

La Rivista di Scienze Psicologiche e Neurobiologia



≡ MENU



≡ CATEGORIE

Come capire se tuo figlio è Altamente Sensibile

Ana Maria Sepe | 27 Dicembre | [Essere genitore](#)

Annuncio : (0:02) ?



AUTHOR DETAILS



Dottoressa in psicologia, esperta e ricercatrice in psicoanalisi.
Scrittrice e fondatore di Psicoadvisor



Ana Maria Sepe



La Sensibilità è l'abito più elegante e prezioso di cui l'intelligenza possa vestirsi. (Osho)

Ogni bambino alla nascita eredita la sua combinazione unica di tratti temperamentali, che costituiranno la sua personalità. Uno di questi comuni tratti ereditari è l'ipersensibilità, si stima che circa il 20-30% degli individui (quindi 2/3 persone su 10) possieda questa caratteristica. Spesso la conoscenza di questo tratto viene confusa con altre diagnosi o sottovalutata e scambiata per fragilità, emotività, debolezza, disagio.

L'ipersensibilità nei bambini è molto diffusa ma è errato considerarla un disturbo

aiutati a riconoscere ed a gestire al meglio le proprie **emozioni**. Purtroppo molti genitori, sopraffatti da questo dono difficilmente gestibile, tendono ad adottare comportamenti repressivi o iperprotettivi. Ma entrambe le modalità includono aspetti negativi perché, se da un lato, la repressione aumenta la frustrazione nei bimbi, che si sentono sempre più incompresi, dall'altro, un atteggiamento iperprotettivo rischia di non favorire l'autostima.

Può interessare l'articolo **“Dietro ogni bambino difficile, c'è un'emozione che non sa esprimere”**

Ritengo che sia molto importante avere delle informazioni in questo ambito poiché la consapevolezza di tale particolarità può aiutare genitori e professionisti a comprendere meglio i bambini; ad avere chiavi di lettura differenti rispetto ad alcuni loro comportamenti e ad adottare strategie educative utili a favorirne lo sviluppo lungo il loro percorso di crescita.

Com'è un bambino altamente sensibile?

Quel senso di frustrazione dei loro maestri, quell'espressione preoccupata sul volto delle loro madri.... sono capaci di percepire cose che altri bambini non vedono.

L'alta sensibilità è un dono, uno strumento che vi permette di approfondire ed enfatizzare le cose. Poche persone sono capaci di capire in tal modo la vita.

negativi, quali la tristezza e la rabbia. E' molto percettivo e si accorge di cose di cui probabilmente non immagini nemmeno l'esistenza.

Tende quindi a reagire alle delusioni in modo peggiore rispetto agli altri, è molto perspicace e alcuni di essi anche un po' timidi. Nonostante sia molto sveglio, percettivo e creativo, fatica a gestire le emozioni in modo equilibrato, lasciandosene travolgere.

Non ama inoltre i rumori forti, le luci o gli odori. Si lamenta di alcuni tessuti e rifiuta di indossare alcuni abiti giurando che "il tessuto fa male". Un giro ad un centro commerciale, un supermercato o peggio ad una fiera con un bambino sensibile è un giro all'inferno.

Eppure l'ipersensibilità, come spiega lo psicoterapeuta ed esperto di ipersensibilità Rolf Sellin nel suo nuovo libro *I bambini sensibili hanno una marcia in più* (Urta-Feltrinelli), non è una malattia, né una carenza, né un difetto.

Ipersensibilità non significa nemmeno che un bambino debba per forza soffrire per la sua natura, o venire rifiutato dai compagni. Infine, abbinata ad altre doti e capacità, l'ipersensibilità può rivelarsi di grande vantaggio nella vita professionale e anche nella vita di tutti i giorni, purché sia accettata e gestita in modo corretto.

I bambini molto sensibili richiedono senza dubbio più attenzioni rispetto agli altri, necessitano di ascolto e di empatia

credere in se stessi incoraggiandoli ed elogiando i tratti positivi della loro personalità, per esempio l'estrema empatia e la tipica creatività.

Un bambino altamente sensibile verrà al mondo con lo sguardo già aperto al mondo delle emozioni

I genitori dovrebbero percepire la sensibilità del figlio come un dono in modo da non indurlo, inconsciamente, ad essere diverso da com'è. E per farlo è ovviamente indispensabile lavorare su se stessi, se necessario al fianco di un professionista.

Vanno invece evitati gli atteggiamenti ipercritici, autoritari, rigidi che li inducono alla chiusura mentre vengono spesso consigliati esercizi tesi a rilassarli attraverso la respirazione. I genitori di bambini iper-sensibili dovrebbero imparare a mettersi nei loro panni. Dovrebbero essere sensibili a loro volta, condividendo questa splendida caratteristica che, se incoraggiata nel modo giusto, si rivelerà una risorsa inesauribile.

Quando si prende consapevolezza di avere un bambino con questa caratteristica, bisogna chiedersi se lo stile educativo è quello giusto

Infatti, essendo l'ipersensibilità un fattore ereditario, è molto probabile che almeno uno dei due genitori sia anche lui un

Come capire se tuo figlio è ipersensibile? Fai questo test

1. Il vostro bambino si spaventa più facilmente rispetto ai coetanei?
2. Preferisce giochi tranquilli e armoniosi, da fare sia da solo che con i compagni?
3. Tende spontaneamente ad avere riguardo nei confronti degli altri?
4. Reagisce con malumore se una persona viene trattata in modo ingiusto?
5. Condivide volentieri e spontaneamente caramelle o dolcetti con gli altri?
6. Nutre aspettative elevate nei propri confronti?
7. Quando si rende conto di non poter soddisfare tali aspettative ne soffre, si arrabbia, perde la pazienza, lancia tutto a destra e a manca, o rompe qualcosa? Può anche mettersi a urlare e diventare aggressivo, pur non avendo un carattere simile?
8. Rimane di malumore ancora a lungo quando non riesce a soddisfare le sue esagerate pretese?
9. Nota spontaneamente i piccoli cambiamenti apportati (ad esempio all'interno di casa)?
10. Risente molto delle tensioni familiari, magari con problemi a dormire o un calo di appetito?
11. Quando un altro bambino viene criticato o insultato, vostro figlio reagisce come se ne fosse interessato in prima persona?
12. Cerca di appianare le tensioni tra gli altri e a fare da mediatore?

