



# CHI È IL PIÙ BELLO DEL REAME?

Siamo tutti un po' narcisisti, ma in alcuni casi l'amor proprio può diventare patologico e avvelenarci la vita. Ecco come difenderci...

◆ Paola Rinaldi

**“P**erché io valgo”, recita un famoso slogan pubblicitario. In quelle parole c'è tutta la vanità dei tempi moderni, dominati dal desiderio di piacere a ogni costo: vogliamo che gli altri ci vedano belli, brillanti, realizzati, in ottima forma, felici. E non importa se lo siamo davvero oppure no. L'importante è mostrarci sorridenti sui social, ricevere centinaia di like, essere oggetto di invidia e sentirci

i più affascinanti, bravi, meritevoli di ogni bene e lode. Ci sono casi, però, in cui questa ricerca di approvazione diventa un disturbo della personalità e finisce per trasformarsi in narcisismo, ovvero un esagerato investimento nella propria immagine. “I narcisisti sono più preoccupati di come appaiono che di cosa sentono e per questo agiscono senza sentimenti o empatia, sviluppando la tendenza a essere manipolatori per assumere il pieno controllo su chi li circonda”, racconta il dottor Roberto Ruga, Psicologo e Psicoterapeuta presso il Sant'Anna Hospital di Catanzaro ([www.robertoruga.it](http://www.robertoruga.it)). “Questo li rende egoisti, totalmente concentrati sui propri interessi e insensibili alle esigenze del prossimo: per loro la ricchezza materiale conta più della saggezza, la notorietà vale più della dignità, il successo è più importante del rispetto”. Nel loro mondo gli elementi centrali sono potere, prestigio, ammirazione, attenzioni, complimenti: si illudono di essere unici, speciali e non reggono all'idea che le cose non stiano così.

## OK... QUESTO È UN NARCISO!

### 5 CARATTERISTICHE CHE LO CARATTERIZZANO:

- SI SENTE SEMPRE MIGLIORE DEGLI ALTRI
- HA BISOGNO DI VIVERE UNA RELAZIONE, MA POI FUGGE QUANDO IL RAPPORTO SI CONSOLIDA
- È FISSATO DI ESSERE COSTANTEMENTE VITTIMA DI CHI LO CIRCONDA
- HA BISOGNO DI AIUTO E CURE, I SUOI PROBLEMI SONO SEMPRE I PIÙ IMPORTANTI
- PARLA SEMPRE DI SÉ E NON CONCEDE LA POSSIBILITÀ DI FAR PRENDERE LA PAROLA ALL'ALTRO

BENESSERE

## Perfezione apparente

In realtà la vita dei narcisisti si basa spesso sulla finzione: le loro prestazioni in qualsiasi ambito sono troppo perfette per essere vere, quasi meccaniche, prive di umanità. "Passare la propria esistenza a dimostrare di essere uomini o donne di successo toglie spazio all'amore, alle lacrime, ai sentimenti. E questo rende frustrati, insoddisfatti, rabbiosi", elenca Ruga.

"In effetti, per assurdo, i narcisisti hanno un disperato bisogno di essere compresi da qualcuno, forse perché da bambini nessuno li ha mai capiti e rispettati nella loro umanità". Nella maggior parte dei casi, lo sviluppo del disturbo narcisistico affonda le sue radici nell'infanzia ed è dovuto a genitori problematici o inadeguati, perché eccessivamente:

- **Permissivi**, cioè incapaci di mettere dei limiti ai propri figli, dando regole e disciplina. Questo cresce bambini (e futuri adulti) viziati, che non ricevendo alcuna frustrazione sono portati a credere di essere in diritto di ottenere ciò che vogliono, tutto e subito;
- **Idealizzanti**, che lodano continuamente i figli e li crescono nell'idea di essere speciali, dotati di grandi talenti e sempre un passo in avanti rispetto agli altri. La perenne pressione di forti aspettative rende incapaci di tollerare limiti e fallimenti;
- **Autoritari**, che spingono i figli a comportarsi bene, a raggiungere standard elevati in tutti i settori, ma senza mai dare calore e affetto. La ricerca di successo e riconoscimento rappresenta quindi un modo per ricercare una fredda approvazione esterna.

## Serve oggettività

Ricapitolando, un'immagine realistica di se stessi si costruisce sin da bambini, quando è necessario ricevere informazioni oggettive su di sé e sulle proprie possibilità: in questa fase è fondamentale che le figure di riferimento (come genitori e nonni) siano in grado non solo di dare conferme e feedback positivi, ma



