



ATTENTI AL NARCISO

*Ed ora che hai capito che il tuo lui è un narcisista,
cosa puoi aspettarti e cosa no dalla relazione con lui?*

Questo articolo vuole essere la conclusione di un discorso iniziato nel precedente numero di VitalnCoppia sul riconoscimento di persone con tratti narcisistici.

Ed ora che l'hai individuato? Nello specifico di una relazione con una persona con tratti narcisistici patologici è molto importante prestare attenzione a quali solo le reali motivazioni che spingono il narcisista a volervi stare vicino. Purtroppo, ci si dovrà presto abituare al fatto che con questa tipologia di persone non è possibile costruire un legame e che spesso hanno molte difficoltà ad impegnarsi in una relazione stabile, sebbene alcuni di loro, presi nel momento di culmine della fase di attrazione, riescono a sposarsi o a fare scelte tipiche di una coppia stabile. Ma il prezzo da pagare è molto alto. A quel punto sembrerebbe tutto risolto, ma da quello che ho potuto sentire da storie di dis-amore con narcisisti, il matrimonio, la nascita di figli, spesso sono il varco verso l'inferno di una relazione completamente spolpata di affetto e reciprocità. In questo senso la condizione di dipendenza affettiva è simile, nella percezione che ne hanno le persone, al sentimento d'amore e in questo senso diviene difficile portare la relazione a risoluzione. Matrimonio, figli, casa, divengono colla per un vaso andato in frantumi.

Spesso chi ha lottato duro per stare con un narcisista si è ammalato di illusione, proprio perché la relazione con un narcisista spesso contiene un'altissima percentuale di messaggi contraddittori e non congrui che depistano il partner, che col tempo diviene affamato d'amore.



Esito sicuramente di una personalità fortemente scissa e danneggiata, ora il narcisista diviene una cosa, ora diviene un'altra. Spesso chi gli sta accanto alimenta un ciclo di dipendenza nella speranza che un giorno arrivi il tanto sudato amore, e che il cuore del narcisista si riscaldi ed elargisca abbracci e "ti amo" a go go per così tanta devozione.

L'illusione è alimentata dal fatto che spesso i partner dei narcisisti si ancorano alle parti buone della loro personalità, nella speranza che si ripresentino sempre con più frequenza. Ma spesso questo non succede.

Se l'unione non avviene nella fase di innamoramento, che è spesso l'unica che i narcisisti vivono, non spingendosi verso un attaccamento amoroso, le unioni avvengono per convenzioni sociali, a volte perché si è rimasti anni ed anni a torturarsi, e perché alla fine anche il narcisista è co-dipendente ed ha bisogno della persona che ha al suo fianco. Quello che spesso non viene compreso da chi vive una relazione con un narcisista è la diversità nei bisogni. Per il narcisista vengono sempre prima i suoi, e sicuramente la scelta di avervi vicino satura un suo bisogno del momento. Ma così come c'è in un momento, può sparire in quello successivo per tutta una serie di motivi. Non si legano profondamente a nessuno.



A volte i narcisi si possono sposare "per amore", ma l'esperienza di molte coppie è spesso quella di vivere questo momento come un successo, e se arrivano i figli, con cui spesso i narcisi sono molto teneri, vengono vissuti come miniature di sé stessi e non come persone diverse da sé.

L'aspetto importante da riconoscere nella relazione con un narciso è sicuramente la presenza di slanci emotivi ed affettivi a volte molto forti, che presto fanno precipitare il partner in un vuoto affettivo, e consegnano l'immagine del narciso solitario, dedito a sé e i suoi pensieri, che vola di fiore in fiore, la passività, l'alta percentuale di silenzio nella relazione (i narcisi non tollerano i discorsi). A questo si aggiunge una presenza del tutto ombrosa, distratta al partner, tiepida, fredda sessualmente, e spesso tirannico. Può dirvi le frasi più brutte senza rendersene conto, se è un classico narcisista. Se è più perverso lo farà con intento di ferirvi o di umiliarvi per una vostra caratteristica che non gli va bene, o semplicemente perché i suoi bisogni sono più importanti dei vostri o di quelli della relazione.

