

I narcisisti

Secondo Otto Kernberg i narcisisti presentano varie combinazioni di intensa ambizione, fantasie grandiose, sentimenti di inferiorità ed eccessiva dipendenza dall'ammirazione e dall'approvazione altrui. Sono anche tipici l'incertezza cronica e l'insoddisfazione di se stessi, la crudeltà e lo sfruttamento, conscio o no, nei confronti degli altri.

In linguaggio tecnico, Kernberg vuol dire che i narcisisti sono assorbiti dalla propria immagine. In realtà non sono in grado di distinguere tra l'immagine di chi credono di essere e l'immagine di chi effettivamente sono. Le due ottiche sono diventate una. Il narcisista si identifica con l'immagine idealizzata. L'immagine reale di sé è così perduta (*Alexander Lowen, il narcisismo, Feltrinelli 1985, pag. 17/18*).



Alexander Lowen - il narcisismo

- I narcisisti negano i sentimenti che contraddicono l'immagine che cercano.
- A livello culturale il narcisismo può essere visto come una perdita di valori umani.
- Quando la ricchezza occupa una posizione più alta della saggezza, quando la notorietà è più ammirata della dignità e quando il successo è più importante del rispetto di sé vuol dire che la cultura stessa sopravvaluta l'immagine e deve essere ritenuta narcisistica. Il narcisismo dell'individuo corrisponde a quello della cultura. Modelliamo la cultura secondo la nostra immagine e a nostra volta siamo modellati dalla cultura. (*Alexander Lowen, il narcisismo, Feltrinelli 1985, pag. 9*)
- Disturbo narcisistico di personalità eliminato dal DSM 5, riflessioni

Il carattere narcisista

Il narcisismo è un tratto che, con diversi livelli di pervasività, riguarda tutti gli individui, anche chi si occupa della relazione d'aiuto e dimostra:

- Sensibilità particolare, permeabile al bisogno degli altri,
- Predisposizione alla perdita del vero sé per essere in funzione alle aspettative dell'altro.

Il desiderio di occuparsi del prossimo emerge dalla predisposizione a:

- Sensazione di impotenza, sofferta nella famiglia di origine,
- Potere di riparare a scopo compensatorio e il potere di sentirsi utile (impossibile nella situazione familiare di origine) → Vergogna.

Le illusioni conseguenti creano la costellazione del narcisismo: bisogno costante di essere (buono, bravo, efficiente, etc.) , senza la protezione adeguata

Narcisismo e ideale dell'io - trasversalità

- Schizoide → Sono speciale
- Orale → Sarò sempre amato e amerò sempre
- Psicopatico → Avrò potere, dominio e controllo
- Masochista → Sono come tu mi vuoi
- Rigido → Sono attraente e di successo



Vero sé, falso sé e richieste dell'ambiente

Le esperienze e gli adattamenti infantili hanno costretto il narcisista a nascondere e sopprimere il vero sé, costruendo un'immagine idealizzata, ma non reale.

Segue una scissione tra il vero sé e l'immagine di sé

A seconda di quello che gli è stato chiesto si organizza per essere quello che l'altro vuole.

Richieste possibili → carattere rigido

Richieste impossibili → umiliazione → vergogna → narcisismo

Il carattere narcisista non prevede il riconoscimento dell'altro (come lui non è stato riconosciuto) e non costruisce un legame affettivo.

Orrore

L'orrore è vicino all'esperienza narcisistica. La sua origine risiede dall'orrore letto negli occhi della madre per la vitalità del bambino. Per lei tutto ciò che è vitale è orribile. Il trauma conseguente condiziona l'adattamento ad una situazione innaturale folle. La recita della vita senza un'anima vibrante si sostituisce all'immagine idealizzata e funzionale a quella situazione. Si perde la fiducia del mondo esterno



Narcisista

- Maggiore intensità del disturbo.
- Immagine grandiosa di sé, dipendenza dall'ammirazione e dall'approvazione altrui.
- Non c'è critica e umiliazione accanto alla manipolazione.
- L'lo viene gonfiato da qualcosa di esterno.
- Bisogno di approvazione.
- Non è consapevole di manipolare, grandissimo bisogno di amore.

Psicopatico

- Minore intensità del disturbo.
- Immagine grandiosa di sé per manipolare situazioni e persone a suo vantaggio.
- C'è critica e umiliazione accanto alla manipolazione.
- L'lo viene gonfiato da qualcosa di interno.
- Desiderio di potere.
- E' consapevole di manipolare per ottenere potere, dominio e controllo

Esperienze primarie

- Il bambino si adatta al non esserci della madre, diventa come il genitore desidera che lui sia.
- Si struttura una dinamica di mutua regolazione nella disfunzione materna.
- L'eventuale protesta è sempre perdente, la madre deve placarla, non c'è empatia tra madre e figlio.
- Viene a mancare la sintonizzazione affettiva nel momento in cui si sta strutturando il sé.
- La mamma si occupa del bambino solo in modo formale, senza relazione; è incapace di riconoscere le sensazioni del bambino, che non potrà sviluppare un'adeguata comprensione del mondo.
- Il tratto narcisista è trasversale, ma quando è particolarmente incisivo diventa carattere.

