

# #IAMOREÈALTRO



Ciao! Sono Charlie Sm'Art e ho una missione speciale: aiutarvi a vivere le meravigliose tre «A», **AMORE, AMICIZIA e AFFETTI** in modo sano e sereno. Come?

Aiutandovi a riconoscere le cosiddette **RED FLAGS**, segnali di «pericolo» che vi devono far riflettere sulla «salute» del rapporto ed allontanarvi se i dubbi diventano certezze. Ricordate sempre: **consapevolezza È libertà.**



**Comportamento passivo-aggressivo.** Un esempio è quando senti che qualcosa non va eppure, quando chiedi: "Che succede?" o "Qualcosa non va?" l'altra persona risponde "Sto bene" o "Niente" e poi ti *punisce* con il trattamento del silenzio. Un grosso problema nei rapporti di amore o amicizia con una persona passivo-aggressiva è che i conflitti non possono essere mai identificati, discussi e gestiti e ciò porta ad un grande senso di frustrazione.

## #generazioneparità

**Ghosting.** Dall'inglese "ghost" cioè fantasma, significa sparire e chiudere una relazione, di amicizia o di amore, troncando ogni tipo di comunicazione in modo drastico e definitivo, senza lasciare traccia, senza spiegazione e senza dare la possibilità all'altro di un confronto. Chi subisce ghosting, soffre e prova ansia, stress e attacchi di panico. Alcuni esempi possono essere non rispondere ai messaggi o togliere l'amicizia o smettere di "seguire" la persona sui social media.



**Gaslighting.** Significa cercare di farti pensare che stai immaginando le cose, negare di aver detto o fatto delle cose insinuando il dubbio che lo hai immaginato o, addirittura, che sei tu ad averle dette o fatte. Si tratta di una manipolazione psicologica in cui la vittima è portata a dubitare della propria realtà e a sentirsi sempre più insicura.



**Trattamento del silenzio.** È una delle tattiche passive-aggressive più frustranti. Si tratta di un abuso emotivo silenzioso (non ti parla, non risponde alle tue telefonate, ecc.) che ha lo scopo di controllare, punire o disarmare chi lo riceve. La persona che lo subisce si sente invisibile, insignificante, impotente ma anche intimidita. Può innescare confusione, dubbi e spesso anche sensi di colpa ingiustificati ("è stata colpa mia", "forse ho esagerato...", ecc.).

**Isolamento.** Essere gelosi e/o denigrare le persone a cui tieni, come familiari e amici, condanna alla solitudine dell'isolamento, rendendo la persona fragile.  
**Mancanza di responsabilità.** Quando, sistematicamente, la persona incolpa l'altro e non si assume la responsabilità delle cose che fa, né ammette quando sbaglia, le scuse non bastano soprattutto se si reitera il comportamento (in tal caso, le scuse sono manipolative).



E ancora, quando ... non riesci a parlare dei tuoi sentimenti, c'è un controllo eccessivo e una mancanza di privacy, non riesci ad essere te stesso, subisci continue critiche (sull'aspetto, sulla personalità, ecc.), ci sono costanti discussioni, ci sono episodi di rabbia e gelosia, ci sono bugie e quando, in generale, c'è una mancanza di rispetto e una sensazione che "qualcosa non va" ... **RED FLAG!!!**

Viva le 3 "A"

