La relazione con un narcisista. Ne parliamo con lo psicologo Fabrizio Gaoni

Data: 12 aprile 2018 | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 4 DICEMBRE 2018- Profonda ammirazione di sé, idee di onnipotenza e grandiosità, mancanza di empatia, desiderio di successo, sopravvalutazione delle proprie capacità, superficialità e poca considerazione degli altri. Sono queste, alcune caratteristiche di un soggetto narcisista.

Molti sono gli autori che nel tempo hanno affrontato il tema del **Narcisismo**e le**ripercussioni psicologiche**derivanti da una relazione con un individuo incentrato esclusivamente su se stesso, e caratterizzato dal pensiero: "***Tutto mi è dovuto***".

Per comprendere in modo più dettagliato i tratti di personalità, le differenze con il **Disturbo Narcisistico di Personalità**e quando è il caso di rivolgersi a uno psicologo (sia per il presunto narcisista sia per la "vittima"), abbiamo interpellato il**Dottor Fabrizio Gaoni**.

Dottor Gaoni, da un punto di vista clinico, cosa si intende per Narcisismo?

"Con narcisista (termine che prende spunto dal mito greco di Narciso) si intende una persona che ha un'immagine grandiosa di se stessa, è convinta di essere unica e superiore ai 'comuni mortali'; considera gli altri solo come suoi potenziali ammiratori, come specchi in cui possa riflettere la sua immagine. Trattandosi di un disturbo di personalità, il narcisista organizza la sua persona e la sua vita attorno a questa sconfinata ricerca di ammirazione. La sua vita è una recita in cerca di applausi".

Qual è differenza tra narcisismo benigno e maligno o patologico?

"Con narcisismo benigno si intende un sano amore verso se stessi, che è una base fondamentale

per vivere con fiducia nel mondo. Il narcisismo maligno è invece il narcisismo vero e proprio, la patologia della psiche che descriverò tra poco".

Un individuo può avere tratti narcisistici senza sviluppare mai un Disturbo Narcisistico di Personalità?

"Certamente. Questo vale per tutti i disturbi di personalità. Quando una persona ha solo alcune caratteristiche del disturbo e/o le ha in forma più lieve del narcisista, possiamo dire che ha dei tratti narcisisti. Probabilmente, nella maggior parte dei casi chi riferisce di aver avuto un partner narcisista ha incontrato in realtà una persona con tratti narcisisti – il che non sminuisce il peso emotivo della relazione".

Quali sono i criteri diagnostici proposti dal DSM 5?

"La persona con disturbo narcisista di personalità deve avere la maggioranza di queste caratteristiche: fare eccessivo riferimento agli altri per definire se stessa e determinare la propria autostima; stabilire standard personali irragionevolmente elevati per essere considerata eccezionale; ridotta empatia, scarsa capacità di comprendere bisogni e sentimenti degli altri; assenza di intimità nelle relazioni, che rimangono a livello più superficiale e sono vissute principalmente per potenziare la propria autostima; salda convinzione di essere migliore degli altri; ricerca 'teatrale' ed eccessiva dell'attenzione e dell'ammirazione degli altri. Il disturbo narcisista di personalità risulta molto più diffuso negli uomini".

Sull'eziologia del disturbo esistono molte teorie. Come si diventa narcisista?

"Come nel caso dell'eziologia di altri disturbi, non c'è una teoria che riscuota il consenso degli psicologi in generale. È un'impresa difficile mettere gli psicologi d'accordo tra loro! Ci sono comunque due teorie particolarmente gettonate.**La prima sostiene che il narcisista è cresciuto in una famiglia che non gli ha offerto il necessario rispecchiamento emotivo**. I genitori 'rispecchianti' colgono i segnali emotivi lanciati dal bambino (ad esempio il suo piccolo volto turbato dalla paura), nominano al bambino l'emozione ("Ti senti spaventato?"), lo aiutano a dare un significato all'emozione ("Ti senti spaventato perché vedi un cane grande e hai paura che ti morda") e ad imparare a regolare le sue emozioni ("Adesso tienimi la mano e avvicinati al cane con papà, vedrai che potrai accarezzarlo e non ti succederà niente"). Se i genitori non sono in grado di fare questo, il bambino impara che può contare soltanto su se stesso – e può decidere di proteggersi dietro un'immagine grandiosa di se stesso che, in età adulta, diviene disturbo narcisistico. **La seconda teoria ritiene invece che da bambino il narcisista sia cresciuto in una famiglia in cui vi erano gli ideali del successo e dello status sociale elevato e che dunque i genitori gli abbiano trasmesso il messaggio: "*Tu vai bene solo se sei eccezionale*"**. Il disturbo narcisistico sarebbe quindi il tentativo – in un certo senso disperato – di mantenersi all'altezza delle aspettative genitoriali. Credo che per comprendere alcuni narcisisti sia maggiormente utile la prima teoria, per comprenderne altri sia più utile quest'ultima teoria".

Quali effetti psicologici sperimenta il partner di un narcisista durante e dopo la relazione?