### IL LIBRO

SICURI DI SÉ, ASSETATI DI APPLAUSI, SMANIOSI DI MOSTRARSÌ A TUTTI NELL'ENNESIMO SELFIE: IL NARCISISMO PUÒ ASSUMERE SVARIATE FORME, TUTTE INNEGABILMENTE ODIOSE. MA L'AMOR PROPRIO È SEMPRE UN MALE DA CUI TENERSI ALLA LARGA? O POTREBBE ANCHE RIVELARSI IL PUNTO DI PARTENZA PER UNA VITA PIÙ SANA? NEL SAGGIO "SPECCHIO DELLE MIE BRAME. PREGI E DIFETTI DEL NARCISISMO" (CARABINO EDITORE, 208 PAGINE - € 16,50), IL FILOSOFO INGLESE SIMON BLACKBURN ESPLORA I COMPLESSI FENOMENI CHE CIRCONDANO IL SÉ E IL RISPETTO DI SÉ, MOSTRANDO COME A VOLTE GUARDARSI ALLO SPECCHIO POSSA ESSERE INDICE DI LOEVOLE CORAGGIO E GRANDE SINCERITÀ.

anche di fissare regole educative e limiti ragionevoli su ciò che i figli possono e non possono fare. "In caso contrario, quei bambini crescono e diventano adulti innamorati solo di se stessi, incapaci di stringere relazioni autentiche, convinti che il mondo sia lì per adularli e apprezzarli come è sempre successo in famiglia", commenta il dottor Ruga.

Insomma, non essere narcisisti si impara nella prima infanzia, quando è piuttosto normale essere governati dagli impulsi (fame, sete, sonno) e pretendere che gli altri li assecondino. Crescendo, la maggior parte delle persone smette



di percepire il resto del mondo come mezzo per auto-gratificarsi, ma per qualcuno questo passaggio avviene solo in parte o, a volte, per nulla. Fatte queste premesse... i narcisisti sono tutti uguali? No, ne esistono varie categorie. Le principali sono rappresentate dall'estroverso e dall'introverso:

- Il primo è esibizionista, ama la vita libera, detesta i vincoli e la routine, denigra chi non lo ammira in maniera plateale, appare spensierato e giocoso, è un abile adulatore e ha come motto "si vive una volta sola";
- Il secondo, invece, è riservato, riflessivo, sognatore, sensibile alle critiche e camuffa i sentimenti di

### DALLE STELLE ALLE STALLE

ALL'INIZIO IL NARCISISTA È IL FIDANZATO PERFETTO. È INCREDIBILMENTE ROMANTICO, SA FARCI SENTIRE REGINE, CI RIEMPIE DI REGALI E ATTEZIONI, CI BOMBARDA D'AMORE, ANCHE SE MAGARI CORRE UN PO' TROPPO (VUOLE ANDARE SUBITO A CONVIVERE, VUOLE SUBITO UN FIGLIO, CERCA IMMEDIATE CONFERME). UNA VOLTA CONQUISTATA LA PREDA INIZIA A SPARIRE E FARSI DESIDERARE, È SPESSO DI CATTIVO UMORE, NON GLI VA PIÙ BENE NULLA E CI FA SENTIRE SBAGLIATE, INSIKURE, STRESSATE O MANCHEVOLI.



grandiosità dietro timidezza e falsa modestia.

## Egocentrismo sotto la lente

Talvolta, però, non si tratta davvero di narcisismo ma di egocentrismo. Chi manifesta un grande ego, infatti, ha un'elevata fiducia in sé e tende a ostentare i propri successi, anche in maniera fastidiosa; ma i suoi traguardi sono sempre realistici e si basano su effettive capacità. Nel narcisista, invece, la fiducia nelle proprie potenzialità è esasperata, anche senza oggettive e dimostrate abilità, e soprattutto c'è una totale mancanza di rispetto nei confronti del partner, degli amici, dei colleghi e dei figli. Qui l'ego è fragile e non permette di accettare pareri negativi o di attribuirsi la responsabilità di eventuali fallimenti, che viene sempre attribuita a fattori esterni. Tutto questo si ripercuote soprattutto sulle relazioni personali, perché il narcisista è convinto di essere il centro dell'universo e ha poco da offrire alle persone che lo circondano. "L'illusione di essere felici solo perché siamo amati e ammirati può inghiottirci come l'acqua fece con Narciso, il personaggio della mitologia greca così innamorato della propria immagine riflessa nel lago che morì annegato per averla voluta contemplare troppo da vicino", ricorda lo psicoterapeuta. "Allo stesso modo, rivolgere lo sguardo solo verso se stessi e impiegare tutte le proprie energie nell'apparire sempre al meglio delle proprie possibilità impedisce di instaurare rapporti autentici e profondi con le persone circostanti".

