

di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'Albo degli
Psicologi della Sardegna,
Sessuologo Clinico e
Psicoterapeuta in formazione



Il tuo partner è un narcisista?

Osserva bene cosa succede tra voi

Nel lavoro di consulenza con donne e uomini che riportano malessere nella propria vita, mi ritrovo a scoprire che il disagio nelle relazioni affettive è molto frequente. Non tutte le relazioni sono caratterizzate da caratteristiche di personalità del partner o incastri macabri destinati alla dannazione, ma è vero che alcune caratteristiche nella strutturazione di una relazione affettiva si vedono sin dall'inizio, e in questo senso aggiustare la vela per non finire alla deriva è una delle azioni più sagge che si possano fare.

Ciò che ho potuto osservare nella mia esperienza con persone con tratti narcisistici è sicuramente la grande difficoltà che questa tipologia di persone riportano, anche all'interno della relazione con uno psicologo. Spesso arrivano perché vengono messe in una sorta di "aut aut": o ti curi o ti mollo, oppure per una problematica sessuale, un ambito in cui si gioca a carte scoperte e una finestra privilegiata di accesso ad aspetti più profondi della propria personalità.

A volte queste persone arrivano a consultazione per problematiche relazionali, non solo di coppia, ma sul lavoro, nel rapporto con i colleghi a seguito del proprio atteggiamento pungente. Altre volte possono essere i periodi di depressione che una persona con tratti narcisistici incontra o si trova a fronteggiare, a portarla dallo psicologo.

La caratteristica fondamentale nella strutturazione di una relazione con una persona con tratti narcisistici, è l'instabilità. A momenti possono sembrare dei gattoni da coccolare, in altri invece un cane che vuole azzannare. Questa altalena emotiva si vede sulla relazione e in generale nelle "prede" che il narcisista tiene vicine, e allo stesso tempo lontano dal contatto emotivo più profondo. In generale è frequente riscontrare che personalità narcisistiche in realtà possiedono una struttura fobica di personalità.

Uno dei possibili giochi relazionali nel contatto con un narcisista è quello per cui si ha la sensazione di non camminare in un terreno sicuro, ma che da un momento all'altro ci possa essere il vuoto o comunque una condizione ansiogena di non sicurezza, dove non ci si stringe forte, associata ad un'amanca di reciprocità, in termini emotivi. Chi ha dei tratti narcisistici di personalità è in genere seduttivo, nell'ottica di un bisogno profondo di tenere qualcuno "in caldo", anche se poi non sa effettivamente cosa farsene o come amarlo. Non sono empatici, pertanto scordatevi che riescano a mettersi nei vostri panni e capire come vi sentite.



Alcune caratteristiche sono ricorrenti nelle persone narcisiste; tra queste una condizione della mente meglio conosciuta come egocentrismo. In questo senso il narcisista è tendenzialmente orientato come se qualsiasi cosa riguardasse lui. Nella costruzione di una relazione, iniziate a costruire una lente per osservarlo dal punto di vista delle regole esplicite ed implicite della relazione. Tendenzialmente è il narcisista che fa le regole, ed è in generale poco disponibile a scomodarsi per co-costruirne di nuove.

Osservate bene cosa succede nel momento in cui proponete voi una nuova regola, o una rimodulazione di una regola cristallizzata. Se vi rendete conto di essere troppo accomodanti, talvolta per paura di perderlo o altri sentimenti, probabilmente state costruendo una gabbia che prima o poi vi impedirà di volare via. E' importante agire subito, e fare una prova del 9. Il narcisista è tendenzialmente uno che svaluta chi ha sotto le grinfie: può confondervi svalutandovi ed allo stesso tempo dandovi un abbraccio fortissimo, ma in questo senso la regola aurea è quella di mantenere un centro di se stessi ed ascoltare ciò che quel contatto vi lascia. Spesso può attaccarvi anche utilizzando l'ironia sul vostro aspetto esteriore, sul vostro modo di parlare, sulla vostra professione, su ciò che è "bello" secondo la costruzione di un mondo di significati oggettivi per il narcisista.



In realtà è solo il suo modo di vedere la realtà, nel suo universo che poco accoglie la diversità.

E' una persona basic.

E' bene dirlo da subito: non esiste un'unica tipologia di uomo narcisista. Ci sono uomini che sono maggiormente maladattivi ed altri invece che possono mostrare un narcisismo sano o latente.

Un altro aspetto che può segnalare un pericolo nella relazione con una persona narcisista è il fatto che tendenzialmente è orientata ad essere esigente. Spesso loro stessi si descrivono in questo modo, enfatizzando la loro persona, ed esigendo "standard" che l'altro dovrebbe assecondare. Nonostante gli sforzi il partner si ritrova poi con un pugno di mosche e un sacco di fatica per vedere felice l'oggetto d'amore.

Il narcisista è spesso diffidente, o assume una posizione della mente per cui mette in discussione i gesti che vengono fatti nei suoi confronti. A momenti può comportarsi come un paranoico. Nell'osservazione clinica ho spesso riscontrato il perfezionismo, che nelle donne ho potuto osservare in forma di ossessione, derivante dall'attivazione di schemi mentali legati a standard molto severi e rigidi. Quindi, anche nelle situazioni più banali, il narcisista è tendenzialmente poco flessibile e disposto al cambiamento. Le cose "devono" essere fatte come dice lui, o lei. Non c'è possibilità di co-costruire un mondo di significati condiviso. Nel peggiore dei casi la relazione si può costruire a fronte di un sacrificio da parte del partner in termini di adattamento al mondo del narcisista.

