

Disturbo Narcisistico di Personalità (DNP)

Il **Disturbo Narcisistico di Personalità (DNP)** è un [disturbo di personalità](#) molto complesso, sia per la varietà delle caratteristiche cliniche e sintomatologiche sia per la difficoltà legata al trattamento. Gli elementi distintivi del **Disturbo Narcisistico di Personalità** riguardano fondamentalmente tre temi:

- 1) idea grandiosa di sé;
- 2) costante bisogno di ammirazione;
- 3) mancanza di empatia.

I narcisisti tendono a considerarsi migliori degli altri, ad esagerare le proprie capacità, ad esaltare i propri successi, apparendo spesso presuntuosi, e pensano di potersi permettere di avere o fare cose speciali che gli altri non possono permettersi. Una conseguenza della considerazione di sé in termini di superiorità è la necessità di ammirazione da parte degli altri che vengono idealizzati o svalutati a seconda che riconoscano o meno il loro status di persone uniche e speciali.

Altra caratteristica basilare è la mancanza di empatia, ovvero della capacità di mettersi nei panni degli altri e di riconoscere che anche gli altri hanno desideri, sentimenti e necessità. Da questo deriva la convinzione dei narcisisti che le proprie esigenze vengono prima di tutto e che il loro modo di vedere le cose è l'unico giusto universalmente.

Quello appena descritto è il lato cosiddetto *overt* (cioè visibile a tutti) del narcisismo, in cui prevalgono grandiosità, esibizionismo, ambizione, bisogno di ammirazione. Esiste poi il lato *covert* (sommerso) nel quale, invece, prevalgono sentimenti di inferiorità, fragilità, vulnerabilità, paura del confronto, ipersensibilità alla critica. Spesso le due facce coesistono, ma molti narcisisti possono mostrare più spiccatamente una delle due dimensioni.

Come si manifesta il Disturbo Narcisistico di Personalità?

I soggetti con **DNP** non si rivolgono allo psicoterapeuta proclamando la loro grandiosità, unicità e superiorità. Quello che manifestano è, in realtà, un quadro più complesso, fatto di emozioni negative e, spesso, di disturbi sintomatici e problematiche comportamentali che sono fondamentalmente l'espressione del mancato soddisfacimento del loro desiderio primario di essere riconosciuti per il proprio valore speciale. La condizione desiderata dai narcisisti, infatti, è quella in cui sperimentano grandiosità, superiorità, dominio sul mondo, efficacia personale e l'obiettivo della loro vita è permanere il più possibile in tale stato.

Il verificarsi di eventi scatenanti (ad esempio, mancato riconoscimento in ambito professionale, rottura di relazioni, perdita di una gara, insuccesso scolastico) viene vissuto dai soggetti con **DNP** come indicativo del loro fallimento e della loro inefficacia.

I narcisisti si confrontano con la percezione di essere un bluff, di "non valere niente" e sperimentano un'oscillazione negativa dell'autostima che diventa intollerabile. Si sentono tristi, provano vergogna, paura, angoscia e possono addirittura sviluppare precisi quadri sintomatologici, come attacchi di panico o stati depressivi che scaturiscono dal fatto che la rappresentazione temuta di sé (sé difettoso, sé fallimentare) si sia affacciata alla loro coscienza.

Molto spesso si innesca un circolo vizioso per cui l'umore depresso porta i soggetti con **DNP** a focalizzare l'attenzione solo sui propri fallimenti, sulle aspettative grandiose deluse, con conseguente peggioramento dell'umore che può tradursi in disperazione o, addirittura, rassegnazione, e incapacità di porsi nuovi obiettivi.

Un'altra modalità con la quale i narcisisti rispondono alla percezione dell'imminenza del proprio fallimento è la rabbia, che può essere rivolta contro loro stessi o contro gli altri e talvolta assume la forma di maltrattamenti, sia verbali che fisici, nei confronti dell'altro che viene spesso svalutato o colpevolizzato perché percepito come invalidante (perché non li riconosce come grandiosi) o intenzionato ad ostacolare il raggiungimento dei loro obiettivi o invidioso della loro superiorità.