Mai aspettarti che:

1. Ti accetti incondizionatamente e ti ami per quello che sei: il narcisista, nel suo movimento relazionale, assume in maniera quasi predittiva una posizione della mente dove diviene tirannico e svalutante. Le sfumature che può assumere il dolore, per il partner del narcisista che ne hanno fatto oggetto d'amore ancorandosi alle sue parti più buone (e pertanto attraverso una visione parziale e scissa), è legata alle aree di vulnerabilità e di insicurezza che sente, spesso sulla propria amabilità. Il narcisista le attaccherà tutte. Un buon indice che dà un segnale chiaro che al proprio fianco si ha un narcisista è la sensazione di inadeguatezza che si può sperimentare e che il narcisista ovviamente attribuirà alle vostre caratteristiche e non certamente a quello che fa per farvi sentire così. Tendenzialmente i partner dei narcisisti fanno degli sforzi per compiacere o per colmare presunte lacune, ma è bene dirlo da subito: non servirà a niente, per-

ché ci sarà sempre qualcosa che non va bene nel vostro comportamento, nei vostri atteggiamenti, nel vostro modo di mostrare amore, nella vostra capacità di gratitudine, nel vostro abbigliamento... Non è il caso di stare a pensare che cosa non va bene, ma capire da subito che per lui non siete abbastanza.

2. Ti gratifichi o ti faccia complimenti:

il narcisista è tendenzialmente avaro e nella sua psico-logica "dare" equivale spesso a perdere qualcosa. In generale ciò che maggiormente teme di perdere è il controllo sulla relazione e sulle emozioni. Non può toccare emozioni perché sentirebbe le sue, ed è troppo fragile per farlo. La gratificazione così come la gratitudine che puoi mostrare possono, a seconda del grado di perversione del tuo narciso, dargli fastidio e considerarli come una parte disfunzionale di te. In realtà, da un punto di vista clinico i narcisi spesso soffrono di invidia, anche se non la riconoscono e non la ammetterebbero mai. L'effetto deleterio sui partner e le partner dei narcisisti su questo versante è impressionante. La distorsione della realtà ad opera del narcisista è così potente da far credere al partner che realmente non vale e che dovrebbe migliorare o cambiare qualcosa di sé per essere finalmente amato. Niente di più falso, perché il narcisista ha estremo bisogno della persona che ha al suo fianco e profondamente teme l'abbandono, dal quale si protegge spesso mantenendo relazioni parallele. Non sente il bisogno di esprimere amore, ma di riceverlo quando e con la modalità che vuole lui.

3. Sia capace di chiedere "scusa":

L'autenticità della parola "scusa" non rientra nel vocabolario del narcisista, perché implica un gesto d'amore e di riconoscimento della sensibilità dell'altro e delle proprie azioni tiranniche. Se il narcisista è perverso sceglie di fare del male volontariamente (frasi, insulti, umiliazioni), il classico narcisista è tendenzialmente meno distruttivo e inconsapevole, può depravarti ma non umiliarti. In generale data la sua fragilità, non può permettersi di sgretolo-

larsi come una statua di sale al sole. Su questo aspetto il narcisista gioca sempre sul piano della relazione con l'intento (inconsapevole) di stringere l'altro attraverso il senso di colpa e altre strategie. Pertanto, se non vi fa i complimenti non sarà perché è avaro, ma perché voi non lo mettete in condizioni di farlo. Se non vi viene a prendere al lavoro perché siete rimaste senza macchina non è dovuto al fatto che non intende rinunciare ai propri bisogni, ma perché voi avete dato poco preavviso. E se lo fa, molto probabilmente chiedetevi come siete posizionate nei suoi confronti in quel momento. Potrebbe aver sentito aria di distacco... Non interpretate mai il distacco come innamoramento del narcisista: lui vuole solo ottenere dei benefici dal rapporto con voi che poi gli serviranno dopo o per altre relazioni, per esempio.

Dal punto di vista degli "errori", ovviamente i suoi sono passabili e scusabili e sicuramente voi avrete esagerato nel farglieli notare. Pertanto, se flirta con altre, non è perché è incapace d'amare, ma perché voi non gli date quello di cui ha bisogno e si lagna su questa mancanza.

4. Ti faccia sentire desiderata

sessualmente: la sessualità con un narcisista è un momento molto particolare perché potrebbe mostrarsi come il più tenero dei gattini (quando ha voglia ed è eccitato) ma anche il più terribile degli evitanti e

frustranti amanti. Non sono rare disfunzioni sessuali nei/nelle partner. Questo è dovuto al fatto che la stragrande maggioranza dei narcisisti non ha un buon rapporto con il proprio corpo, e di base hanno un desiderio sessuale debole.

