

---

# GENITORI NARCISISTI

---

## Genitori manipolatori vs genitori sani



I genitori sono la fonte di protezione, rassicurazione, accoglienza e amore incondizionato che agiscono per il bene dei figli e favoriscono la loro crescita, soddisfano i loro bisogni e favoriscono l'acquisizione dell'autonomia. La coppia genitoriale è composta da due individui distinti, che vivono, agiscono e pensano a seconda del grado di consapevolezza e di maturazione affettiva emotiva che hanno raggiunto.

È possibile distinguere genitori sani ed equilibrati che allevano i loro figli amandoli in modo nutriente e responsabile, riconoscendoli come esseri viventi a sé stanti. Sono consapevoli dei loro punti di forza e dei loro limiti, desiderosi di migliorarsi e di ascoltare la prole per garantire loro una vita equilibrata ed emotivamente soddisfacente.

I genitori affetti da problemi psicologici, da nodi esistenziali irrisolti, da dipendenze e da patologie psichiatriche, situazione molto diffusa più di quanto si possa immaginare, manifestano ogni giorno nella relazione con

**Essere genitori non implica avere la capacità di amare incondizionatamente i propri figli.**

**Foto: Dan Burton**

i figli il loro disagio sotto forma della manipolazione affettiva.

Essere genitori non implica avere la capacità di amare consapevolmente i propri figli, un genitore è colui che genera i figli fisicamente o li adotta ma sono solo le singole persone che attribuiscono un significato autentico a questo ruolo. Coloro che pur essendo genitori, rivivono nella relazione con i figli le loro ferite infantili, si caratterizzano per un alto grado di immaturità che crea un clima emotivamente tossico nella famiglia.

La profonda confusione tra i bisogni dei figli e i bisogni infantili dei genitori che si comportano ancora come bambini con la loro prole, è alla base del processo di manipolazione affettiva che si innesta sul bisogno di accudimento che ogni bambino ha. Un bambino ha bisogno della presenza e dell'assistenza di almeno un adulto per fare fronte ai propri bisogni, il genitore in quanto adulto deve adeguarsi alle esigenze dei figli e non viceversa. I bambini necessitano di sentirsi amati, l'amore deve essere manifestato in modo chiaro, non ambiguo, con parole e gesti coerenti tra loro. I genitori sono una guida protettiva che mantengono le promesse e danno la possibilità ai figli di esprimere sentimenti negativi e positivi.



Il sentimento più importante che un bambino può e deve provare è la fiducia in sé stesso che affonda le sue basi nell'amore, nell'approvazione dei genitori, nella percezione del proprio corpo e nell'accettazione di sé. I figli che non si sentono amati, non attribuiscono la mancanza di amore ai genitori ma a sé stessi, provano un senso di colpa per avere fatto qualcosa che ha portato il genitore ad allontanarsi da loro e si percepiscono inadeguati e non amati. Pur di ricevere amore un bambino arriva a negare le proprie emozioni, ad adeguarsi a tutti i tipi di richieste dei genitori, riducendosi a mendicare l'amore.

**“Essere genitori non implica avere la capacità di amare consapevolmente i propri figli.”**

- Dr. MARCO SALERNO

Secondo la psicologa Kathy Bonatti, i bambini non amati cercano in ogni modo di rendere felici i genitori, adattandosi alle loro richieste e modificando il proprio sentire nella speranza di essere riconosciuti. In questo caso si parla di “bambini ammaestrati” che secondo la Bonatti rimangono legati ai genitori solo compiacendoli ed illudendosi attraverso la dipendenza di essere amati. Questi bambini un domani saranno adulti che mendicheranno amore e cercheranno l'appagamento emotivo all'esterno, si aspetteranno che i loro bisogni vengano soddisfatti da un'altra persona, nell'attesa di essere continuamente nutriti. La psicologa Kathy Bonatti distingue due tipi di cause all'origine delle ferite emotive di un bambino:

**Un bambino ha bisogno di avere almeno un adulto che si prenda cura di lui. E' il genitore che si deve adeguare alle esigenze del bambino e non il contrario.**

Foto: Kelly Sikkema

1. Cause omissive: si intendono mancanze, assenze, carenza di attenzioni riscontrabili sin dalla nascita, mancanza di cure igieniche che comportano sofferenze e ferite nei bambini. Tra queste cause si annovera anche l'assenza di contatto, calore, carezze, scarso o nessun ascolto, prestare poca attenzione, non sostenerli nelle loro scelte e non sottolineare il loro valore. Tutto questo crea dei veri "buchi emotivi" che vanno a minare l'autostima del figlio.
2. Cause commissive: sono comportamenti di natura violenta sia fisica che psichica messi in atto volontariamente. Le violenze psicologiche sono quelle che vengono attuate senza forza fisica ma il cui effetto è altrettanto devastante, sono esercitate attraverso la comunicazione verbale e non verbale e punizioni. I genitori denigrando i figli con il sarcasmo, l'ironia, sminuendo i loro obiettivi e sforzi, facendo paragoni, riversando su loro la propria insoddisfazione e rabbia. Tra le cause commissive sono annoverate altri tipi di violenza tra cui le violenze energetiche, quando i bambini non subiscono né violenza fisica né psicologica diretta ma vivono in una condizione di terrore costante, minacciati da eventi imprevedibili come quando hanno genitori alcolisti. Sia le cause omissive che quelle commissive sono all'origine della manipolazione affettive e mentali.

