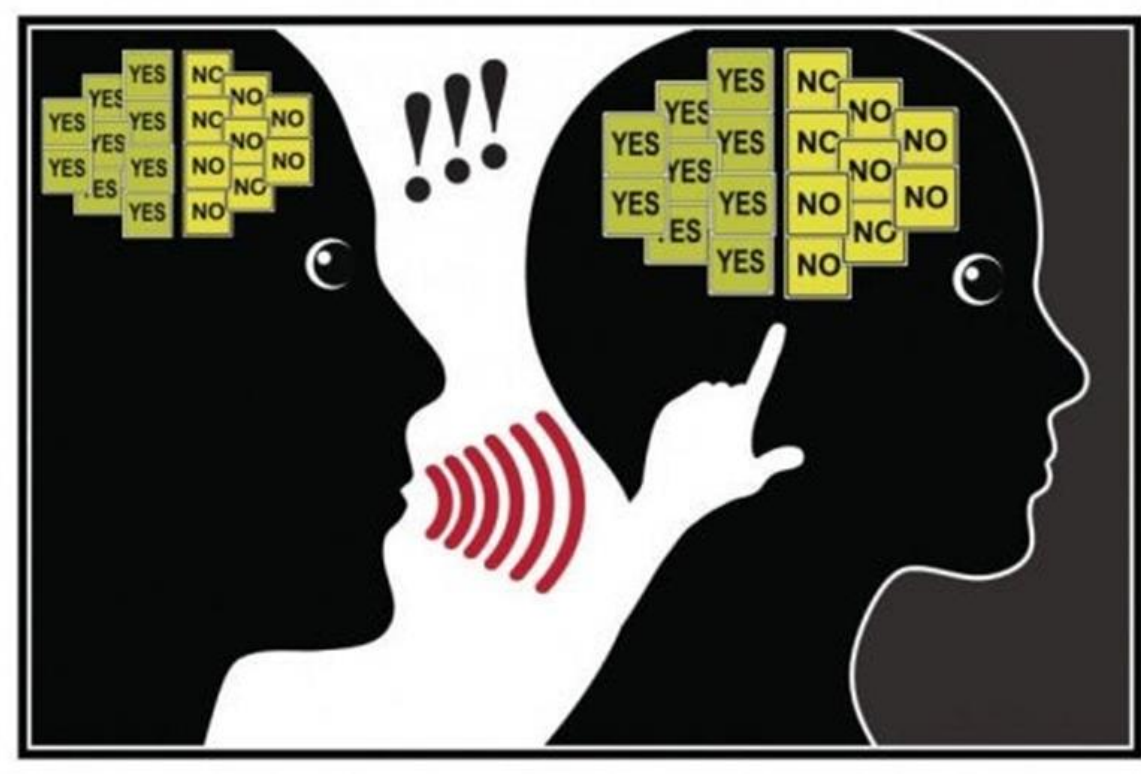


GUTTA CAVAT LAPIDEM

MANIPOLAZIONE COSTANTE, MOLTO SOTTILE E PERICOLOSA PERCHÉ AGISCE COME UNA GOCCIA CINESE.

Può ridurre le persone (l'uomo è statisticamente meno frequente) in una condizione psicologica di sottomissione totale. Tutto questo porta a continuare rapporti malati, a farci credere che ci sia davvero qualcosa di sbagliato in noi, a essere insicuri e a metterci continuamente in discussione. Un «gaslighter» può riuscire a isolarci completamente dagli amici, dai nostri cari, dal mondo esterno.....

Ci sono dei segni che ci aiutano a capire se siamo vittime di una persecuzione psicologica come il gaslighting e li ha descritti lo psicologo Robin Stern, autore del libro «L'effetto gaslighting». Vediamo quale di queste situazioni ci riguarda.



I SEGNI RIVELATORI

- Dubitate della vostra capacità di ricordare i dettagli degli eventi passati, il che vi fa sentire psicologicamente impotente.
- Vi sentite confusi e disorientati.
- Vi sentite minacciati e in soggezione quando questa persona vi sta attorno, ma non sapete perché.
- Sentite il bisogno di scusarvi molto spesso per quello che fate o per come siete.
- Non vi sentite mai abbastanza “bravi” e cercate di soddisfare le aspettative e le richieste dell’altro anche quando sono irragionevoli o in qualche modo vi fanno stare male.
- Sentite che c’è qualcosa di fundamentalmente sbagliato in voi, ad es. che siete “nevrotici” o “perdenti nati”.

- **Siete convinti che vostre reazioni siano esagerate o vi ritenete “troppo sensibili”.**
- **Avete difficoltà a fidarvi del vostro giudizio e, se dovete affrontare una scelta, vi affidate al giudizio della persona che vi maltratta.**
- **Siete in costante stato di tensione, come se “qualcosa fosse terribilmente sbagliato”, ma non sapete specificare cosa o perché.**
- **Vi sentite molto più deboli rispetto a ciò che eravate un tempo. Se prima vi ritenevate forti e sicuri, qualcosa vi ha portato all’estremo opposto.**
- **Vi sentite in colpa per non sentirvi felici come un tempo.**
- **Avete paura di “farvi valere” o di esprimere le vostre emozioni, quindi spesso scegliete di restare in silenzio.**

You're crazy—that never happened.

You're so sensitive.

You're overreacting.

You must be confused again.

**THAT'S NOT RIGHT;
YOU'RE REMEMBERING
THINGS WRONG.**

Just calm down.

I NEVER SAID THAT.

What are you talking about?

**LE CONSEGUENZE DEL
GASLIGHTING POSSONO
ESSERE MOLTO GRAVI.
VEDIAMONE ALCUNE:**

- **Stato di totale confusione**
- **Sensazione di non valere nulla.**
- **Stanchezza fisica e mentale..**
- **Vergogna.**
- **Totale dipendenza e idealizzazione del Gaslighter.**

**A questo punto il manipolatore ha
raggiunto i suoi scopi.**



CHE COSA CI RENDE GASLIGHTER ?

Volontà di controllare il momento nelle relazioni interpersonali, per fermare il conflitto, per alleviare un po' di ansia e sentirsi di nuovo "al comando". È un modo per qualcuno di sviare la responsabilità e di addossarla a qualcun altro. Il tutto mantenendo la co-dipendenza,

Il gaslighter potrebbe anche non essere consapevole della manipolazione. In questo caso gli manca la consapevolezza di sé oppure ritiene semplicemente di essere sempre nel giusto. Ciò non giustifica comunque il manipolatore.

Gaslighting in the time of coronavirus

Stay centered and trust yourself in **a sea of information.**

Isolation and Social Distancing are key ingredients to gaslighting



New Voices