Questo è giustificato dal fatto che hanno continuamente bisogno di novità e cadono spesso nella noia. Non alimentano un desiderio per l'altro, e l'altro non è nelle sue fantasie sessuali, ma una volta riconosciuto che l'altro/a è attratta e la cosa è evidente, smettono di provare piacere perché hanno costantemente bisogno di un'area conflittuale spesso di seduzione. Può succedere che abbia una vita sessuale intensa con un'amante, però a patto che mantenga come base sicura la moglie a casa, un sostituto di figura materna che lo sostiene nell'esplorazione, essendo di base un fobico. L'attivazione del narcisista aumenta all'aumentare dell'impossibilità di legame, una sorta di gioco relazionale che si può chiamare "legami non legandomi". Se lo amate, non sarete più interessanti perché non investe affettivamente. È un po' come un bambino che va nel negozio di giocattoli e fa peste e corna per avere un gioco che ha visto, e dopo tante lagne ed averlo ottenuto, si stufa dopo averci giocato (o averlo distrutto) per un'ora. La maggior parte delle persone è convinta che i narcisisti siano in realtà oggettivamente belli. Questa è

una credenza assolutamente falsa, perché tanti narcisisti sono anche parecchio sgradevoli o non particolarmente belli, eppure riescono a catturare prede e le sanno selezionare molto bene.

Il narcisismo è una condizione della mente molto complessa e in questo senso le partner in realtà non vanno a costituire un "noi" di coppia, ma sono meglio identificabili come estensione narcisistica, in quanto soddisfano i bisogni del narcisista. In questo senso l'articolo vuole descrivere che in relazioni con questa tipologia di persone non è contemplata una reciprocità e non possono esserci gli aspetti base per una relazione che possa funzionare.

Prima di tutto, il narcisista, vedendosi solo da fuori e parzialmente, ha bisogno di "specchi viventi", per non cadere nei soliti sentimenti di noia e depressione, ovvero di qualcuno che gli rimandi un'immagine positiva di sé. Ma non tutti hanno un funzionamento così lineare, ma in generale, oggettivare delle persone rispecchia il bisogno dei narcisisti di possedere degli oggetti. Perciò, prima o poi, c'è bisogno di nuovo materiale o nuove persone (o di entrambi), in particolare nei momenti di insicurezza, specialmente se l'estensione smette di fare il suo ruolo. Il narcisista individua l'estensione che era prima "adorata" (e adesso svalutata) e la rimpiazza con qualcuno che ritiene più importante. Nel precedente articolo si parla di impossibilità di costruire un legame, anche se in realtà la possibilità c'è, ma è quella di lui e la sua estensione.

5. Quando rientra a casa abbia sorrisi per te.

Se la personalità del tuo narcisista è abbastanza compromessa, potresti trovarti a dover fronteggiare la situazione tipica di Dottor Jekyll e Mister Hide. Infatti, ti sembrerà strano notare come a volte lo vedi brillante con colleghi, amici, conoscenti e con te sembra quasi esserci un muro. Il muro è sempre dovuto al



fatto che la vostra relazione non è altro che caratterizzata da lui e la sua estensione che elargisce sulla base dei suoi bisogni. Non può, se non in certi piccoli frangenti, riconoscerli, perché il potere nella relazione ce l'ha lui, e tu hai fatto tanto per darglielo, e su questo dovresti interrogarti.

Tendenzialmente riescono a mantenere un'immagine vincente al lavoro, con colleghi, soprattutto dal punto di vista dell'energia. Rientrati a casa invece il partner ha modo di vederli come gli altri non li vedono, ovvero ombrosi, insoddisfatti, lagnosi, senza vitalità e cupi. Non aspettatevi pertanto sorrisi, e anzi, probabilmente preferiranno stare al pc, a guardare la tv, a giocare con il cellulare piuttosto che con voi.

6. Sia un partner fedele.

La difficoltà maggiore dei narcisi è quella di ingaggiarsi in una relazione stabile, e questa è un po' la loro croce, anche se spesso loro non percepiscono un'area di sofferenza su questo aspetto dovuta al fatto che spesso trovano partner che vanno "a costo zero".

Tendenzialmente sono sempre insoddisfatti della loro vita e pertanto cercano conferme, a volte sono proprio degli emotion seekers, cercano emozioni nuove e soprattutto detestano l'idea di precludersi possibilità nuove, e in questo senso cercano partners al di fuori di una relazione stabile. La via di fuga rimane sempre un fantasma nella relazione con un narciso, anche se tendenzialmente, quando questa è collaudata non tendono a chiuderla. Pertanto ci possono essere fantasie per il nuovo collega arrivato, per un cliente, ecc. oppure possono essere prettamente fantasie legate al mondo virtuale.