E' come se esistessero tre poltrone, una sua, una vostra, e una per la coppia. Nella relazione con un narcisista si sta nella sua poltrona, ovviamente non vi cederà spazio, ma starete accovacciati per terra. Ecco

perché si parla di trappola. Quasi un risucchio in un mondo, quello suo, dove il partner che diviene preda diviene una sorta di colf dell'amore, sia chiaro, "on demand".

Il narcisista spesso soffre di noia e si stufa velocemente anche delle persone con cui instaura una relazione affettiva ed ha tendenzialmente la convinzione di essere meglio degli altri. Ma questo non lo dirà mai apertamente.

E' necessario rileggere ciò che succede nella relazione con loro e mettersi in salvo. Nella relazione con un narcisista è necessario sviluppare una capacità di mantenere il proprio centro. Questo consente di potersi proteggere.

La ricerca di approvazione, ammirazione, lodi, riconoscimenti è un tipico tratto narcisistico. L'aspetto importante è che tendenzialmente il narcisista non vede l'altro e non ne riconosce il valore, perché non ha occhi interiori per vedere se stesso e non può vedere l'altro. La sua forte insicurezza lo porta ad una visione verticale della realtà, pertanto c'è chi vince, c'è chi perde, c'è chi è bella, c'è chi è brutta, c'è cosa funziona, c'è cosa non funziona. Se siete convinti che i narcisisti siano necessariamente persone belle dal punto di vista estetico vi sbagliate. Possono essere anche abbastanza sgradevoli, ma capaci di sedurre le più belle farfalle in volo.

Un aspetto che viene spesso riportato da donne o uomini che hanno a che fare con narcisisti, è l'impossibilità di capire ciò che provano. "Mi ama o non mi ama?", "Gli interessa o non gli interessa?", "Prima ha detto una cosa, poi ne dimostra un'altra". Spesso capita, con alcune tipologie di narcisisti, che nel tempo abbiano imparato a parlare di amore, di coppia, di relazioni in maniera quasi enciclopedica. Questo significa che se utilizzate la lente di ingrandimento, vi renderete conto che può parlare di amore in maniera teorica, ma non sa viverlo, e dal suo discorso si sente "di pancia" che non sa cosa significhi.

Questo può confondere i potenziali partner, perché non va mai dimenticato che una delle più potenti catene del narcisista è l'illusione. E' un illusionista, può promettere amore, può promettere una vita felice, può stare a discutere anche per anni su queste questioni, ma nel frattempo, che ne sarà di voi? Del vostro equilibrio? Del vostro tempo? Delle possibilità che vi perdetevi di amare ed essere amati autenticamente? L'incastro con il tema dell'illusione è centrale nel narcisista, e può diventare uno dei problemi che vanno a costituire difficoltà relazionali come quelle della dipendenza affettiva.

Il tuo partner è un narcisista?

Il muro emotivo. Nella relazione con un narcisista non si può accedere al mondo emotivo, ed anzi, alcune tipologie di narcisista si infastidiscono e diventano svalutanti, o ironizzano sull'amore. Se non siete forti cederete a tutto questo e metterete in discussione voi stessi/e. Scordatevi che si metta nei vostri panni. Il narcisista non è empatico, ma chiede a voi di essere empatiche/ci. Inutile continuare a disegnare cuori sul muro emotivo. Il narcisista si tiene alla larga dal mondo emotivo.

Un registro su cui si può creare confusione è la sessualità, spesso perché i partner scambiano il desiderio sessuale con desiderio emotivo, affettivo, di vicinanza. Costruite la vostra lente osservando cosa succede dopo il rapporto, cosa vi dice, in che modo è in grado di entrare in intimità con voi e se vuole parlare di voi dopo aver fatto sesso. Che importanza dà agli aspetti legati al sesso, in sostanza, se vede solo una parte di voi, o se vi vede intere come persone con cui sta entrando in relazione. Se non fate questo, rischierete di scoprire prima o poi di essere state un sostituto di bambola gonfiabile. Non dare mai per scontato che il significato che voi attribuite anche nell'ambito della sessualità sia lo stesso che può dare lui/lei. Ascoltate il vostro corpo. Se non provate l'orgasmo non disperatevi. Per il narcisista spesso è un fatto meccanico, vive con la convinzione che il suo pene possa regala-

re orgasmi a go-go, e quando questo non succede in genere può attribuire a voi una difficoltà o cadere in depressione se è insicuro nel confronto da spogliatoio con il mondo maschile!! Non siete macchine da guerra e rispettatevi.

Da un punto di vista relazionale l'arma più potente che i narcisisti utilizzano è quella che fa leva sul sistema motivazionale di accudimento. Questo li rende talvolta dei gattini adorabili da coccolare ma allo stesso tempo così facendo alimentano l'illusione di essere capaci d'amore. Chiedetevi quante volte tutto questo è reciproco, e se la relazione è basata su uno scambio sano e su uno spazio di condivisione.

Un aspetto fondamentale è sempre la presenza del dubbio, le nubi sulla propria chiarezza mentale, che spesso le persone che stanno in relazione con un narcisista si ritrovano a dover fronteggiare.