15. È un attento osservatore? Può lasciarsi talmente affascinare da quanto osserva da rimanerne completamente assorbito?

16. Rispetta coscienziosamente le regole?

17. Cerca di consolare gli altri?

18. Tende a essere indulgente con altri, ma severo con se stesso?

19. Si lascia tormentare dai rimorsi? Se la prende quando fa qualcosa di sbagliato?

20. Appare a volte molto assennato per la sua età ed è in grado di intuire anche il non-detto, ma può anche essere così ingenuo da lasciarsi abbindolare facilmente?

21. Prende le regole imposte dai genitori più sul serio di quanto facciano i genitori stessi?

22. Reagisce molto intensamente alla musica, alle storie sul Natale, alle favole, alla natura e al contatto con gli animali? Sembra lasciarsene completamente assorbire?

23. Quando riceve troppi stimoli cambia totalmente atteggiamento? Da gentile si trasforma improvvisamente in un bambino irritato e comincia magari a comportarsi in modo aggressivo e poco riguardoso nei confronti degli altri?

24. Tra i genitori, i fratelli o i nonni del bambino c'è qualcuno che considerate ipersensibile?

Se hai risposto “sì” a più della metà delle domande, potresti avere un figlio ipersensibile.

Come crescere un bambino altamente sensibile

1) *Fai il genitore, non l'amico*

superiore alle sue forze. In questo modo i bambini perdono la leggerezza infantile e la familiarità dei coetanei. I genitori che vogliono essere amici dei figli li defraudano di una madre e di un padre.

I genitori devono avere il coraggio di occupare il posto che spetta loro. Solo così possono proteggere il figlio, fornirgli sostegno e farlo crescere sicuro di sé.

2) Dai limiti e regole usando un tono di voce neutro

Quello che ci vuole per crescere bambini sicuri di sé, soprattutto se sono ipersensibili, è un sistema di regole chiare che diano loro dei limiti giusti e proporzionati alla loro età.

Se un genitore continua a cedere alle richieste del figlio, per esempio sull'ora di andare a dormire, non fa del bene al piccolo; anche se all'inizio sembrerà contento di averla sempre vinta, alla lunga il bambino soffrirà: avere genitori deboli e sottomessi fa sentire fragili e insicuri.

Mamma e papà devono invece trasmettere ai figli i limiti in modo chiaro e deciso. Il trucco è adottare una posizione obiettiva. Non devi né sorridere né apparire irritato/a e il tuo messaggio dovrà essere neutro.

3 Aiutalo/a a fare da solo/a

Come l'assenza di limiti nuoce al piccolo, anche dargli troppe limitazioni lo indebolisce. Osserva tuo figlio/a con una certa

In molte cose i bambini hanno bisogno dei genitori perché ancora non sanno regolarsi, ad esempio non sanno che mangiando troppe caramelle poi potrebbero stare male, ed è giusto che il genitore intervenga.

Gli adulti violano spesso i loro limiti in buona fede: ad esempio davanti a un piccolo che sta provando ad allacciarsi da solo le scarpe, alcuni intervengono subito, non lasciandogli il tempo per fare da solo: compiono un'ingerenza e generano in lui una sensazione di fallimento e impotenza. Ricorda, l'aiuto migliore che si può dare a un figlio è l'aiuto a fare da solo.

4) Attenzione a non trasmettere le tue ansie e paure

Quando si ha un figlio/a troppo sensibile si è portati ad avere paure e timori per lui/lei. Ma troppe preoccupazioni non faranno altro che indebolirlo/a. Se vuoi che cresca sano/a e forte e sicuro/a di sé, devi dargli/le la massima fiducia e credere totalmente nelle sue capacità. Ad esempio: se al parco vedi tuo figlio arrampicarsi su un gioco e sei in preda all'ansia che possa cadere, non urlare "fai attenzione a non cadere", finirai per creare nel piccolo così tanta insicurezza che non ci sarà da stupirsi se poi cadrà davvero.

Quello che puoi fare quando ti senti in una situazione di ansia è cercare di distaccarti, e di immaginarti un genitore più tranquillo. Se pensi che possa essere davvero pericoloso che si arrampichi, puoi distogliere tuo figlio, spostando l'attenzione verso altro. Ad esempio puoi dire: "Ti va un gelato? Oppure "Facciamo una passeggiata?"

-----, -----, -----, -----
nostro **gruppo Dentro la Psiche**. Puoi anche **iscriverti alla nostra newsletter**. Puoi leggere altri miei articoli cliccando su ***questa pagina***.