STUDIO PSICODIAGNOSTICO

Dott. Fabio Scannella

Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Per ristabilire uno stato di grandiosità e potere, i narcisisti possono ricorrere all'uso di sostanze (ad esempio, la cocaina) e di alcool che generano un sollievo dal disagio personale.

Si considerano speciali, unici, "i migliori". Ciò li porta a pensare di dover frequentare o di sentirsi capiti solo da persone altrettanto speciali o di condizione sociale elevata. Tendono, inoltre, ad agire spinti esclusivamente dal raggiungimento di mete grandiose, mostrando grande difficoltà ad accedere a quei desideri più intimi che li farebbero sentire più vivi e vitali. In altre parole, i narcisisti vanno avanti per "vincere", ma non sanno cosa vogliono nella vita, cosa dia loro leggerezza e piacere.

Quante e quali persone ne soffrono?

Le stime di prevalenza del **DNP** nella popolazione generale sono dell'1%, mentre nella popolazione clinica variano dal 2% al 16%. Il disturbo non è ugualmente diffuso fra i due sessi. I maschi colpiti sono più numerosi delle donne, di una quota compresa tra il 50% e il 75%. Il **DNP** sembra diffuso quasi esclusivamente in paesi capitalistici occidentali.

Quali sono le cause del disturbo?

Alcuni tratti narcisistici appaiono nel corso dello sviluppo dell'individuo e in un certo grado sono normali. Questi tratti del carattere sono molto diffusi tra gli adolescenti, senza che necessariamente l'esito sia una personalità patologica in età adulta. Riguardo alle cause del **DNP** vero e proprio esistono diverse posizioni. Alcuni autori ipotizzano che il disturbo origini da un apprendimento: i genitori credono nella superiorità del futuro narcisista, per cui considerano solo le qualità che possono sostenere un'immagine grandiosa di sé e attribuiscono grande importanza al successo. Altri, invece, sottolineano come alla base del **DNP** ci sia la crescita in un ambiente familiare incapace di fornire al bambino le necessarie attenzioni e cure, di riconoscere adeguatamente, nominare e regolare le sue emozioni, nonché di sostenere la sua autostima o i suoi desideri. In risposta a tale atteggiamento, l'individuo con il tempo diventerebbe autosufficiente e lotterebbe costantemente per ricevere attenzione e ammirazione.

Un'altra ipotesi è che le famiglie dei narcisisti siano talmente strane e isolate socialmente che il bambino cresce "diverso", diventando oggetto di offese e umiliazioni, soprattutto da parte dei coetanei. Il soggetto risolverebbe la continua minaccia all'autostima sviluppando un senso di superiorità.

In cosa consiste il trattamento psicoterapeutico?

La **Terapia Cognitivo Comportamentale** prevede interventi volti ad identificare modalità di pensiero disfunzionali e a sostituirle con altre più adattive e realistiche.

Nello specifico si utilizzano tecniche per la correzione di distorsioni del pensiero tipiche del **DNP**, una delle quali è il "pensiero tutto o nulla" che consiste nella tendenza dei narcisisti a considerarsi o meravigliosamente superiori o completamente senza valore. La ristrutturazione di questa forma di pensiero può aiutare i pazienti a limitare l'importanza esagerata che si autoattribuiscono e sostituirla con convinzioni alternative come per esempio: "Uno può essere umano, come chiunque altro, ed essere ancora unico"; "Posso essere contento di essere come gli altri, piuttosto che dover essere sempre l'eccezione"; "Le cose comuni possono essere molto piacevoli".

Nella **Terapia Cognitivo Comportamentale** del **DNP**, inoltre, si attribuisce grande importanza alla relazione che si instaura tra paziente e terapeuta.

La **Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI)** è un particolare approccio alla cura del **DNP** che mira a:

- promuovere l'autoriflessività, ovvero la capacità di accedere agli stati interni (ad esempio, pensieri, emozioni) e di capire il nesso tra pensieri, emozioni ed eventi relazionali attivanti;
- ricostruire gli schemi Sé/Altro disfunzionali e sostituirli con altri più adattivi;
- ridurre la tendenza del paziente a regolare le proprie scelte solo sulla base di valori o desideri finalizzati all'incremento dell'autostima;
- promuovere l'agency, ovvero far riscoprire al paziente ciò che gli piace.