Spesso non concretizza perché vive una condizione dell'amore platonica alla ricerca del vero amore. Quando sono più perversi possono avere anche più di una vita parallela senza provare il minimo di senso di colpa per il partner stabile che hanno.

7. Sia premuroso nei tuoi confronti.

Spesso il partner dei narcisi soffrono molto di deprivazione emotiva



ed affettiva e in tutto questo non riescono a dare un senso e comprendere che il loro partner non è certamente il tipo che arriverà con le rose a casa. Sono poco presenti, perché nella loro mente non è contemplata la presenza dell'altro se non in pochissime occasioni, ma tendenzialmente hanno spazio solo per i loro bisogni. Queste considerazioni non includono le fasi in cui sono attratti e sentono di essere innamorati, dove possono avere molti slanci emotivi, destinati però a non durare per molto tempo soprattutto quando la relazione inizia a virare verso la possibilità di attaccamento amoroso. Questo succede soprattutto con i narcisi che hanno un attaccamento di tipo evitante, che vedono nell'altro figure ingombranti e castranti con le quali non vogliono riflettere su cosa sarebbe necessario fare per stare meglio assieme. Le emozioni che spesso prova sono quelle della paura, anche se spesso non ne è consapevole.

Una delle modalità che il narciso utilizza per mantenere la distanza nella relazione è il silenzio, che soprattutto nelle fasi iniziali di una relazione con loro crea non pochi problemi ai partners. Il silenzio è sempre una modalità che loro utilizzano legata al potere, infatti questa è una delle armi più forti all'interno della relazione e stabiliscono chi mette le regole. Un po' come se volesse dirvi: "Se ti va bene io sono così, altrimenti pazienza", oppure "Non credere che io faccia tutte quelle cose che tu ti aspetti, perché io non sono così". Questo funge da ganccio emotivo per molti partners che rimangono poi imbrigliati in un gi-

nepraio di manipolazioni e di poco affetto. Possono lasciare in silenzio la vittima anche diversi giorni! Loro non si preoccupano di come state e non empatizzano con il vostro dolore.

8. Ci sia nei vostri momenti difficili.

Il narciso e soprattutto la relazione con loro spesso non contempla la possibilità che ci siano vostri problemi, e quando ci sono non vi aspettate che ci sia una vicinanza. Il narciso vi dirà che quello è un momento in cui dovete vedervela da sole/i. Dipende sempre dal grado di perversione, ma in generale quando non lo è, lui fa così perché è sempre stato abituato a risolvere da solo le sue questioni, soprattutto emotive. Non può stare con le vostre emozioni, perché questo lo perturba parecchio e continua a dirsi che in realtà lui è un forte. E' molto fragile.

9. Si confidi con voi. I narcisi sono tendenzialmente molto diffidenti, spesso perché hanno subito dei traumi molto precoci con le figure di accudimento, o abbandoni. Spesso i partner dei narcisi tendono ad entrare in dialogo con loro cercando questo canale, con la speranza che questo porti a momenti di tranquillità e amore. Potrebbe anche succedere, però è bene comprendere che tutto questo avviene con molta instabilità. Se la sera si è confidato, la mattina lo potrete ritrovare con l'ombra che lo caratterizza sempre. Tutto questo vi farà soffrire, perché non sentirete giustamente mai il legame.

Ma il narciso teme profondamente il legame e pertanto vi rifiuterà e allontanerà sempre, magari concedendovi qualche momento di vicinanza emotiva o sessuale. Il gioco relazionale è sempre quello del "legami non legandomi". E' praticamente impossibile se non a fronte di una grande sofferenza interiore e sbilanciamento sui suoi bisogni e non su i bisogni di entrambi. Ma il narcisista, avendo messo vincoli molto forti sulla relazione, non vuole certamente scendere a patti con voi e con i vostri bisogni. A volte perché è molto perverso e non gli importa realmente niente, altre volte perché deve tenere molta distanza da voi per non cadere nella sensazione di costrizione e di limitazione di libertà.