10 tipi di partner (narcisisti patologici) da cui stare alla larga



*Il narcisismo è davvero un disturbo così diffuso? Indubbiamente sì. La stima più accreditata risale al 2010 dove, in una ricerca, è stato affermato che il **disturbo narcisistico** può interessare fino al 6% della popolazione. In più, la ricerca mostra un'incidenza superiore tra il pubblico maschile. Questa percentuale, seppure accreditata, sembra essere sottostimata. Secondo una meta analisi condotta nel 2015, si è stabilito che il narcisismo sembrerebbe essere “percepito come in aumento” soprattutto tra le nuove generazioni.*

Se è vero che il narcisismo è un disturbo molto diffuso, è altrettanto vero che esistono molte **tipologie di narcisismo**, classificate da vari autori seguendo diversi criteri. *Nelle descrizioni più diffuse, il narcisista è una persona senza scrupoli, camaleontica e machiavellica ma vedremo che non è sempre così.*

Sottotipi di Narcisismo:

«fare di tutta l'erba un fascio»

*«Fare di tutta l'erba un fascio»: questa frase fatta è un po' l'emblema di ciò che sta accadendo con il **narcisismo**. Indica l'atteggiamento di chi, trattando un determinato argomento, generalizza eccessivamente, non considerando (volontariamente o involontariamente) le differenze e le distinzioni tra i vari tipi di "erba" che pretende di riunire in un unico "fascio". E' quello che sta accadendo con il narcisismo ma, in fondo, è ciò che fa anche il **Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali** quindi è una tendenza da *biasimare* solo per metà.*

Il disturbo narcisistico di personalità è molto complesso e presenta tante sfaccettature, quindi, di fatto, si può affermare che esistono diversi **sottotipi di narcisismo patologico**.

Sebbene i *sottotipi* non siano citati nel Manuale diagnostico (DSM V), riporto di seguito i **cinque sottotipi di narcisismo patologico** segnalati da *Theodore Million*, psicologo statunitense famoso proprio per i suoi lavori sui disturbi di personalità.

1. Narcisista senza scrupoli

Presenta tratti del disturbo antisociale di personalità

...
sfruttatore, manipolatore, vendicativo, non presenta una morale né il minimo rispetto per il prossimo. Il suo profilo si avvicina molto a quello dello **psicopatico**: freddo, calcolatore e assetato di potere.

2. Narcisista compensativo

Presenta tratti del disturbo evitante di personalità.

E' probabilmente il sottotipo più vulnerabile. Compensa i suoi sentimenti di bassa autostima con la credenza di essere superiore agli altri. È convinto di essere *unico e speciale* e può avere tratti di personalità in comune con il **disturbo evitante di personalità**.

3. Narcisista seduttivo

Presenta tratti del disturbo istrionico di personalità.

Al suo disturbo di personalità di base, si aggiungono tratti della personalità istrionica. Quindi abbiamo un narcisista che ama stare sotto i riflettori e fa di tutto per mantenersi al centro dell'attenzione. Tende a essere un bugiardo patologico, un adulatore e ad attuare atteggiamenti seducenti, a sfondo sessuale.

4. Narcisista elitario

E' una variante del "modello puro" ma qui c'è una spiccata propensione alla scalata sociale. Si sente un privilegiato ma la sua facciata ha poco a che fare con la realtà, cerca una vita facilitata e agiata e vive con la paura di essere "normale".

5. Narcisista puro

reciprocità, si pone elevati standard, si sente unico e si aspetta di essere *ricosciuto* dal prossimo. Presenta una “naturale predisposizione” per la leadership, è competitivo e, come qualsiasi sottotipo di narcisista, è manipolativo.

Classificazione breve

Sono molti gli autori che si sono dedicati all'individuazione dei vari sottotipi di narcisismo. Per esempio, abbiamo ancora:

1. Narcisista paranoico

Presenta tratti del disturbo paranoico di personalità

Come tutti i sottotipi di narcisista, anche questo manca di empatia, mostra disprezzo e arroganza verso il prossimo e teme, che, per invidia o altre motivazioni, gli altri possano sabotarlo, parlare male di lui o lederlo in altri modi.

2. Narcisista hedonista

E' un mix dei primi quattro **sottotipi di narcisista di Millon**. Può alternarsi in fasi e oscillare, quindi può essere da un lato sensibile al rifiuto e vulnerabile come il tipo compensativo, ma anche grandioso come il tipo elitario. Può adottare una condotta *autodisturbante*, può arrivare a tagliarsi fuori dalla società o, al contrario, averne bisogno come il tipo istrionico/seduttivo.

3. Narcisista maligno

paranoica e spiccata propensione al sadismo. Il termine “narcisismo maligno” è stato introdotto per la prima volta da Erich Fromm nel 1964, il concetto è stato ripreso e rivisitato da più autori.

La classificazione più nota: covert & overt

La teoria di Wink (1991) è indubbiamente la più nota, quindi l’ho riservata per ultima. L’autore ha teorizzato l’esistenza di **due diversi tipi di narcisismo: overt e covert**. Il narcisista overt ha spesso pensieri di superiorità, autosufficienza e controllo sugli altri, mentre il narcisista covert manifesta emozioni come rabbia e vergogna, ed è afflitto da pensieri di fallimento costante da cui deriverebbe la paura di un rifiuto relazionale. Vediamo tutti i dettagli.

Narcisismo overt

*Il **narcisista overt** presenta un’elevata autostima e una bassa tolleranza alle critiche. Presenta un comportamento sicuro o svalutante e un livello ridotto di ansia nelle relazioni sociali. Mostra, altresì, un evidente **distacco emotivo** e denigra le relazioni affettive fino a evitarle perché potrebbero minare la propria grandiosità. Le caratteristiche principali del narcisismo overt sono quelle che nelle altre classificazioni incarnavano il **sottotipo PURO**, vale a dire: *atteggiamento sprezzante e superiore, ossessione per il successo, necessità di dominare o comandare, mancanza di empatia, relazioni sociali superficiali e aride.**

Narcisismo covert

evitamento delle relazioni.

Il narcisista covert sperimenta, nelle relazioni, una costante paura del rifiuto e dell'abbandono. Il narcisista covert si presenta come introverso, vulnerabile e molto sensibile. La sua sensibilità è legata soprattutto al giudizio e alle critiche altrui, teme costantemente la **svalutazione di sé** tanto da scattare sulla difensiva in ogni argomento che può mettere in dubbio il suo operato. Tende a idealizzare gli altri.

