

Dimmy

Il narcisista manipolatore e come liberarsene

MARINELLA
COZZOLINO

Psicoterapeuta sessuologo
Presidente Associazione Italiana di Sessuologia Clinica.



01 **COS'È IL
NARCISISMO
P.1**

02 **LA PERSONALITÀ
DEL NARCISISTA
P.12**

03 **COSA FA SÌ CHE
UNA PERSONA
DIVENTI
NARCISISTA
P.15**

04 **NARCISIMO SANO
E PATOLOGICO
P.28**

05 **LA MADRE
NARCISISTA
P.39**

- 06** LA RELAZIONE
CON UN
NARCISISTA
P. 45
- 07** COME SAPERE SE
SIETE VITTIMA DI
UN NARCISISTA-
MANIPOLATORE
P. 53
- 08** GASLIGHTING
P. 59
- 09** ESEMPI DI VITA
CON UN
NARCISISTA
P. 63
- 10** COME LIBERARSI
DI UN NARCISISTA
P. 67



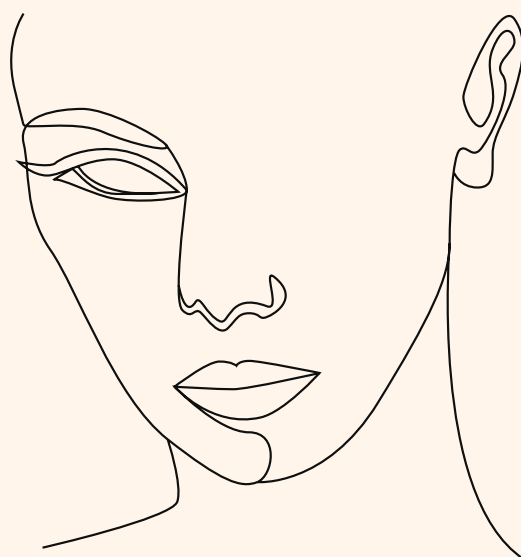
ATTENZIONE

I narcisisti possono essere uomini o donne, come uomini o donne possono essere le vittime di un soggetto narcisista.

Parlo di narcisista al maschile e di vittima al femminile solo perché i dati a mia disposizione dimostrano che, nelle relazioni di coppia, sia numericamente più frequente questa disposizione.



COS'È IL NARCISISMO





“Tendenza e atteggiamento psicologico di chi fa di sé stesso, della propria persona, delle proprie qualità fisiche e intellettuali, il centro esclusivo e preminente del proprio interesse e l'oggetto di una compiaciuta ammirazione, mentre resta più o meno indifferente agli altri, di cui ignora o disprezza il valore e le opere”.

Enciclopedia Treccani

Questa è la definizione del narcisista che fornisce l'enciclopedia.

I narcisisti però non sono tutti uguali e non tutti rispondono alle stesse caratteristiche.

Come possiamo, quindi, definire meglio che tipo di personalità ha un narcisista?



Il termine narcisismo descrive una condizione sia psicologica che culturale.

La maggior parte degli studiosi concorda sul fatto che, a livello individuale, il narcisismo si riferisca ad un esagerato investimento nella propria immagine a spese del sé. Cosa si intende, però, con l'espressione "**a spese del sé?**"



I narcisisti sono più preoccupati di come appaiono, di come vengono visti, o meglio, percepiti, che di cosa sentono. (A. Lowen)

Negano, nascondono, dimenticano i loro sentimenti, il loro sentire che, spesso, è in contrapposizione proprio con l'immagine di sé che vogliono trasmettere.

Il narcisista tende ad essere innanzitutto seduttivo. Tende cioè a sé-durre, condurre a sé, a portare dalla sua parte, quante più persone possibile.



Il narcisista, agendo senza sentimenti, né emotivi, né etici e né morali, tende ad essere manipolativo cercando, in ogni modo, di ottenere potere e, soprattutto, controllo sugli altri.

La sua vita senza sentimenti gli appare vuota e senza quel senso di cui ciascuno ha bisogno ma che il narcisista cerca di trovare nelle vite degli altri di cui si impossessa.