Trattamento farmacologico

Le evidenze a favore di una terapia farmacologica per il trattamento del **DNP** risultano piuttosto scarse, fatta eccezione per i casi in cui si ricorre ad essa per il trattamento di stati di [ansia sociale](#), [ipocondria](#), [depressione](#), stati di impotenza rabbiosa che il più delle volte motivano la richiesta di aiuto. Infatti, la terapia farmacologica non interviene sulle caratteristiche di un soggetto con [Disturbo di Personalità](#), ma può comunque essere molto utile per il trattamento delle eventuali conseguenze secondarie. In particolare, i farmaci che possono agire efficacemente sui fenomeni psicopatologici frequentemente associati al **DNP** sono gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI), i farmaci anticonvulsivi, e gli stabilizzatori dell'umore.

10 consigli per difendersi dai narcisisti

1). Non sperare di cambiarli

E' la regola numero uno quando si ha a che fare con i narcisisti. Sono convinti di avere sempre ragione, non hanno capacità autocritica e non riescono proprio a mettersi nei panni degli altri. **Tendono a manipolarti** suscitando in te sensi di colpa, rabbia, paura e insicurezza. Instaurano un rapporto di sudditanza psicologica. Il cambiamento in loro non si verificherà mai. Pertanto, è inutile che cerchi di discutere con loro e che sprechi energie inutilmente. Per **convivere con un narcisista**, devi agire su te stessa. E cambiare il tuo atteggiamento nei loro confronti per sopportarli al meglio.

2). Scegli la libertà

I **narcisisti ipercontrollanti** usano diverse tecniche per tenerti in loro balia. Fanno leva sul senso del dovere o della riconoscenza, ti fanno sentire in colpa. Tutto pur di costringerti a essere d'accordo con loro. Impara invece a reagire in modo indipendente da loro, accettando la loro disapprovazione o la loro collera. Se rimani succube di un'altra persona, tradisci te stessa. Scegli allora la libertà che, oltre a essere un diritto, è anche una responsabilità. Sacrificandola, perderesti la tua stessa identità. Nessuno può vivere una vita soddisfacente seguendo i dogmi di un'altra persona.

3). Tieni basse le tue aspettative

I **narcisisti passivo-aggressivi** sono sfuggenti ed evasivi, tendono a procrastinare gli impegni e a non mantenere le promesse. Si mostrano amichevoli, ma non si comportano da amici. Non discutono apertamente dei problemi. Fanno valere la loro volontà comportandosi passivamente, ovvero senza mai cooperare con gli altri. Sono molto frustranti. **Come reagire?** Devi tenere basse le tue aspettative. Meno farai affidamento su di loro, meno rimarrai delusa. In questo modo non autorizzerai il loro comportamento irresponsabile, ma farai i conti con la realtà. Devi imparare ad accettarli così come sono. Ricorda la prima regola: non cambieranno mai!

4). Non prestare attenzione alle loro giustificazioni

Non è mai colpa loro. Se tenterai di criticarli sappi che otterrai solo un effetto boomerang. Le osservazioni che farai loro, ricadranno su di te. I narcisisti hanno scarsa capacità di introspezione e hanno un forte bisogno di sentirsi speciali, dunque non riconosceranno di avere sbagliato. Non riuscirai mai a dimostrare loro il contrario. Quindi non dare retta alle loro "ragioni", continua per la tua strada. Abituati a fare a meno della loro benedizione.

5). Non proteggerli

Può sovente capitare che ti chiedano di non parlare dei vostri problemi agli altri. Devono infatti mantenere a tutti i costi un'immagine irreprensibile. Tacendo, loro pensano di potere continuare a trattarti con prepotenza. Avviene in modo particolare nei rapporti di coppia. Non spetta a loro decidere quanto tu della tua vita vorrai condividere con un'altra persona.

STUDIO PSICODIAGNOSTICO

Dott. Fabio Scannella

Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Continuando a proteggere i narcisisti seguendo le loro regole invece che le tue, non farai altro che prolungare la tua infelicità.