Anche nella forma di **narcisismo covert**, però, non mancano **sentimenti di grandiosità**, più difficili da identificare perché camuffati da timidezza, introversione e sintomi depressivi. Il **narcisista covert** ha difficoltà a mantenere relazione a lungo termine, può avere tratti di personalità in comune con il **disturbo borderline di personalità** (proprio per la spiccata paura dell'abbandono) e un atteggiamento ipercritico nei confronti degli altri nonché di se stesso.

Similitudini tra narcisismo overt e covert

Sia nella forma overt che covert i narcisisti sono affamati di ammirazione costante, fantasie di grandezza, sensazione che tutto gli sia dovuto... Entrambi i tipi di narcisisti rafforzano l'autostima attraverso l'ammirazione altrui, tendono alla manipolazione e all'arroganza. Sono entrambi presuntuosi, solo che la presunzione del covert è più celata, tendono a essere critici (il covert anche con se stesso), trascurano i bisogni altrui perché neanche li riconoscono e possono avere difficoltà nel controllare gli impulsi (soprattutto quando i profili incorporano tratti di personalità

Entrambi i **tipi di narcisisti** presentano una spiccata *grandiosità* ma cambiano le modalità di manifestazione. Gli overt sono grandiosi e arroganti per riuscire a camuffare l'insicurezza e la depressione. **Al contrario i covert sono insicuri e timidi per nascondere il nucleo grandioso.**

Se stai uscendo da un amore distruttivo

Se stai uscendo da un amore distruttivo o vuoi chiamarti fuori da una relazione che ti sta logorando, se tutto ciò che vuoi è *dimenticare il tuo ex partner*, allora non ti resta che mettere te al centro della tua vita. Non hai altra scelta: *hai bisogno di maneggiarti con cura e trattarti – come non ha fatto lui/lei – cioè, come la cosa più preziosa che hai!* Se finalmente sei pronto a meritare il tuo riscatto, ti consiglio di leggere il libro bestseller «d'Amore ci si ammala, d'Amore si Guarisce», ha già aiutato decine di migliaia di persone a ritrovare se stesse e mettersi finalmente al centro della propria vita. Puoi trovarlo in tutte le librerie d'Italia o su Amazon, a [questo indirizzo](#).

Fonte dati:

“*Prevalence and Treatment of Narcissistic Personality Disorder in the Community: A Systematic Review*“, *Comprehensive Psychiatry*, 2010.

“Gender differences in narcissism: A meta-analytic review”, *Psychological Bulletin*, 2015

Autore: Anna De Simone, psicologo esperto in psicobiologia

Se ti è piaciuto questo articolo puoi seguirmi su Instagram:

[@annadesimonepsi](#) e su Facebook [fb.com/annadesimonepsi](#)

L'articolo **10 tipi di partner (narcisisti patologici) da cui stare alla larga** proviene da **Psicoadvisor**.



Frasi tipiche di chi fa la vittima



Il vittimista è una persona che non sa assumersi le sue responsabilità, scarica le colpe sugli altri (a volte apertamente, altre volte in maniera più sottile), usa una comunicazione passiva aggressiva e riesce a svilire chiunque. La sua comunicazione non è espressione d'intenti, non esprime richieste chiare, dirette e comprensibili, bensì è un mezzo per veicolare rabbia, frustrazione o disapprovazione in modo indiretto. Le frasi tipiche associate al vittimista possono sembrare innocenti o addirittura gentili ma nascondono sempre un sottofondo negativo, ostile, punitivo e svilente. Il vittimista, infatti, si sente costantemente oppresso, ingiustamente trattato, così **colpevolizza chiunque gli si trovi**

aggressiva) e analizzeremo l'impatto che ha sull'altro.

La critica mascherata: ti offendo ma nego di averlo fatto

Uno dei tratti distintivi del linguaggio passivo-aggressivo è la sua abilità nel porre critiche in modo indiretto. Ad esempio, una frase comune potrebbe essere: «*wow, questo vestito ti sta benissimo nonostante le tue forme*», oppure «*terminare gli studi per una provincialotta come te deve essere stata una grande soddisfazione*». A prima vista, sembrano un complimento ma c'è un sottinteso di critica che lascia sempre disorientato l'interlocutore. Il linguaggio passivo-aggressivo spesso si basa sull'utilizzo di aggettivi come "interessante" o "diverso" per comunicare disapprovazione senza dirlo apertamente e c'è sempre un "ma" che termina la frase.

Altre affermazioni tipiche potrebbero includere: «devo prendere atto della tua perseveranza, dopo tutti quei fallimenti...» o «hai davvero una bella immaginazione». Queste frasi, apparentemente innocenti, possono nascondere una critica sottile che può essere dolorosa per chi le riceve. Il vittimista ha uno scopo: **far passare un messaggio negativo senza assumersi la responsabilità diretta della critica**. Cosicché, se l'altro gli fa notare qualcosa, potrà prontamente negare i suoi intenti offensivi e affermare: «*io?? Ma sei impazzito? Come sei permaloso? Non ti si può dire niente...? Ma non ti va mai bene niente?*».

La teatralità

Se quando criticano lo fanno in modo occulto, quando si complimentano, lo fanno in modo teatrale. Il vittimista utilizzerà

“completamente buona”. Sì, i vittimisti utilizzano molto la lusinga per ottenere la benevolenza altrui.