Secondo lo psicoanalista

Theodore I. Rubin *“Il narcisista diventa il proprio mondo e crede di essere lui il mondo intero”.*

Un altro psicoanalista **Otto Kernberg** ritiene che *“I narcisisti si presentano con varie combinazioni di: intensa ambizione, fantasie grandiose, sentimenti di inferiorità ed eccessiva dipendenza dall’ammirazione e dall’approvazione altrui.*

Sono tipici del narcisista l’incertezza cronica e l’insoddisfazione di sé stessi, la crudeltà e lo sfruttamento degli altri”.



Possiamo individuare **due tipologie di narcisisti:**

il narcisista estroverso (overt) e
il narcisista introverso (covert).



Il narcisista overt mostra chiaramente un esasperato atteggiamento di superiorità. Questi narcisisti pensano di essere molto brillanti ed hanno uno spiccato senso di superiorità. Nelle loro relazioni con gli altri sono dominanti, competitivi e manipolatori. Sono molto aggressivi e cercano di scalare qualsiasi gerarchia nel più breve tempo possibile.



Usano gli altri per i propri scopi e quando non gli sono più utili li scartano. I narcisisti overt mostrano alcune emozioni: possono mostrare entusiasmo, vitalità, sono entusiasti e pieni di energia. D'altra parte, non possono far fronte alla noia e sono incapaci di profonda introspezione. Mostrano rabbia alla minima resistenza, in particolare se non riescono a farsi strada. Sono anche gelosi e invidiosi.



Il narcisista introverso o covert

cerca appunto di nascondere il proprio narcisismo. La loro personalità è strutturata in modo tale per cui i tratti narcisistici non sono così evidenti.

A differenza degli overt, sono più consapevoli degli effetti delle loro azioni ed alternano manifestazioni di superiorità ed inferiorità.



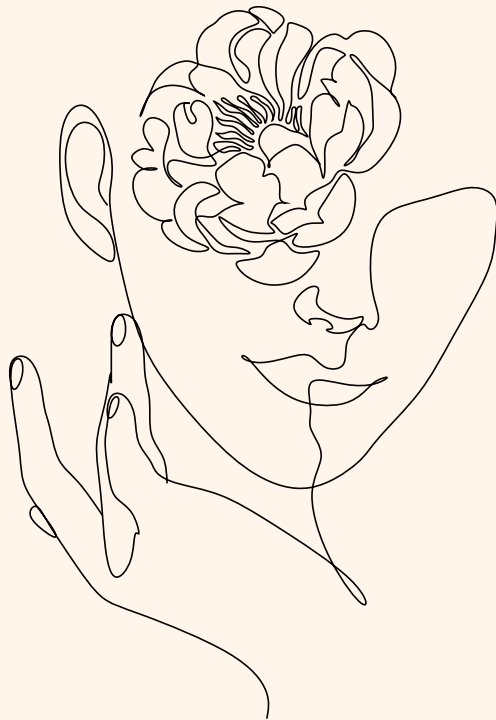
I narcisisti covert si comportano in modo molto sottile.

Sono spesso autoreferenziali ma possono essere dolorosamente sensibili alle critiche motivo per cui non fanno carriera agevolmente.

Sono dominati da un senso di inferiorità e covano sentimenti di invidia verso i loro superiori o chiunque abbia successo.

Non utilizzano il fascino e la seduzione per gestire le persone, piuttosto tendono a presentarsi come vittime.

LA PERSONALITÁ DEL NARCISISTA





Agire senza sentimenti è il disturbo di base della personalità narcisistica.

Il narcisista si preoccupa solo di se stesso, escludendo gli altri.

Pretende ammirazione e lodi in maniera eccessiva.

Il narcisista ha grande ambizione, fantasie grandiose, eccessiva dipendenza dall'ammirazione e dall'approvazione altrui.

E' capace di grande crudeltà.

Sono presenti altresì: incertezza cronica, bassa autostima e insoddisfazione di sé stessi.



COSA PENSA DI SE STESSO IL NARCISISTA:

Sono il migliore;

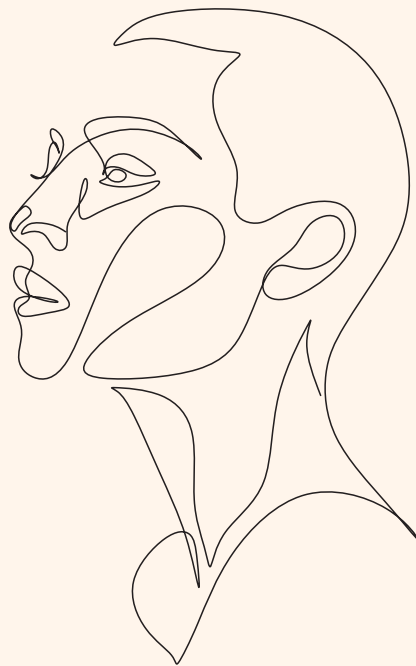
Ho ragione io;

La gente non mi merita;

Se mi capita qualcosa di negativo è
colpa tua;

Dovresti essere come me.