Effetti dell'ambiente sul bambino

- Per il bambino la visione del mondo inizierà a distorcersi, si ritirerà dalle sensazioni del corpo (che sono reali), per vivere dentro l'immagine accettata, sostenuta ed esaltata dalla madre.
- L'energia si ritira internamente tra lo sterno e la zona centrale delle scapole, costituendo un buco energetico intorno al cuore.
- Il narcisismo nasconde una vergogna enorme di essere se stesso (sua madre lo vedeva come un mostro - lo riconosceva solo a condizione che...).
- Per il narcisista il corpo è un limite, allontanandosi da esso potrà non sentire i blocchi e le emozioni collegate.
- Non riconosce la sua verità interna, lo spazio del sé e del non sé è molto delicato, ha bisogno di riacquistare la verità interna che a suo tempo non fu tollerata. Accettare che l'esperienza autentica può non essere spaventosa.

- Per il narcisista non c'è realmente l'altro.
- Il genitore lo ha sedotto per convincerlo, ma non è in grado di amarlo.
- Non essere visto per quello che è gli crea insicurezza; c'è molta confusione in lui, non è chiaro dove sia l'amore, in cosa consista il legame.
- Il suo dramma è rappresentato dal fatto che sentendosi intuitivo e molto intelligente, non sente il bisogno di costruire competenze specifiche.
- Vive in uno stato di liquidità di adattamento alle richieste, non ci sono più confini ma solo orizzonti.
- Crea una dimensione senza forma, solo liquida, che può adattarsi a qualsiasi forma di recipiente.
- Per il narcisista non è facile sapere chi è, dato che il suo vero sé è stato annientato; deve solo essere ammirato per uno pseudo riconoscimento.
- Non c'è un atto di responsabilità per l'amore, non ha senso di colpa.

Situazione del narcisista

- Diritto negato: di essere visto e accettato senza condizione.
- Ideale dell'io: voglio essere il numero uno.
- Illusione dell'io: posso ottenere qualsiasi cosa, basta che lo voglia (sensazione di onnipotenza).

Aspetti energetici:

- Mancanza di vitalità.
- Vuoto affettivo.
- Carica modesta.
- Scarica debole.



Il corpo del narcisista

Assomiglia al rigido: armonia e rigidità. Ma non ha l'energia coesa che lo sostiene

- TESTA E COLLO: testa molto carica, collo abitualmente sottile
- VISO E OCCHI: tensione negli occhi e nella nuca. Lo sguardo non è pungente, è vuoto e sfuggente. Distaccato e freddo con bisogno di controllo, se guarda negli occhi intensamente, si stanca presto.
- SPALLE: strette, muscoli poco tonici.
- TORACE: può essere sia poco sviluppato e collassato, sia gonfiato.
- BRACCIA: sottili e deboli.
- SCHIENA: spesso sottile con muscolatura ipotonica.
- BACINO: immaturo, frequentemente scarico, glutei poco tonici.
- GAMBE: poco sviluppate. Contratte e rigide, talvolta curve.
- MANI E PIEDI: Piedi spesso piatti, tesi e sottili.
- PELLE: poco caricata, a volte di un pallore estremo.

Narcisismo covert e overt

Nel 1991 lo psicologo Paul Wink, utilizza nella presentazione di un suo scritto, intitolato “The faces of Narcissism”, due termini diversi per indicare due sfaccettature del profilo narcisista, ovvero covert e overt.

*Il narcisismo **covert**, è caratterizzato da sentimenti inconsci di grandezza che si esprimono in stati di costante umiliazione, esposizione alla vergogna e poi all’ansia, mancanza di fiducia in se stessi e d’iniziativa, bassa carica energetica, assenza di gioia nel lavoro. Teme di non valere nulla e per questo non fa nulla, ma critica aspramente ciò che fanno e realizzano gli altri. Fuori sente di non valere, dentro si sente grandioso.*



- C'è una mancanza precoce di empatia verso il bambino, presenza di una idealizzazione dalla gravidanza in poi.
- Il bambino reale è visto come un mostro, la madre lo guarda con orrore.
- La madre non riconosce nella realtà il bambino che aveva immaginato.
- Per questi motivi la problematica dell'umiliazione e della vergogna per il narcisista è distruttiva.
- Ha subito un annientamento del sé, ha dovuto reagire disgregandosi e disorganizzandosi, con paura dell'annientamento se sente la sua realtà, il suo vero sé; c'è una vicinanza col carattere schizoide.
- C'è più debolezza rispetto la forma overt, la ferita più precoce e porta al ritiro → «se lo faccio sono il più bravo, ma non mi sperimento».
- Lo shock primario non gli consente una organizzazione, c'è il rischio di scivolare nel disturbo paranoide.
- TE' stato un bambino poco curato, trova il difetto su tutto e tutti, ma lui non si mette in gioco.