## Poca empatia

Ovviamente si tratta di atteggiamenti inconsapevoli, come quello di un elefante che non si rende conto di muoversi in maniera grossolana. In un saggio recente, il filosofo inglese Simon Blackburn spiega come la tendenza a migliorare la propria posizione a spese degli altri, a prendere senza condividere oppure a pensare che tutti approvino le proprie idee non

BENESSERE

**NON CAMBIERÀ MAI!**

QUANDO UN NARCISISTA SENTE CHE IL RAPPORTO CON IL PARTNER STA PER INCRINARSI, CERCHERÀ IN TUTTI I MODI DI RECUPERARE TERRENO, ARRIVANDO ANCHE A DIVENTARE UNO STALKER CON CONTINUI MESSAGGI, MAIL, VISITE A SORPRESA. IN QUELLE SITUAZIONI PROMETTE SEMPRE

DI CAMBIARE, MA DIFFICILMENTE CHIEDERÀ SCUSA (PER LO MEMO IN MANIERA SINCERA). RICORDATE: UNA PERSONA CON UN DISTURBO NARCISISTICO DIFFICILMENTE CAMBIA E, UNA VOLTA TORNATA INDIETRO, FINIRÀ CON IL RIPETERE LE MEDESIME DINAMICHE.

venga sempre percepita da chi la mette in pratica. "Resta il fatto che il narcisista agisce sempre e solo per convenienza: anche quando afferma di aiutare gli altri lo fa esclusivamente per ricavarne benefici personali", tira le fila il dottor Ruga. "Posto che è inutile pensare di poter avere noi stessi come unici interlocutori e modelli, si tratta quindi di correre ai ripari".

Se i narcisisti siamo noi:

- **Diventiamo padroni dei nostri desideri.** Impariamo a godere delle nostre "manie" di grandezza ma senza diventarne dipendenti. Rendiamo sana la nostra vanità e sfruttiamola per raggiungere traguardi audaci ma realistici;
- **Sforziamoci di pensare a come si sentono gli altri.** Fermiamoci, chiediamo alle persone cosa provano e preoccupiamoci di come le nostre azioni, i comportamenti o le cose che diciamo impattano su di loro;
- **Chiediamo aiuto.** La psicoterapia può venire in aiuto: uno specialista può aiutarci a "destrutturare" il nostro Io e aiutarlo a rinascere sulla base di un nuovo desiderio. "Quello dello psicanalista è uno sguardo che sa andare oltre la soglia del visibile ed evita che il narcisista rimanga intrappolato fra le spire delle superficialità apparente", illustra Ruga.

Se invece siamo le vittime di un narcisista, soprattutto a livello sentimentale:

- **Non affidiamo a lui/lei il nostro valore.** Impediamo che sia lui/



IL NARCISISTA MOSTRA SEMPRE IL MEGLIO DI SÉ E FA LA MAGGIOR PARTE DELLE COSE SOLO PER IMPRESSIONARE GLI ALTRI



### SPLENDORE APPARENTE

IL NARCISISTA MOSTRA SEMPRE IL MEGLIO DI SÉ E FA LA MAGGIOR PARTE DELLE COSE SOLO PER IMPRESSIONARE GLI ALTRI: SUL "PODIO", SI GUADAGNANO IL PRIMO POSTO PER L'ASPETTO FISICO, MA ANCHE ECONOMICAMENTE, MATERIALMENTE, PROFESSIONALMENTE E CULTURALMENTE. LA TEATRALITÀ NELL'ESPORRE QUESTI TROFEI È ESAGERATA, PERCHÉ IL MESSAGGIO DI FONDO È "IO SONO MEGLIO DI TE" O "GUARDA QUANTO SONO SPECIALE".



lei a giudicare le nostre capacità e competenze, perché il narcisista proietta all'esterno tutte le sue frustrazioni e quindi difficilmente riuscirà a riconoscere i nostri meriti;

- **Non prendiamolo troppo seriamente.** Molto spesso il narcisista ha comportamenti e opinioni che sono dettati più dall'esigenza personale di mettersi in mostra e di svalutare gli altri che da una vera convinzione circa quelle idee;
- **Non rassicuriamolo completamente.** Chi ha una relazione con un partner narcisista tende a dargli la certezza che ci sarà sempre, nonostante l'atteggiamento negativo. Il segreto di una relazione sana, però, è non temere di mostrare le proprie insicurezze e i propri disagi;
- **Evitiamo giochi mentali.** Molti narcisisti sono abili a farci sentire continuamente in colpa per qualcosa in cui non li abbiamo accontentati. Anziché metterci continuamente sulla difensiva, impariamo a rispettare innanzitutto noi stessi e le nostre esigenze.

Infine, ricordiamo un aspetto importante: il narcisista è incapace di abbandonarsi davvero a un rapporto di coppia, che lui vive come una "gabbia" e di cui percepisce più il lato costrittivo che quello costruttivo. Può fare i capricci pur di ricevere le dovute attenzioni e può scaldare finché non le ottiene, ma anziché rinunciare ai nostri bisogni facciamo un passo indietro e domandiamoci se questa vita è davvero ciò che meritiamo. "In apparenza i narcisisti sanno essere i partner ideali e selezionano con cure le loro vittime, dotate di un forte spirito di sacrificio", conclude Ruga. "Le loro relazioni sono fatte di continue fughe e successivi ritorni, dovuti a solitudine o a mancanza di alternative. Ma il loro potere seduttivo è così forte da essere riaccolti ogni volta. Anziché soccombere, sfruttiamo queste relazioni per comprendere meglio noi stessi e capire quei bisogni intimi e insoddisfatti che in qualche modo i narcisisti hanno colto. A quel punto, impariamo ad amarci. Solo quello conta".