**COSA FA SÌ CHE
UNA PERSONA
DIVENTI
NARCISISTA?**





Queste definizioni possono aiutarci ad identificare un uomo o una donna narcisista, non a comprendere cosa li porta verso questo tipo di comportamento. Qual è la causa che ha portato a questo disturbo?

Il disturbo narcisistico di personalità trae origine dall'abuso infantile. Non parliamo di abuso sessuale, anche se non è da escludere, ma di abuso psicologico, di infanzia abusata perchè non vissuta, di accudimento invertito tra genitori e figli e di tutte le possibili forme di abuso e violenza psicologica che un bambino possa subire.



Il narcisista è cresciuto senza sviluppare un'autentica personalità individuale.

La sua interiorità è costituita da molteplici funzioni psichiche disarticolate, scisse, che riescono a simulare un funzionamento normale solo se la persona riceve energia emotiva dall'esterno.

Questo è il motivo per cui i narcisisti considerano gli altri come un'estensione di se stessi. Senza il rapporto con la vittima e le sue reazioni emotive, la loro psiche si disintegra.



Creano una rete di relazioni tormentate ed intrighi: per sopravvivere e non cadere letteralmente a pezzi psicologicamente, devono trarre energia dalle reazioni emotive nelle loro vittime.

Secondo la psicoanalisi il bimbo che poi diviene adulto narcisista, non ha un sano senso di realtà e non riesce a distinguere tra il "super eroe" che vorrebbe essere e la persona che realmente è.



Il narcisista si identifica con l'immagine di sé idealizzata, con il suo riflesso nello specchio e non con la sua persona. E' proprio in questo passaggio che perde il contatto con i suoi sentimenti. Lui/lei è solo un'immagine. Apparenza. Cosa vi viene in mente se diciamo "apparenza"?



Il narcisismo, come abbiamo
premessso, oltre ad essere un fatto
individuale è una questione culturale.
Come possiamo spiegare il fatto che,
in questo tempo storico, i casi di
narcisismo siano così diffusi?



Viviamo l'era della tecnica.

Le macchine, i macchinari, i computer, sostituendo l'essere umano, sostituiscono e annientano i sentimenti.

Fanno ancora di più: trasmettono e consolidano l'idea che si possa fare tutto, senza sentimenti.

La macchina ci trasmette due valori unici: il valore della produttività ed il valore della quantità.

Nell'era della tecnica l'essere umano vale se produce, se produce tanto, se ha tanto, non necessariamente e non solo in termini economici.



Il valore umano è, sempre più spesso, associato allo status dell'individuo.

Lo status è la posizione che una persona occupa (status dal latino stare), in una ipotetica scala sociale.

Lo status, in senso lato, è il valore che tale persona, occupando quella posizione, occupa agli occhi degli altri.

Gli effetti di una posizione sociale elevata sono molto gratificanti: potere, denaro, libertà, prestigio, cultura, ma soprattutto tante persone che ti circondano, che ti amano, che vorrebbero essere vicino a te.

O, meglio ancora che vorrebbero essere te.



Siamo nell'era in cui il valore sociale ed economico di una persona si misura in followers. E a proposito di followers, secondo molte ricerche, rappresentano per alcuni un surrogato dell'amore.

Siamo passati, negli anni, dal desiderio di essere amati da uno, al bisogno di essere amati da molti per avere valore.

Partiamo proprio dal concetto più semplice e complesso in assoluto: l'amore.



Gli esseri umani, tutti, hanno bisogno di essere amati, di sentirsi desiderati, apprezzati e riconosciuti. L'opinione degli altri su noi stessi costituisce la nostra identità. Per questo il nostro senso d'identità è schiavo dell'opinione di quanti ci circondano.



Se tutti si commuovono mentre, a sei anni, recito una poesia, capirò di essere in grado di dire le poesie.