Le manipolazioni affettive e mentali sono un tipo di interazioni che hanno lo scopo di influenzare gli altri senza che questi se ne rendano conto. Sono attuate tramite le parole, i comportamenti e gli atteggiamenti, i pensieri e le discussioni (K. Bonatti). Nello specifico della relazione genitori-figli la manipolazione è molto facile da mettere in atto perché i bambini sono dipendenti fisicamente ed emotivamente dai genitori ed assorbono tutte le informazioni che provengono da loro senza metterle in discussione ma le considerano una inconfutabile verità anche se contraddetta dai fatti.

Si possono annoverare quattro tipologie di manipolazione:

1. Manipolazione omissiva: si attualizza attraverso comportamenti omissivi perpetrati dal padre o dalla madre o da entrambi con azioni come il "non dire" o il "non fare" attraverso le quali i genitori conseguono i loro obiettivi svalutativi nei confronti dei figli. (Es. non coccolare, non ascoltare i figli, interromperli quando parlano, non prendersi cura di se stessi, facendo arrivare ai figli il messaggio che non sono così importanti).
2. Manipolazione commissiva: i genitori mettono in atto tale manipolazione per ottenere un loro tornaconto personale di tipo psicologico, sociale, economico. (I genitori che spingono i figli a sposarsi per avere nipoti, li usano come mezzo per dare un senso alla loro vita a prescindere dai desideri dei figli. I genitori che inviano messaggi ambigui e ambivalenti ai figli chiedendo due cose opposte, distruggono l'autostima dei figli che si sentono incapaci di raggiungere due obiettivi in antitesi. I genitori che creano rivalità tra i figli, che impediscono il raggiungimento dell'autonomia economica ed affettiva, che criticano le loro scelte del partner).
3. La manipolazione raffinata: questo tipo di manipolazione è preceduta da un atteggiamento di generosità e di attenzione per i figli per cui è difficile da riconoscere. (P. es. quando i genitori hanno garantito il benessere ai loro figli pretendono poi che questi li ripaghino soddisfacendo i loro bisogni, confidare ad uno dei figli di essere il preferito il quale poi si sente di non avere il diritto di chiedere altro, oppure lodare un comportamento dei figli che va ad esclusivo vantaggio dei genitori come usare i figli come parafulmine per i problemi coniugali, piuttosto che richiedere comprensione dei figli quando questi svolgono professioni di tipo medico, legale, ecc).
4. Il vittimismo: è il tipo di manipolazione grazie a cui i manipolatori si auto vittimizzano per raggiungere i loro scopi. (P.es. quando un genitore trascura la propria salute per

lamentarsi ed attirare l'attenzione del figlio, chiedere sempre aiuto per cose che potrebbero fare da soli). Il vittimismo permette di controllare i figli senza chiedere loro nulla in modo adulto, diretto, non assumendosi la responsabilità delle loro richieste.

5. Il senso di colpa: è il modo principale per controllare i figli e mantenere il potere su di loro facendoli sentire in colpa per qualunque motivo, l'obiettivo ultimo è far sì che loro non riconoscano mai i loro bisogni ma siano sempre sintonizzati su quelli dei genitori.
6. Ricatti affettivi: tipico esempio di questo tipo di manipolazione è la frase: "Se non fai questo mamma o papà non ti vuole più bene". In questo tipo di manipolazione il genitore si dipinge come un martire e il figlio deve salvarlo in ogni modo per non farlo stare male, compiacendolo completamente e negando i propri bisogni e desideri. I genitori che adottano questo tipo di manipolazione presentano ai figli il conto di quanto hanno dato loro, per cui i figli sentono che i genitori non hanno dato loro in modo incondizionato e si adeguano alla richiesta di restituire quello che hanno ricevuto. (P. es. la madre non ha abortito per cui il figlio deve essere grato; la madre si è sacrificata per cui i figli devono starle vicino; il padre è infelice per cui i figli devono rendergli la vita più vivibile).

Quando la manipolazione è attuata con un figlio piccolo, questi non sapendo cosa significhi "essere cattivo", lo apprende in base al significato che i genitori attribuiscono a questa affermazione. Congela le proprie emozioni e si adegua completamente al volere genitoriale per non perdere l'oggetto d'amore. Quando la manipolazione avviene con i figli adolescenti, questi a causa del ricatto emotivo, non riescono ad esprimere la rabbia verso i genitori per paura di far loro del male. Tali dinamiche rimangono sempre uguali anche quando i figli diventano adulti, perché la paura della perdita ha congelato le emozioni al periodo in cui sono avvenute le manipolazioni, per cui le reazioni che gli adulti mettono in atto sono le stesse che adottavano quando erano piccoli.

*Il dottor Marco Salerno, nel suo ruolo di psicologo e psicoterapeuta, supporta la comunità scolastica del Campus Malpighi della Scuola Svizzera di Roma.*

*Per ulteriori informazioni: <https://dottmarcosalerno.com>*