Quindi, quando criticano lo fanno in modo nascosto, mentre se c'è qualcosa di buono (complimenti o gesti) lo fanno in modo da essere notati. Con questa modalità, si crea una dissonanza. Cosicché, quando utilizzano delle critiche nascoste e tu lo fai notare, possono dire: *«ma dai, eppure io ti dico sempre che...? Sei fissato... Sei tu che...»*, il copione perfetto per far passare **se stesso come la vittima incompresa e tu l'ingrato di turno**.

Le frasi che evitano l'impegno e la procrastinazione

Un'altra caratteristica del vittimista è l'uso di frasi che evitano la responsabilità. Questo tipo di comunicazione può essere frustrante per coloro che cercano una risposta chiara o una presa di posizione definitiva. Ad esempio, la frase «farò del mio meglio» può sembrare un impegno, ma in realtà è vaga e non specifica.

Altre frasi comuni in questo contesto includono: *«lo sai che devo fare un milione di cose, vedrò cosa riesco a fare»*, *«Potrebbe essere possibile»* o *«Non posso fare nulla al riguardo»* (quando è palese il contrario). Queste frasi sembrano offrire una risposta, ma in realtà evitano di assumersi la responsabilità di un'azione o di una scelta definitiva. Certo che queste frasi vanno contestualizzate: se alla frase segue impegno reale e concretezza, allora non si tratta di un atteggiamento vittimista. Ciò che invece accade spesso con il vittimista è questo: al vago impegno iniziale segue un **polverone**, mille messaggi, imprese raccontate nei dettagli ma, alla fine, un buco nell'acqua.

insospettabili, i più occulti (e anche i più comuni) sono:

1. Dimenticanze (ops... l'ho scordato!)
2. Procrastinazione (sì sì, poi vengo... poi faccio questo e quello... poi.. poi.. poi...)
3. Inefficienza (all'apparenza non riescono a organizzarsi, sono sciatti, svogliati...)

Il sarcasmo corrosivo

L'ironia è divertente, innocente, fa divertire tutti. Nel sarcasmo c'è sempre qualcuno che subisce. Il sarcasmo è spesso utilizzato dal passivo-aggressivo per **svilire** e ferire in modo implicito e indiretto. Come è ormai chiaro, il passivo aggressivo è passivo! Quindi non riesce ad assumere una posizione, non riesce ad affermarsi e dire in modo fermo ma calmo: «senti, questa cosa non mi va di farla...», allora ti promette che la farà e poi rimanda. Analogamente, non riesce ad essere onesto con se stesso e dirsi: «sono frustrato e mi sento impotente, allora sposto la mia frustrazione sugli altri».

Il sarcasmo, gli serve proprio a questo, a sfogarsi sui malcapitati di turno, ad alleviare le sue sofferenze. Ancora una volta, le frasi sarcastiche possono sembrare scherzose, magari attirano anche la simpatia di qualcuno... ma contengono SEMPRE un grosso fondo di rabbia. Ad esempio, la frase «WOW, addirittura sai stirare, allora sai fare tutto» oppure «wow, se anche tu hai preso il nuovo smartphone...». Queste esclamazioni sarcastiche potrebbe sembrare un complimento, ma in realtà sono critiche velenose verso qualcuno che è ritenuto incapace. Un altro esempio di frase

È sempre colpa tua

Il vittimista, come premesso, non usa la comunicazione per fare **richieste chiare** e dirette, bensì per esprimere rancore, rabbia, frustrazione e soprattutto per colpevolizzare. Le richieste del vittimista sono sempre molto vaghe, in realtà neanche lui/lei sa bene ciò che vuole. Allora cosa fa? Per non prendersi la responsabilità della scelta, fa in modo che sia tu a scegliere per lui/lei, per poi... però... dirti che hai sbagliato! Che avrebbe preferito l'esatto opposto. *Allora perché non l'ha detto prima?* Se gli parli, ti dirà che lo aveva fatto... ma tu eri attento e sai bene che non l'ha detto se non in modo molto vago. I vittimisti, nell'esprimere i propri intenti, infatti, dicono tutto e il contrario di tutto. Non esprimono con chiarezza ciò che vogliono perché non sanno prendersi la responsabilità di nulla, neanche di un desiderio.

Si affaticano e gestiscono tutto

I vittimisti, spesso, si caricano di cose da fare, gestiscono qualsiasi cosa in prima persona solo per poter dire che gli altri non sono supportivi. In realtà, come già detto, *non riescono a fare richieste chiare*, sono frettolosi, disorientanti e soprattutto sentono il bisogno di gestire tutto in prima persona per sottolineare la loro importanza e l'assenza degli altri «in questa casa devo pensare a tutto io». Ma se si prova a proporre delle ripartizioni di compiti, il vittimista farà in modo di sabotarla, perché non è ragionevolmente adattato al lavoro di squadra.

Il vittimismo patologico: come uscirne?

rinunce. Sicuramente, in un periodo della sua vita, è stato vittima di un trattamento ingiusto, molto doloroso. Purtroppo, però, invece di evolversi e lasciare andare quel dolore, ha finito per indossarlo come se fosse un pesante vestito impossibile da togliere. Così facendo, ha trasformato un'esperienza dolorosa che gli è capitata tanti anni fa, nella sua unica realtà conosciuta.

Eppure, nessuno di noi dovrebbe lasciarsi definire dal dolore sperimentato. Ognuno di noi merita la sua fetta di felicità ma - ahimé- nella vita non c'è nessuno che viene a portartela su un vassoio d'argento. Il più delle volte, quella fetta di felicità bisogna *costruirselo* e per farlo sono necessarie assunzioni di responsabilità, trasformazioni dolorose, consapevolezze e modalità di vivere del tutto inedite. Per cambiare, bisogna essere disposti ad attraversare quel dolore mai elaborato fin in fondo. Solo quando la sofferenza non viene elaborata entra a far parte di noi e ci rimane addosso, proprio come un vestito.