Se, nella stessa situazione, tutti sbuffano o se ne vanno, mi convincerò di non essere in grado di recitare.

Se gli amici mi cercano di continuo, mi convincerò del fatto che gli amici hanno piacere a stare con me.

Se nessuno mai mi chiama non sono in grado di attirare l'interesse degli amici.



Da piccoli, l'affetto che riceviamo e l'interesse degli altri nei nostri confronti, ci appare tutto sommato gratis (scopriremo poi che non lo è!).

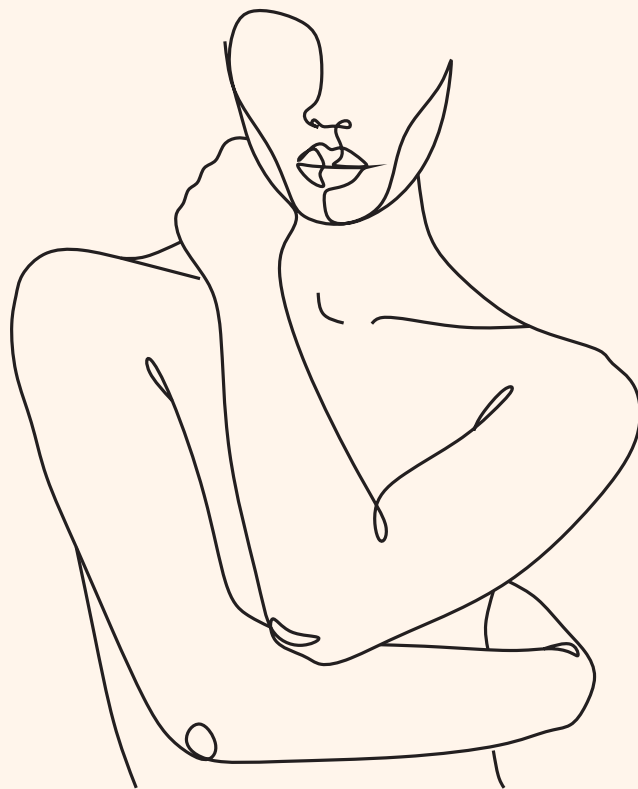
Da adulti l'affetto e l'interesse che riceviamo dipende da quello che diamo: ci amano se siamo gentili, educati, se aiutiamo, se ascoltiamo, se gratifichiamo, se comprendiamo o se occupiamo una posizione di un certo prestigio.

Ci "amano", soprattutto, se hanno bisogno di noi. Ed hanno bisogno di noi se ricopriamo un ruolo di prestigio.



L'impegno che il narcisista mette per raggiungere la strada del successo non è sana autostima, passione o determinazione, ma una risposta al suo desiderio di essere il bisogno di quante più persone possibile.

**NARCISISMO SANO
E NARCISISMO
PATOLOGICO**





Siamo tutti narcisisti, ma non allo stesso modo.

Non tutti abbiamo un disturbo narcisistico della personalità.

Ci sono narcisisti che seducono e narcisisti che repellono.



L'incapacità di spostare l'attenzione da sé per rivolgerla ad un altro, è uno dei tratti più vistosi del narcisismo. Questo tratto si può chiamare in vari modi:

Egocentrismo: incapacità di allontanarsi dal proprio punto di vista, perdendo empatia e curiosità per l'altro.

Tendenza all'IO: lo sono, io dico, io ho fatto.

Prepotenza: prima io. E' più importante soddisfare prima me. Tendenza a prendere lo spazio destinato ad altri.



Insoddisfazione: niente e nessuno è mai alla mia altezza.

Diffidenza: non mi fido di nessuno.

Presunzione: nessuno è migliore di me, io avrei fatto meglio. Sicuramente meglio.



Tutti questi tratti, presi in piccole dosi sono esempio di una personalità sana ed equilibrata.

Divengono tratti patologici solo se sono estremamente espansi nella struttura di personalità e nei comportamenti.

Esiste, infatti, il sano amore di sé, fatto di cura e capacità a stare con se stessi, la naturale preoccupazione per come ci vedono gli altri, l'amor proprio senza presunzione.



Cosa rende allora patologico o addirittura perverso il narcisismo?

Il narcisismo patologico è,
innanzitutto, la conseguenza di un
trauma dello sviluppo.