6). *Sii risoluta nelle tue decisioni*

I **narcisisti** spesso cercano di manipolarti usando il tuo senso di colpa. Sfruttano a loro vantaggio la tua capacità di empatia e di compassione, sentimenti che sono a loro estranei. Per difenderti, devi allora bilanciare questa tua tendenza empatica con una salda determinazione. Le lamentele dei narcisisti non devono prendere il sopravvento sulle tue decisioni. Dai la precedenza al tuo buon senso e al tuo legittimo istinto di autodifesa.

7). *Fai ricorso alla rabbia assertiva*

I **narcisisti** suscitano inevitabilmente rabbia. E' sbagliato lasciarsi sopraffare dalla collera, ma anche reprimerla perché così si deposita in una piega della personalità e la danneggia causando depressione, ansia, risentimento, cinismo, sfiducia in se stessi... Un modo positivo per esprimere la **rabbia** è invece l'assertività. Così si difendono le proprie convinzioni e si dimostra rispetto per gli altri. Messa da parte l'aggressività, parla con fermezza e rimani coerente con la decisione presa. La rabbia, in questo modo, sarà usata in modo costruttivo per farti sentire meglio, senza aspettarsi nulla in cambio dai narcisisti.

8). *Smettila di giustificare le tue scelte*

Una volta che hai preso la tua decisione mostrando di essere irremovibile, evita di giustificare le tue scelte. Di fronte alla cocciutaggine dei narcisisti, che vorrebbero continuare a manipolarti, la lite potrebbe non avere mai fine. Inoltre, chi si dà troppo da fare per razionalizzare le proprie scelte suggerisce l'idea di non esserne così sicuro e di potere cambiare decisione in caso di insistenza. Non cadere in questa trappola!

9). *Sii umile, non diventare come loro*

L'egoismo genera egoismo. Se hai a che fare con i narcisisti, attenta a non farti condizionare al punto da diventare come loro. Tutti possediamo una innata tendenza egoistica e il rischio è quello di iniziare a trattare il narcisista in modo irrispettoso. A questo punto l'istinto di autodifesa diventa egocentrismo. Per evitarlo, bisogna concentrarsi sull'umiltà. Chi è autenticamente umile, infatti, è psicologicamente sicuro di sé e non ha bisogno di portare gli altri dalla sua parte. Non vuole essere prepotente nei confronti degli altri, ma allo stesso tempo non permette agli altri di esserlo nei suoi confronti.

10). *“Perdonali”*

Gli aspetti positivi del perdono sono molteplici. Ti rende libera di concentrarti su priorità più importanti della rabbia. Ti incoraggia a non farti più ossessionare da chi ti ha fatto un torto. **Ti permette di guardare al futuro.** Non puoi controllare i comportamenti e le scelte di un'altra persona, ma con il perdono puoi imparare ad accettare e a tollerare i narcisisti per quello che sono.

STUDIO PSICODIAGNOSTICO

Dott. Fabio Scannella

Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Lectture consigliate: *difendersi dai narcisisti*

Difendersi da un **partner** o da un semplice **amico narcisista** non è affatto un compito semplice. Per ottenere risultati apprezzabili è necessaria una forte autoconsapevolezza e un'altrettanta conoscenza delle dinamiche di coppia. Il narcisismo è un grave disturbo di personalità, in Italia è ancora troppo sottovalutato eppure gli effetti sulle altre persone possono essere davvero devastanti. Per imparare a fronteggiare il rapporto con un narcisista, vi consiglio la lettura del libro "[*Difendersi dai narcisisti. Come non farsi rovinare la vita da chi pensa solo a se stesso*](#)". L'autore è Les Carter, **psicoanalista** esperto in relazioni patologiche e nel libro dà una serie di consigli su come gestire il rapporto con un narcisista e in generale, fa luce sulle dinamiche tipiche che il **narcisista** mette in atto.