Quando il vittimista è una persona cara, ci si sente disorientati, ingiustamente colpevolizzati, trascinati in un circolo vizioso pericoloso, fatto di affetti negativi travolgenti. Il fatto è che quando eravamo bambini, allora sì, la nostra soddisfazione dipendeva dagli altri. Nel mondo degli adulti, ognuno è responsabile del proprio appagamento. Quindi nessuno dovrebbe farsi carico del dolore altrui e nessun adulto dovrebbe pretendere che qualcun altro faccia il "lavoro sporco" per lui, assumendosi colpe che non ha e abbracciando l'impresa impossibile di dare felicità a chi alla felicità ha inconsapevolmente rinunciato quando ha deciso di rinunciare alla responsabilità di sé.

responsabilità del proprio benessere! Questa assunzione di responsabilità finirà per fare una cernita nella propria vita, una selezione naturale dei legami, trattenendo solo persone genuine (non colpevolizzanti e che, come noi, hanno imparato a prendere in carico se stessi). Se vuoi finalmente occuparti di te e considerarti la priorità della tua vita, ti consiglio la lettura del libro bestseller «d'Amore ci si ammala, d'Amore si Guarisce», lo trovi in tutte le librerie e su Amazon, [a questo indirizzo](#).

Se ti va possiamo anche incontrarci! È con entusiasmo che ti dico che da due mesi Psicoadvisor è in tour in tutte le librerie d'Italia. L'accesso è gratuito. Ti lascio le date di ottobre:

- 12 ottobre (ore h.18), LaFeltrinelli (p.zza dei Martiri), Napoli
- 21 ottobre (ore h.11), Biblioteca Malatestiana, Cesena
- 27 ottobre (ore h.18:00), Libreria Libraccio (via Nazionale), Roma
- I calendari di novembre e dicembre verranno proposti a breve sui nostri canali social.

Autore: Anna De Simone, psicologo esperto in psicobiologia

Se ti è piaciuto questo articolo puoi seguirmi su Instagram:

[@annadesimonepsi](#) e su Facebook [fb.com/annadesimonepsi](https://www.facebook.com/annadesimonepsi)

Puoi seguire le pagine ufficiali di Psicoadvisor su Facebook:

sulla [fb.com/Psicoadvisor](https://www.facebook.com/Psicoadvisor) e su Instagram [@Psicoadvisor](#)

L'articolo [Frase tipiche di chi fa la vittima](#) proviene da **Psicoadvisor**.

L'attività della mente è intensa e vaga di qua e di là: possiamo essere in un luogo fisicamente ma essere altrove mentalmente. E questo lo facciamo di continuo... rimuginiamo, immaginiamo cose, anticipiamo con la fantasia eventi e situazioni, critichiamo, ci arrabbiamo, ci lamentiamo, ecc. Molti problemi psicologici nascono da questa condizione di non presenza. Se ci riflettiamo infatti, quando rimpiangiamo il passato ci deprimiamo, e quando siamo eccessivamente proiettati nel futuro ci sentiamo costantemente in ansia.

La tua mente è l'unica cosa su cui hai il dominio completo: il modo come pensi, determina le tue sensazioni, e le tue sensazioni determinano i tuoi comportamenti

preoccupazioni, la variante può essere il nostro **ATTEGGIAMENTO!** Su questo possiamo avere il pieno controllo. Un atteggiamento positivo e attivo nei confronti degli stress quotidiani ci permetterà di superare meglio le incertezze e le paure che ci trasciniamo dal passato.

Come prendere il controllo della propria vita

L'armonia emotiva passa attraverso l'accettazione: accettazione della realtà e accettazione di se stessi. "Ciò che conosciamo di noi è solamente una parte, e forse piccolissima, di ciò che siamo a nostra insaputa", scriveva Luigi Pirandello. L'autore, ci ricorda quanto sia arduo conoscere fino in fondo se stessi e, soprattutto, quanto sia impegnativo prendere consapevolezza di se stessi.... ovvero entrare in connessione con il proprio io interiore.

Investire il tempo per rispondere ai propri bisogni è un atto di generosità verso se stessi; se non posso dedicare le energie per quelle che sono le mie necessità non posso avere il controllo sulla mia vita. E questo non significa diventare egoisti, ma al contrario di dimostrare equilibrio interiore. Sapersi prendere cura di se stessi è una prova di maturità, infatti quando si è sufficientemente responsabili da rispondere ai propri bisogni non si ha la necessità di appoggiarsi ad altre persone; significa essere completamente autonomi da scegliere in tutta libertà come gestire le proprie qualità personali.

Quando iniziamo a concentrarci su noi stessi, le uniche persone che possiamo perdere sono quelle che ci sono sempre state accanto come dei "parassiti" cioè sfruttando le nostre migliori

soddisfacimento dei nostri bisogni, meno dipendiamo dagli altri. Per farlo, non ci serve più quindi essere servili o piegarci totalmente ai desideri degli altri, perché siamo in armonia con i nostri valori. Nel momento in cui possiamo contare su di noi, non sentiamo più le carenze che pensavamo di riuscire a colmare soltanto con l'aiuto degli altri.

La pace interiore implica la capacità di vedere la realtà per quello che è

Se stiamo bene con noi stessi riusciamo a vedere con estremo equilibrio la realtà delle cose, non vediamo di noi stessi e del mondo solo le cose positive o solo le cose negative, ma entrambe. Inoltre, riconosciamo i nostri limiti e i nostri punti di forza: i limiti non ci spaventano e i punti di forza non ci esaltano. Questo significa che siamo in grado di lavorare sui nostri limiti e sfruttare i nostri punti di forza.