"Visto che i narcisisti sono soprattutto uomini, mi riferisco per comodità alla vittima al femminile – sperando che nessuno mi denunci per sessismo, alcune femministe sono più permalose dei narcisisti (sorride, ndr). Dunque, durante la relazione la donna vive in continua tensione a causa dei frequenti attacchi che le rivolge il narcisista per svalutare lei ed esaltare se stesso: conosco una donna che sta uscendo dalla relazione con un narcisista e che dice in proposito: "***Mi ricattava emotivamente, era una guerra che non potevo vincere***". Ci sono molti alti e bassi emotivi ed essenzialmente è il

narcisista a fare il bello e il cattivo tempo nella relazione. La sensazione più dolorosa però è il rendersi conto di essere usata, che è esattamente il contrario di essere amata: "***Mi sono fatta schifo per come ho fatto in modo che la mia vita andasse per l'attaccamento verso di lui***",... "***questa persona ha sottolineato l'autostima che non ho***". Al termine della relazione è molto probabile che la 'vittima' si senta svuotata e inutile, indegna di essere amata e arrabbiata con se stessa per essere caduta così in basso. In molti casi la vittima del narcisista avrebbe un grande bisogno del sostegno di uno psicologo".

Ci sono delle qualità ricorrenti in base a cui i narcisisti scelgono le loro vittime?

Sì; su questo tema ho scritto anche un articolo, che i lettori di InfoOggi potranno leggere cliccando il link che segue: https://serenamentefabriziogaoni.blog/2018/11/30/le-vittime-dei-narcisisti/

Solitamente, la vittima del narcisista è una persona che ha bassa autostima e che si dà valore in base alla sua capacità di prendersi cura degli altri. È pronta a trascurare i propri bisogni e le proprie emozioni per compiacere il suo partner, tende a dipendere da lui, e un narcisista non chiede di meglio. Spesso questa persona vede i comportamenti disturbati del narcisista e pensa: 'lo guarirò, lo salverò' - si mette dentro il copione della crocerossina. Questo spiega perché sia capace di rimanere legata così lungamente ad una persona narcisista con cui la vita somiglia molto più ad un incubo che a un bel sogno. Spesso la vittima ha avuto un'infanzia difficile segnata da abusi e trascuratezze a livello psicologico e/o fisico, e il suo tentativo di guarire il narcisista potrebbe essere spiegato come una forma per curare se stessa ed il proprio passato traumatico: una forma che purtroppo non risolve, ma anzi aumenta il problema".

Come relazionarsi con un soggetto narcisista?

"A pelle risponderei che il modo migliore per interagire con un narcisista è... non interagire! Ossia stare sempre ad almeno venti metri di distanza. Ma non sempre questo è possibile, pensiamo ad esempio se si tratta di un familiare o di un collega di lavoro. In tal caso, la prima cosa necessaria è ricordarsi di tanto in tanto che la persona narcisista si comporta in modo così odioso per difendersi: nel profondo di se stessa è insicura e insoddisfatta. Conviene essere moderatamente compiacenti quando la persona tesse le lodi di se stessa, così che non ci percepisca come 'nemici'. È bene mostrarsi impassibili di fronte alle sue affermazioni più assurde e agli attacchi velati o diretti che ci può fare. Rispondere significherebbe entrare in quella guerra che non si può vincere, come diceva la persona di prima. Per non essere manipolati, infine, è bene prendersi del tempo se il narcisista fa una richiesta o chiede l'opinione su qualcosa, e concedere il favore o il proprio parere solo quando abbiamo valutato che la situazione non è un pugnale che può essere rivolto contro di noi".

Perché, spesso, le persone sono attratte dai narcisisti?

"Ci sono molte ragioni. La prima è che il **narcisista**è una**persona molto carismatica**ed è maestra nel fare inizialmente una buona impressione. Una seconda ragione è che va a solleticare quella parte di narcisismo che tutti hanno dentro. In sua compagnia ci si sente più liberi nell'esprimere la propria parte narcisista e la cosa può risultare piacevole. Infine una terza ragione è ciò che definirei semplicemente **il fascino del male**: il narcisista è spesso un perfetto esempio del '**bello e dannato**'".

Solitamente, il narcisista non pensa di avere un problema. Va in terapia in modo spontaneo?

"La maggior parte dei narcisisti non andrà mai in terapia! Concedetemi il gioco di parole: il problema del narcisista è proprio che crede di non avere un problema. Se prova malessere pensa piuttosto che sia colpa degli altri perché 'non comprendono quanto io sia speciale'. I narcisisti che vanno in terapia lo fanno solitamente su suggerimento di qualche persona a loro vicina. Che però non gli dice 'hai un

problema, sei un narcisista', cosa che otterrebbe l'effetto contrario, bensì fa leva sul fatto che il narcisista non è soddisfatto di come si sente e di come stanno andando le sue relazioni. "Vedo che diverse volte soffri e non ti senti capito dagli altri: ti farebbe bene parlarne con uno psicologo che invece possa capirti" è un approccio che ha già maggiori possibilità di essere accettato dal narcisista".

Il disturbo narcisistico di personalità, come lei ha ricordato, è prevalentemente maschile. Per quali ragioni?

"Se avessi una risposta scientifica a questa domanda sarei già in mezzo agli psicoterapeuti americani a redigere il nuovo DSM! Al momento attuale infatti la psicologia non è in grado di spiegare questo fatto. Immagino che vi siano diversi fattori: posso proporne uno. È possibile che l'uomo, basando la sua autostima più sulle cose che è in grado di fare piuttosto che sulle relazioni, sia anche più propenso a costruire un'immagine di sé fondata sulle cose grandiose di cui sarebbe capace. Mentre le donne, per cui le relazioni sono più importanti dei talenti personali o professionali, molto difficilmente sviluppano un disturbo che andrebbe a minare quasi totalmente le loro relazioni - e quindi la loro autostima. È solo una mia ipotesi: prendetela come tale".

Si ringrazia il**Dottor Fabrizio Gaoni**

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-relazione-con-un-narcisista-ne-parliamo-con-lo-psicologo-fabrizio-gaoni/110130