Secondo la psicoanalisi il narcisismo
è causato dal fallimento dei genitori
di valorizzare il bambino ed il suo
bisogno di grandezza e perfezione o,
al contrario, l'aver approfittato di
questo bisogno anche per elevare se
stessi.

Il bambino ha un bisogno narcisistico:
ha bisogno cioè di sentirsi al centro
del mondo, unico, insostituibile,
speciale.

Il modo in cui i genitori trattano
questo bisogno sarà fondamentale
per la nascita della struttura
narcisistica.



Un genitore che prende troppo sul serio i bisogni narcisistici del figlio o che farà del figlio la risposta al suo bisogno narcisistico, finirà per sopravvalutare se stesso, il bambino ed anche la loro relazione.



Che significa in parole semplici?

Usare un figlio per esaltare il proprio valore.

Usare un figlio per dimostrare un determinato status sociale.

Usare un figlio e la sua vita per dimostrare di essere un buon genitore.

Usare un figlio.



Ricapitolando:

Stiamo bene, abbiamo un narcisismo sano quando abbiamo una percezione realistica delle nostre qualità e delle nostre competenze.

Una percezione realistica è non idealizzata.

Significa che sappiamo di essere bravi, non i più bravi.

Sappiamo di essere intelligenti, non il più intelligente.



Abbiamo un narcisismo sano quando abbiamo una fiducia sana, né troppo elevata, né troppo scarsa nelle nostre potenzialità e nel nostro corpo di cui accettiamo limiti e difetti.

Stiamo bene se abbiamo una fiducia sana negli altri, non ci fidiamo del tutto di tutti ma neanche di nessuno.

Si tratta di tutte caratteristiche che si formano nel contesto delle prime relazioni con i genitori.

LA MADRE NARCISISTA





Una madre narcisista è, spesso, la madre di un narcisista.

Quando una madre narcisista ha dei figli, non li ha per lo stesso motivo di una madre sana.

La madre narcisista ha un figlio per far sì che quel bambino soddisfi i suoi bisogni insoddisfatti.

Sfortunatamente, l'amore della madre narcisista è molto volatile e condizionato.

Non è in grado di amare incondizionatamente i suoi figli.



La patologia del narcisista, infatti, trova origine nell'infanzia: madre simbiotica, tossica, che proietta sul figlio l'intenso desiderio che il bambino sia il più bello, il più forte, il più intelligente di tutti.

Il bambino ben presto si costruisce un falso sé che in breve diventa autentico e che gli dà l'illusione di esistere; è il classico meccanismo di identificazione.

Il bambino diviene così il padre onnipotente.



Il **primo** segnale che indicherà di avere una madre narcisista è il fatto che tua madre abbia un forte senso di superiorità. In effetti, la sua immagine di sé è spesso gonfiata dal fatto di sentirsi una meravigliosa madre e di ritenersi migliore degli altri.

Commenta, giudica e critica qualsiasi argomento, anche quelli che non conosce ma di cui crede di sapere più degli altri. Tendenzialmente ha una vita vuota, non è soddisfatta del poco che ha fatto e cerca soddisfazione dalle vite dei figli.

Il motivo per cui ha fatto e concluso poco e niente ovviamente non è colpa sua ma di altri.



Il **secondo** segnale di una madre narcisista è la manipolazione, ovvero la capacità che ha di esercitare un abile controllo per ottenere ciò che vuole. Sebbene ci siano una manipolazione buona e una cattiva, una narcisista userà questa capacità negativamente in vari modi.

Ad esempio, potrebbe provare a farti sentire in colpa dicendoti che lei è un genitore meraviglioso e tu sei ingrata, paragonarti negativamente a tuo fratello o a un altro bambino, biasimarti, o ancora umiliarti affermando che sei imbarazzante per lei. Non ha problemi a dirti che sei grasso/a, brutto/a, che si vergogna di te, che sei il motivo della sua infelicità.



Il **terzo** segnale del narcisismo di tua madre è che vive i propri sogni attraverso di te. Invece di desiderare che tu abbia successo in quello che vuoi, vuole che tu riesca in ciò che interessa a lei.

Tratto da: Ferrari, Sveva. Mia madre è una narcisista patologica: La guida di sopravvivenza definitiva per comprendere il narcisismo, guarire dall'abuso narcisistico ed emozionale

LA RELAZIONE CON UN NARCISISTA





La relazione con un narcisista è come una relazione con un bambino: completamente e totalmente unilaterale. I bambini semplicemente non hanno bisogno di reciprocità ed i narcisisti rimangono per sempre in quello stato emotivo infantile, necessitando e prendendo dagli altri, visti come oggetti e non come persone.