10. Si impegni per renderti felice. Il narciso è completamente preso dalle sue questioni personali e non sembra trovare spazio per altro. Molto spesso capita che i/le partner, non avendo ancora capito con chi hanno a che fare o ammalati di illusione, inizino a far notare al narciso quanto poco faccia per loro. I movimenti relazionali sono molto interessanti perché pos-

sono oscillare da un totale disinteresse del narciso per la sua estensione (specie se ne ha un'altra) a quella di fargli/le notare che lui è esattamente così: "Prendere o lasciare". Ci sono poche possibilità di mediare e in quel senso si cade nel vortice di mendicare briciole d'amore, perché lui non sa dare. Il narciso può elargire qualche briciola, ma presto ritornerà tutto come prima e quando gli verrà fatto notare potrebbe addirittura darvi le colpe. Per esempio, se lui non vi fa una sorpresa o non vi manda neanche un messaggio potrebbe attribuirlo al vostro comportamento piuttosto che al suo. Ricordate che il narciso fugge dalla sua ombra. E' molto più semplice di quello che possa sembrare: se lui ha voglia farà una cosa, se non ha voglia, sebbene possa rendere felice il/la partner, non la farà. E' insensibile a qualsiasi tipo di compromesso e richieste minime e le vivrà come vostre pretese. Non ha voglia di doversi coordinare con nessuno per formare nessuna coppia. A lui interessa che voi facciate bene il vostro dovere... qualche bacio ve lo dà. Ma chiedetevi: vi basta per essere felici?

PER LA PRIMAVERA 2015 SCEGLI LE TERME DELL'EMILIA ROMAGNA

Rinascita di mente e corpo all'insegna della salute piu' pura e naturale

Online i nuovi Pacchetti di Benessere Termale

"Pasqua e Ponti di Primavera alle Terme – Speciale Benessere 2015"

Ormai siamo vicini, la primavera è alle porte! Le giornate tendono ad allungarsi, e le ore di sole più intenso risvegliano il desiderio di gite fuori porta, e trattamenti rigeneranti per spazzare via l'assopimento invernale. Ecco che i ponti ed i giorni festivi della Pasqua, 25 Aprile, e Primo Maggio e 2 Giugno, sono l'ottima occasione per concedersi tutto ciò: ad esaudire queste richieste pensano le **Terme Emilia Romagna**, con i loro trattamenti ad hoc pensati per il periodo primaverile. Recupero delle energie e del benessere fisico e mentale e cura della propria salute, ecco il sapiente mix frutto delle ricche acque acquee sulfuree e salsobromiodiche, dalle proprietà benefiche e rigeneranti, quando incontrano la competenza della medicina termale.

Per scoprire le nuove proposte dei centri termali della Regione, è sufficiente visitare il sito www.termemiliaromagna.it e scegliere tra i numerosi pacchetti dedicati, cliccando nella sezione **"Speciale Benessere Pasqua e Ponti di Primavera 2015"**. Numerose e ricche proposte per donare una **sensazione di pura rinascita**: maschera bianca corpo, un soffice

avvolgimento di tutto il corpo all'Olio di Mandorle e Fiori di Calendula, body peeling massage alla mousse di cioccolato, bagno turco termale cromo-emozionale, rasul alle polveri di cacao, wasser paradise e doccia emozionale, solo alcuni fra i trattamenti proposti dalle Terme dell'Emilia Romagna. Percorsi per assaporare la quinta essenza del benessere grazie alle **sorgenti naturali millenarie** da cui sgorgano le **preziose acque**, a cui si aggiunge una magica cornice, gli **scenari naturali** incontaminati che abbracciano il territorio circostante, contribuendo ad uno stato di profondo relax. A chiudere l'offerta, le **ricchezze culinarie dell'enogastronomia** emiliano-romagnola, che sapranno deliziare i palati di ogni specie con svariate prelibatezze. Scoprite quanto sia facile ritrovare l'armonia con corpo, spirito e mondo circostante, i pacchetti one day, Long Week end di Pasqua o settimanali sapranno esaudire i vostri desideri grazie ai trattamenti studiati secondo le vostre esigenze. Questa primavera, per le vacanze di Pasqua ed i giorni festivi di Aprile e Maggio e Giugno, scegli le Terme Emilia Romagna: una dolce pausa di relax per rigenerare mente e corpo,



donando leggerezza e tonicità.

Per festeggiare la Pasqua e rinascere con l'arrivo della bella stagione è sufficiente visitare www.termemiliaromagna.it

Per informazioni contattare COTER srl al Numero Verde 800 888850
info@termemiliaromagna.it
www.termemiliaromagna.it
<http://blog.termemiliaromagna.it>