Il libro "[*Difendersi dai narcisisti*](#)" è proposto su Amazon al prezzo di 9 euro. Il libro descrive molto bene le dinamiche in ambiti diversi (famiglia, matrimonio, lavoro) i narcisisti vengono differenziati tra passivo-aggressivi e controllanti, differenza questa molto interessante che non si trova nei classici testi. La lettura è semplice ma ricordate: con i **narcisisti** non esistono soluzioni facili ma, come premesso, il primo passo per fronteggiare qualsiasi situazione è la consapevolezza.

Il narcisismo è un tratto della personalità, ovvero una caratteristica presente in ognuno di noi in misura più o meno maggiore. A livelli normali, i tratti narcisistici sono funzionali e ci aiutano a mantenere un livello adeguato di autostima. Ma quando i tratti narcisistici dominano la personalità, allora si parla di narcisismo patologico. Non capita di rado di avere a che fare con un partner narcisista. In genere, in questi casi: ci si sente sfruttati dal partner; si sopportano regolarmente insulti e rifiuti; si ha la percezione di essere manipolati al fine di fare o dire cose che normalmente non ci appartengono... Ricorda che l'abuso non è soltanto fisico. Esiste anche l'abuso emotivo, verbale, psicologico. Click to Tweet Quest'ultimo (l'abuso psicologico) è sicuramente il più difficile da individuare e riconoscere. I suoi segnali tendono infatti a essere spesso subdoli, mascherati e poco riconoscibili, soprattutto da parte di chi riceve l'abuso. Prima di procedere, è opportuno ricordare che il narcisista patologico soffre di un vero e proprio disturbo psichico, riconosciuto dalla comunità scientifica e descritto nel manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM). Chi soffre di disturbo narcisistico di personalità ha imparato durante lo sviluppo a difendersi dai sentimenti di umiliazione strutturando un sé grandioso e adottando modalità relazionali orientate alla manipolatività. Si tratta quindi, com'è ovvio, di persone che necessitano di un aiuto professionale di tipo psicoterapeutico. Purtroppo, però, spesso chi soffre di questa tipologia di disturbi non è particolarmente incline a consultare un professionista, proprio perché ritiene che la propria personalità non abbia nulla di patologico. Nei casi in cui chiedono di essere seguiti da uno psichiatra o psicologo, lo fanno per problematiche differenti, come ad esempio l'ansia o la depressione. Non si vuole quindi demonizzare o sminuire la sofferenza di chi soffre di un disturbo narcisistico. È però un dato di fatto che spesso chi adotta modalità relazionali di questo tipo crea sofferenza anche nel partner, il quale può avere difficoltà a gestire questa manipolatività affettiva. Come "difendersi" dai narcisisti Una delle strategie migliori per imparare come "difendersi" dai narcisisti è quella di riconoscere le loro tattiche mentali preferite, in modo da svincolarsi dal circolo vizioso relazionale messo in moto dal loro comportamento. Ecco alcune delle tattiche comunemente impiegate dai narcisisti.

#1. Collera La collera è una rabbia intensa e furiosa che viene fuori dal nulla e può anche essere scatenata da inezie, quindi immotivata. Il comportamento collerico in genere zittisce la vittima o la spinge ad essere accondiscendente.

#2. Gaslighting Il gaslighting è una forma di violenza psicologica attraverso la quale il narcisista mente riguardo al passato, portando la vittima a dubitare della sua stessa memoria e delle sue percezioni. Il narcisista può rivendicare presunti comportamenti sbagliati compiuti dalla vittima, fornendo magari delle prove e portando la vittima a dubitare di se stessa e persino di ciò che ha compiuto anche solo un minuto fa. Si tratta di una strategia di manipolazione mentale molto insidiosa e raffinata dalla quale è importante sapersi difendere.

STUDIO PSICODIAGNOSTICO

Dott. Fabio Scannella

Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

#3. Sguardo fisso Consiste nel guardare intensamente la vittima in maniera fredda, senza che alla base vi sia alcun sentimento. Il suo scopo è quello di spaventare la vittima e portarla alla sottomissione. Spesso è utilizzato in combinazione con...