Il narcisista sa eludere la naturale vigilanza della vittima. Probabilmente è questo il suo tratto principale: droga psicologicamente la preda, con lentezza, in maniera sottile finché la vittima non può più fare a meno di lui.



I suoi mezzi sono la mitomania e la megalomania, che fanno parte delle sue caratteristiche predominanti.

Ha la capacità di vivere in una duplice organizzazione di vita di tipo schizofrenico.

In lui convivono senso di inferiorità e di superiorità, tratti fortemente depressivi ed euforia.



Tuttavia i due tratti principali sono:
Immaturità emotiva: maturità di un bambino piccolo, con un comportamento da adolescente caratteriale.

Egocentrismo: tutto ciò che dice o fa è dettato da un suo interesse.



Da queste due caratteristiche
derivano tutte le altre:

Visione grandiosa di sé -
megalomania

Senso di onnipotenza - arroganza

Bisogno vitale di controllare tutto

Unico a stabilire le regole che segue,
ma che cambiano in base al suo
umore

Bisogno imperioso di brillare -
mitomania

Volontà di imporre la propria visione
delle cose - detiene la sola e unica
verità

Comportamenti immaturi - bugie -
broncio

Incapacità di gestire le frustrazioni



Nessuna considerazione delle
conseguenze delle sue azioni - l'altro
non esiste

Può presentare pulsioni aggressive
difficilmente controllabili e talvolta
assai violente

Comportamenti paranoidi

Calcolatore - ha sempre un discreto
vantaggio



Cerca di esistere attraverso l'altro,
che serve solo a soddisfare i suoi
bisogni.

Per potersi evolvere in questo mondo
che per lui rappresenta un pericolo
costante, sviluppa una potente
intelligenza dell'astuzia.

Tale intelligenza quasi animale e
istintuale è quella del predatore.
Farà di lui un manipolatore senza
eguali.



TIPI DI ABUSO NARCISISTICO:

La manipolazione;

L'abuso verbale;

La negazione;

La calunnia;

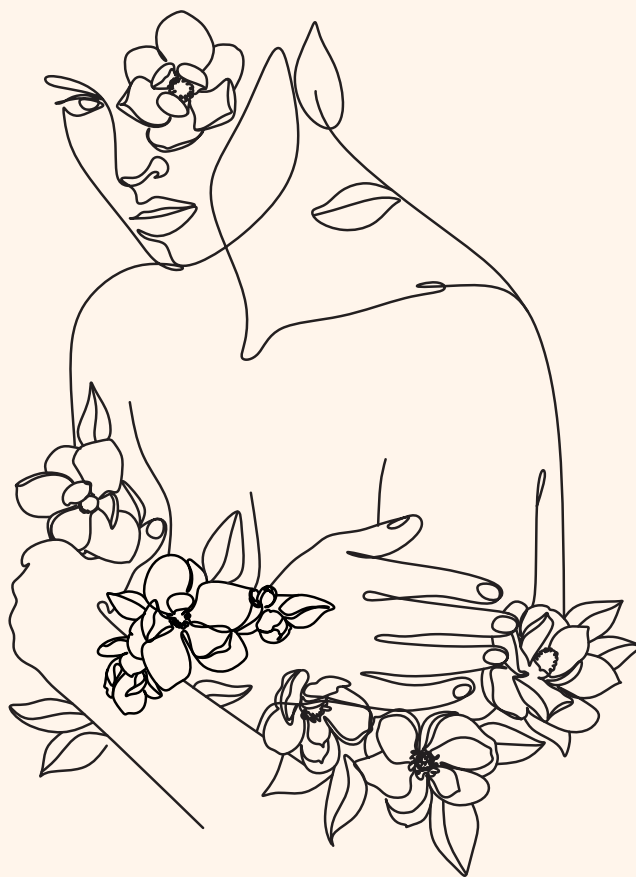
La negligenza;

L'isolamento;

L'abuso fisico;

Il ricatto emotivo.

**COME SAPERE SE
SIETE VITTIMA DI
UN NARCISISTA-
MANIPOLATORE**





Quando sei con lui avverti un
profondo malessere che si alterna a
momenti di euforia

Rinunci a molti tuoi spazi per
concentrarti solo su di lui.