Ora ti chiederai: cosa posso fare per raggiungere un perfetto equilibrio con il mondo che mi circonda e il mondo interiore? Il primo step consiste nel controllare le proprie emozioni.

Controlla le tue emozioni

Le emozioni giocano un ruolo da protagoniste. Imparare a controllarle ci permette di gestire lo stress...il nemico numero uno della nostra pace interiore! Controllare le proprie emozioni non vuol dire ignorarle o reprimerle, piuttosto significa elaborarle al fine di reagire in modo sano e funzionale.

probabilmente ci sbaglieremo in merito al risultato! Quando iniziamo a pensare, “Oh Dio, accadrà X se farò questo,” è molto semplice iniziare a perdere le staffe. Non preoccupandoci delle conseguenze, non daremo spazio alla paura e alle preoccupazioni di prendere il sopravvento su di noi.

Il segreto per riconoscere la realtà per quello che è senza farsi sopraffare da emozioni disfunzionali sta nell’acquisire “la capacità di accettazione”. E possiamo acquisirla già dalle piccole cose! Bisogna iniziare già dalle piccole cose. Un esempio? A chiunque è capitato di essere in ritardo a un appuntamento a causa del traffico.

Siamo lì, impazienti, a lottare contro la situazione e magari ci troviamo a premere nervosamente il clacson, a sbraitare come se così facendo, il traffico svanisse. Il risultato? Mentre si è imbottigliati, cresce una sensazione di sofferenza, un bisogno di reagire! Certo, non è una grande fonte di sofferenza, ma è un esempio che calza perfettamente quando ci troviamo in uno stato di “non accettazione”.

Il traffico non è certo un caso isolato: questi eventi di “non accettazione della realtà”, accadono molto più frequentemente di quanto crediamo. Tutto ciò accade quotidianamente, magari sotto forme differenti o in altre situazioni e soprattutto accade senza che ce ne rendiamo conto. Il problema è che desiderare qualcosa di diverso da quello che stiamo vivendo ci mette nella posizione di negare o allontanare i nostri sentimenti o, nel peggiore dei casi, di combattere la realtà.

che stiamo vivendo e possiamo trovare soluzioni più funzionali, equilibrate e flessibili.

L'autoaccettazione

A differenza di quanto si potrebbe pensare, accettare la realtà non è un atteggiamento passivo, non vuol dire che qualsiasi cosa succeda ci debba andare bene. Accettare la realtà è un modo per cambiare il nostro stato d'animo modificando quello che pensiamo e come reagiamo alle situazioni.

Se siamo consapevoli di essere trascinati in una spirale di reazioni emotive incontrollabili, proviamo a elaborare cosa sta accadendo e concentriamoci su ciò che percepiamo sia fisicamente che emotivamente. Esaminiamo consapevolmente le reazioni del nostro corpo. Immaginiamo di essere un medico che osserva un paziente: frustrazione, ansia, rabbia...iniziano a farsi spazio dentro di noi?

Cerchiamo di non reagire immediatamente e concentriamoci sulla postura: abbassiamo la spalle, apriamo il torace, alziamo il mento, raddrizziamo la spina dorsale e respiriamo profondamente. Mentre respiriamo lentamente ripetiamo a voce: “ Posso accettare questa situazione, passerà. Devo essere paziente con me stesso, mentre vivo questo momento”.

Non prendiamoci in giro, tutti noi temiamo il giudizio degli altri!

E a questo timore di non piacere si somma il nostro critico interiore, il nostro peggior nemico, pronto a sottolineare quello

Per esempio, quante volte ci sarà capitato di camminare per strada e notare che qualcuno si gira a guardarci. La prima cosa a cui pensiamo (se abbiamo una bassa autostima) è che si è girato perché c'è qualcosa di noi che non va! E così non facciamo altro che confermare le nostre false credenze: che siamo brutti, capelli in disordine, brutto abito.... In realtà, se analizzassimo davvero la realtà, staccandola dal nostro filtro personale, capiremmo che quella persona si è girata per tutt'altro motivo...

Perché dipendiamo così tanto dal giudizio degli altri?

Siamo così focalizzati al giudizio altrui che ignoriamo il fatto che non siamo perennemente al centro dei pensieri degli altri. E prenderne atto quanto prima, può solo aiutarci a uscire da quell'ansia da prestazione che ci fa sentire sempre sotto esame. Il potere che diamo al giudizio che viene dall'esterno ce lo portiamo dietro da quando eravamo bambini, perché fin da piccoli abbiamo cercato di compiacere e di essere approvati dai nostri genitori.

Il passato ci ha forgiati e la nostra storia personale può avere influito sul nostro modo di essere, ma perché sforzarsi in continuazione di piacere alle persone che incontriamo? A lungo andare diventa un comportamento deleterio, una sorta di gabbia mentale, che non fa brillare la nostra personalità. Perché nel tentativo di essere apprezzati, ci smarriamo e diventiamo uno specchio che riflette soltanto le esigenze altrui.

Perché ci ostiniamo a pensare al passato?

ma eterno.

Spesso la tentazione di trovare nel passato cause di immobilismo presente è forte e diciamo “Io sono fatto così perché ho avuto una vita difficile... Mi è stato negato tanto... i mie genitori non hanno... come potrei essere diverso se in passato...”.

Assolutamente vero, nella storia di ognuno di noi ci sono delle tappe che ci hanno segnato.

Sfatiamo, però, un mito: l’infanzia assolutamente felice non esiste; ognuno di noi ha avuto problemi o traumi e il passato non si può cambiare. L’esperienza non è ciò che accade ma ciò che ne facciamo di ciò che ci accade. Imparare a chiudere i propri conti col passato e a voltare pagina è una delle risorse necessarie per avere il pieno controllo della propria vita!