#4. Il trattamento del silenzio In questo caso il narcisista agisce ignorando la vittima, quasi a volerla far “cuocere nel suo stesso brodo”. Lo scopo è quello di aumentare il livello di frustrazione nell'altro, spingendolo a chiedere scusa anche quando non ha compiuto alcun comportamento scorretto. Chi è incline a mettere in pratica questa strategia spesso in passato ha tagliato i ponti con amici o conoscenti per motivi molto futili.

#5. Proiezione Tramite la proiezione il narcisista attribuisce all'altro sentimenti o comportamenti che in realtà appartengono a lui. Ad esempio il narcisista può dare del bugiardo al proprio partner, quando in realtà è lui a mentire, oppure può far sentire colpevole l'altro quando in realtà il colpevole è lui.

#6. Girarci intorno Quando i partner narcisisti sono messi alle strette per il loro comportamento, tendono a girarci intorno per evadere le loro responsabilità e incolpare la vittima per le sue azioni. Spesso insistono che la vittima si scusi con loro.

#7. Manipolazione Una delle tattiche preferite del narcisista è quella di portare la vittima ad avere timore del peggio, ad esempio minacciando l'abbandono, l'infedeltà o il rifiuto. Questa tattica è utilizzata per poi chiedere alla vittima qualcosa alla quale normalmente avrebbe risposto di no. In questo modo il narcisista porta la vittima a fare qualcosa che in altre occasioni non farebbe.

#8. Giocare la carta della vittima Quando tutte queste strategie falliscono, il narcisista si gioca l'ultima carta: quella della vittima. Non riuscendo a dominare la relazione ponendosi in posizione di superiorità, è costretto a provarci in posizione “down”. In questo modo cerca di incutere compassione e comprensione nel partner. Il risultato finale, in linea con lo scopo fondamentale del narcisista, sarà sempre lo stesso: ottenere il controllo della vittima. Saper riconoscere queste tattiche psicologiche è quindi di fondamentale importanza per imparare come difendersi dai narcisisti. Ciò infatti permette di svincolarsi per tempo dalle dinamiche relazionali patologiche messe in moto dal loro comportamento.

Quando ci si trova di fronte ad atteggiamenti di questo tipo, la cosa migliore da fare è quella di restare in silenzio e chiudere la conversazione il più presto possibile. In questo modo si eviterà di essere vittime dell'abuso mentale perpetrato dal narcisista. Se vuoi approfondire questi aspetti legati al narcisismo patologico e alla manipolatività, ti consiglio il libro di Isabelle Nazare-Aga *L'arte di non lasciarsi manipolare*. Oltre a descrivere nel dettaglio, con esempi pratici, le caratteristiche del disturbo narcisistico di personalità, fornisce numerosi consigli per riconoscere le strategie relazionali del narcisista e non lasciarsi manipolare.

L'arte-di-non-lasciarsi-manipolare Attenzione, però, a etichettare troppo rapidamente un partner come “narcisista”, “manipolatore perverso”, etc. Oggi si parla molto di queste dinamiche relazionali patologiche, e sicuramente c'è più consapevolezza. Il rischio che si potrebbe correre è tuttavia quello di “diagnosticare” troppo facilmente un partner col quale si entra in conflitto. Piuttosto che concentrarsi su un'eventuale disturbo di personalità (cosa che soltanto uno specialista può appurare) è molto più utile concentrarsi su come ci si sente nella coppia. Se la risposta è: “mi sento umiliata/o”, oppure “mi sento sfruttato/a”, allora è il caso di porsi qualche domanda relativamente al rapporto che si sta vivendo. Non dimentichiamo, infine, che nella dinamica relazionale patologica con un narcisista, l'altro (benché vittima) ha sempre un ruolo attivo. La paura di lasciarlo, di essere più debole, i sensi di colpa, il timore di restare da soli, sono solo alcuni esempi di emozioni e vissuti che silenziosamente alimentano il perpetuarsi delle manipolazioni e i cicli relazionali patologici. Oltre quindi a imparare a ripararsi dagli atteggiamenti narcisistici, è fondamentale farsi qualche domanda relativamente ai propri vissuti personali. In questo, un percorso psicologico potrebbe risultare fondamentale.

Caltanissetta 06/05/2020

Firma