Sei sempre più agitata, nervosa,
stressata.

Calpesti troppo spesso i tuoi valori
per abbracciare i suoi.

Avverti il bisogno vitale della sua
presenza e, nel contempo, la temi.



Hai perso più del 50% della tua autonomia.

Non riesci più a decidere senza il suo parere.

Non sai più riconoscere cosa ti piace e cosa no.

Tutte le vostre conversazioni girano attorno a lui.

Hai bisogno di lui.

La tua vita è in secondo piano rispetto a lui.



Se credi di essere vittima di un narcisista prova a rispondere a queste domande:

Ti senti valorizzata con lui?

Ti senti davvero sicura con lui, fisicamente ed emotivamente?

Riesci a proiettarti nel futuro con lui in maniera serena, tenendo conto del fatto che lui non cambierà?

Gli affideresti la vita di tuo figlio?

Se sei vittima di un narcisista sappi che, probabilmente non ti ha scelta a caso. Il narcisista sceglie con meticolosa cura le sue vittime.



La preda ideale del narcisista ha:
Scarsa autostima
Immaturità affettiva
Sogna il principe azzurro, rapporto
idilliaco
Iperempatia
Desiderio di "salvare" l'altro
Soggetta a dipendenza affettiva
Teme l'abbandono, la solitudine e il
rifiuto



Il manipolatore perverso alternerà i seguenti comportamenti allo scopo di tenere la sua vittima in pugno:

Seduazione

Ricatto affettivo

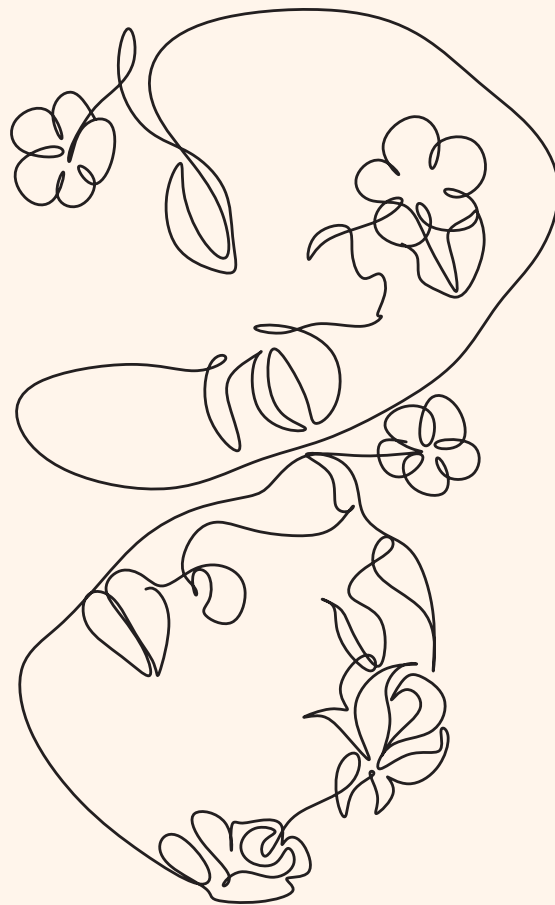
Svalutazione

Minacce

Violenza psicologica

Violenza fisica

GASLIGHTING





Il termine gaslighting è un concetto coniato per la prima volta nel 1944 dal famoso film "Gaslight" che racconta di un uomo che stava lentamente facendo impazzire la sua nuova compagna al solo fine di ottenere la sua segreta ricchezza.

Il gaslighting è una forma di manipolazione psicologica che si verifica quando il narcisista cerca di seminare il dubbio nella sua vittima, in modo da farle mettere in discussione la sua memoria, percezione e sanità mentale.



"Tutto questo non è successo."

"Questo non l'ho detto."

"Ti immagini le cose."

"Mai una volta che ti fidi di me."