Apri gli occhi e prendi il controllo della tua vita

La vita ti metterà a dura prova con situazioni ed eventi a cui non puoi sfuggire e che magari ti arrecheranno dolore, fanno parte di quel pacchetto che chiamiamo vita, ma sappi che non saranno mai insormontabili. Ciò che accade fuori non è mai responsabile del tuo stato d’animo interiore. Il vero e unico responsabile è il tuo atteggiamento mentale nei confronti di ciò che accade.

Chiediti: sto davvero vivendo la vita che voglio? Se la risposta è negativa, chiediti il perché, e agisci. Inizia a crearti la tua vita, non perdere più tempo, è arrivato il momento di smettere di seguire gli altri, di giudicare, di soffermarti sulle discussioni. Inizia a goderti

Sii consapevole di CHI SEI

Sicuramente conosci il tuo colore preferito del momento (è normalissimo se cambia!), quando sei nato e le scarpe che preferisci indossare. Ci sono, però, tantissime cose di te che ignori completamente e per questo a volte ti senti confuso, disorientato sulle scelte da prendere o addirittura incoerente (stare con chi ti fa soffrire, procrastinare cose che a lungo termine ti fanno bene, ignorare i tuoi bisogni autentici...). In realtà, non c'è niente di incoerente nel provare desideri ed emozioni contrastanti. Anche queste sono il frutto di un "giudice severo", perché se da un lato inneggi la forza, il controllo e la determinazione, dall'altro ci sarà sicuramente una parte di te che desidera la fuga e la perdita di controllo e che quindi spingerà verso delle condotte che sembrano remarti contro.

Tutto questo è "razionale" nella logica delle emozioni... solo che non conoscendoti profondamente, non sapendo come funziona la tua psiche, tu non puoi saperlo! Se ti va di iniziare a conoscerti davvero, sappi che ho scritto un nuovo manuale di psicologia (già bestseller), s'intitola «*d'Amore ci si Ammala, d'Amore si Guarisce*», lo puoi trovare a [questa pagina Amazon](#) e in tutte le librerie d'Italia. Se ti va possiamo anche incontrarci! È con entusiasmo che ti dico che da due mesi Psicoadvisor è in tour in tutte le librerie d'Italia. L'accesso è gratuito. Ti lascio le date di ottobre:

- 12 ottobre (ore h.18), LaFeltrinelli (p.zza dei Martiri), Napoli
- 21 ottobre (ore h.11), Biblioteca Malatestiana, Cesena
- 27 ottobre (ore h.18:30), Libreria Libraccio (via Nazionale), Roma

A cura di Ana Maria Sepe, psicologo e fondatrice della rivista Psicoasvisor

Se ti piace quello che scrivo, seguimi sul mio profilo

Instagram: [@anamaria.sepe](#).

Se ti piacciono i nostri contenuti, seguici sull'account ufficiale

IG: [@Psicoadvisor](#)

*Puoi leggere altri miei articoli cliccando su [*questa pagina*](#)*

L'articolo [Prendi il controllo della tua vita. Come riuscirci da subito](#) proviene da [Psicoadvisor](#).

SEGUICI SUI SOCIAL

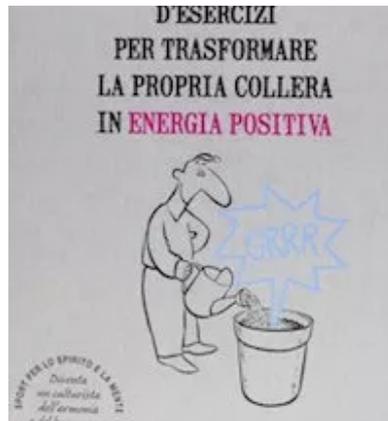
LIBRI CONSIGLIATI



«***D'Amore ci si ammala, d'AMORE si guarisce***» Leggi l'estratto gratuito su Amazon. Durante la nostra crescita ci insegnano come non deludere l'altro, ci insegnano a rispettare le regole e persino a non dar fastidio. Nessuno si prende la briga di insegnarci a “maneggiarci con cura” e “trattarci con amore”, ecco perché è necessario leggere questo libro. Parla di relazioni disfunzionali ma, ancora di più, ti spiega cosa puoi fare per te stesso per riscattarti, guarire da qualsiasi ferita e porti finalmente al centro della tua vita.



«***Riscrivi le Pagine della Tua Vita***» Leggi l'estratto gratuito su Amazon. Un libro che propone un viaggio introspettivo alla scoperta di sé e delle proprie potenzialità. Con **esercizi psicologici** e **strumenti professionali** utili a rivendicare il proprio valore di persona completa, ascoltare i propri bisogni e soprattutto farli rispettare.



«**Quaderno d'esercizi per trasformare la propria collera in energia positiva**» Leggi l'estratto gratuito su Amazon. *La rabbia ha una cattiva reputazione, è spesso associata a violenza e aggressività ma anche questa emozione può avere risvolti positivi. La rabbia può essere canalizzata per far rispettare i propri diritti e apportare cambiamenti intorno a noi.*



«**Ho mangiato abbastanza. Come ho perso 60 chili con la meditazione**» Leggi l'estratto gratuito su Amazon. *Un libro dedicato a coloro che non riescono a perdere peso, che falliscono qualsiasi dieta. Un libro per cambiare prospettiva e capire che per risolvere il problema dei chili di troppo bisogna cambiare radicalmente il punto di vista su di sé e sul mondo.*



[Depressione psicotica](#)

[Depressione ansiosa](#)

[Agorafobia](#)

[Disturbo post traumatico da stress](#)

[Ipocondria: sintomi e cause](#)

[Disturbo ossessivo compulsivo](#)

[Binge eating](#)

[Modifica le impostazioni sulla privacy](#)