*"Fai sempre di tutto per litigare con
me."*

*"Ogni volta che mi accade qualcosa
di buono me lo devi rovinare."*

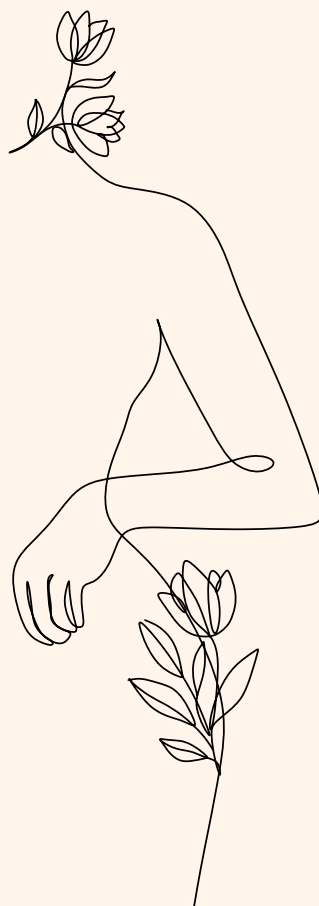


I narcisisti tentano di destabilizzare psicologicamente e cercano di invalidare la legittimità dell'esperienza della vittima sulla propria realtà.

È una forma di bullismo psicologico, di lavaggio del cervello.

Puoi identificare i narcisisti “gaslighting” quando ti accusano di avere problemi che loro stessi hanno. Possono diffondere disinformazione su di te ed iniziare una campagna diffamatoria per rovinare la tua reputazione.

**ESEMPI DI VITA
CON UN
NARCISISTA**





Non si preoccupano mai di ciò che accade al di fuori del loro piccolo mondo, ma sempre di come ciò che accade ha delle ripercussioni su di loro. Un incidente in autostrada è un problema, non perchè qualcuno si è fatto male ma perchè influisce sul suo tragitto casa-ufficio, perché arriverà in ritardo ad un aperitivo o ad un appuntamento.



Questa per il narcisista è una condizione mentale costante. Tua nonna ha avuto un infarto? Dunque, ha preparato a posta per te una cena indimenticabile, che ora è rovinata perché tu sei tutta agitata e devi andare velocemente in ospedale. Probabilmente dovrai scusarti con lui per il fatto di aver rovinato la vostra cena o per non aver considerato a sufficienza lui, la sua fatica, le sue priorità.



Il narcisista ha bisogno di soldi (i tuoi) proprio quando hai messo da parte la somma giusta per comprare la macchina che desideravi.

Dovrai scegliere tra i tuoi desideri ed i suoi.

Il narcisista dovrà parlarti urgentemente circa dieci minuti dopo che sei uscita di casa per raggiungere le tue amiche in pizzeria.

COME LIBERARSI DI UN NARCISISTA





Sapere è potere.

Il riconoscere e l'ammettere di trovarsi in un rapporto senza via di uscita e tossico, è il primo passo verso la libertà.

Chiedi aiuto ad un esperto, confidati e lasciti aiutare.

Il primo passo è di certo la psicoterapia, utile soprattutto a scaricare la rabbia accumulata negli anni, a superare i sensi di colpa verso di lui, a capire che si può essere ascoltati ed amati, a capire che non sei carnefice ma vittima.



Esistono determinati comportamenti che puoi adottare per liberarti dall'incantesimo di un manipolatore. Uno dei primi comportamenti da adottare consiste nel fissare una rigorosa regola del non contatto. Diventa più saggia con te stessa. Non metterti costantemente a rischio solo perché ti eri ripromessa di aiutarlo. Tu non puoi aiutarlo. Tuo malgrado tu alimenti il suo narcisismo, la sua malattia, non puoi essere, in alcun modo, la sua cura. Passa da un amore incondizionato nei suoi confronti ad amore incondizionato verso di te.



Ogni passo che farai lontano da lui
sarà un passo verso te stessa.

Vai per livelli, un gradino alla volta.

Inizia da una cosa semplice per te.

Non rispondere subito ai suoi
messaggi.

Non rispondere a tutte le sue
chiamate.

Dai spazio e valore alla tua vita.

Esci di più da sola.

Tieni il cellulare spento quando sei
fuori casa.

Togli gradualmente spazio a lui nella
tua vita.

Occupati di cose che ti interessano e
che possano impegnarti e distrarti.



Il tuo obiettivo deve essere quello di allontanarti completamente.



Definitivamente.



M A R I N E L L A
C O Z Z O L I N O

Psicoterapeuta sessuologo
Presidente Associazione Italiana di Sessuologia
Clinica.

068411214

www.sessuologiaclinica.net

D I M M Y . I T

contact@dimmy.it

www.dimmy.it