Narcisismo overt

Tra le caratteristiche più comuni del narcisismo overt è possibile riscontrare un comportamento esibizionistico, il bisogno di essere costantemente al centro dell'attenzione e un utilizzo frequente delle relazioni interpersonali al fine di rafforzare la propria autostima. Per esempio, il narcisista in amore può apparire affascinante e seducente all'inizio, ma la sua incapacità di provare empatia e di costruire legami emotivi autentici spesso conduce a relazioni tossiche e disfunzionali (Campbell & Miller, 2011).

Il narcisista overt deve fare per essere gratificato e quello che fa è sempre perfetto. Se riceve una critica è sempre e sicuramente sbagliata. Fuori è grandioso, dentro sente il vuoto di non valere.



- Più forte rispetto la forma covert, la prima ferita è stata riparata, ma in seguito ci sono state eccessive e impossibili richieste.
- E' stato costretto a soddisfare le illusioni del genitore → essere speciale.
- Il suo potere è in funzione della gratificazione, vicinanza col carattere orale → voglio, voglio, voglio!
- Attraverso la gratificazione si placa la sua ansia e poi ha bisogno di un'altra gratificazione.
- E' stato un bambino costruito e gratificato, ma a condizione che sia: bravo, buono, bello, intelligente, etc.
- E' più capace di essere adattato nel mondo.
- Ha ricevuto cure e amore, ma finalizzate a qualcosa.
- E' stato un bambino addestrato all'illusione dell'organizzazione per aderire al modello idealizzato dai genitori.

La storia del narcisista

- Vive una realtà apparentemente normale con dietro una situazione terribile,
- La ferita narcisistica origina con l'incontro col genitore più narcisista,
- Può capitare che venga considerato un salvatore perché ci ha convinto di essere speciali, il bambino non vede la condizione per meritare amore,
- Nel triangolo edipico si salva il genitore di sesso opposto, anche se lascia il piccolo solo nella lotta col genitore dello stesso sesso,
- Il bambino è visto come un mostro se diverso dalle aspettative della madre. Il bambino diventa il confidente della madre, di conseguenza una pattumiera per l'angoscia del genitore, dove scaricare i suoi rifiuti affettivi e relazionali.
- Se mi corrispondi sarai su un piedistallo ai miei occhi, se mi deludi non sarai nulla per me → umiliazione → vergogna

La sessualità per il narcisista

- Il narcisista ha un problema con la sua sessualità perché sceglie il partner che può piacere agli altri in modo da esaltare la sua immagine. «Se piace agli altri, io sono desiderabile perché sta con me».
- Non sente il piacere per il partner che va bene per se.
- Il contatto sessuale è vissuto come una performance, devo essere il numero uno, nessuno è bravo come me.
- E' presente una scissione tra piacere e gratificazione, il suo obiettivo è la gratificazione, non il piacere e di conseguenza carica e scarica.
- Per caricarsi ha bisogno di continue gratificazioni.
- Deve continuare a scaricare qualcosa che sente come eccitazione interna.
- La gratificazione dovrà sempre arrivare dall'esterno, non ha energia propria.

La vita dentro l'illusione narcisista

- Tutto gli è dovuto (vendere l'anima deve portare vantaggi),
- Ha bisogno di scaricare le pulsioni (perversioni occasionali),
- Ama sempre le scorciatoie, anche intellettuali, non accetta il limite,
- Vuole tutto e subito (overt),
- La vita è una finzione: fa finta di non curarsi del denaro, finto altruismo,
- Si identifica con gli aspetti ideali del sé e li espone agli altri (overt),
- Tende all'azione, non ha la capacità di organizzazione, quando arriva l'impulso deve agirlo subito per non sentire dentro di sé una sensazione scomoda.

- Comorbidità con comportamenti di dipendenza (alcol, sostanze, etc.),
- In una condizione di stress non c'è emozione, si disorganizza e va nella paura,
- Il potere gli serve per controllare l'accettazione degli altri, sentirsi accettato lo rende tranquillo, confonde l'ammirazione con l'amore,
- Deve tenere a bada l'ansia, può slittare nella fobia,
- Confonde il senso di colpa (che non ha) con il senso di inadeguatezza. Si sente in colpa verso se stesso, non verso gli altri. Vive come colpa non essere adeguato in costante stato di confusione,
- L'attività del corpo deve rappresentare un'immagine, se non c'è la vita dentro può diventare qualsiasi cosa,
- E' plastico, adattabile a quello che la società gli chiede, si plasma alle richieste,
- La sua capacità di comprendere il mondo non deriva dalle emozioni,
- L'aspetto narcisistico funge anche da protezione con il tratto borderline che sta sotto.

Vari tipi di turbe narcisistiche in ordine di gravità

1. Carattere fallico-narcisistico.
2. Carattere narcisistico.
3. Personalità borderline.
4. Personalità psicopatica.
5. Personalità paranoide.

Il grado con cui il soggetto si identifica con i propri sentimenti è inversamente proporzionale al grado di narcisismo. Più si è narcisisti e meno ci si identifica con i propri sentimenti. L'identificazione con la propria immagine condiziona il grado di grandiosità (falso sé).

Il vero sé è collegato ai sentimenti e alla percezione del corpo, mentre il narcisismo deve essere considerato un disturbo dello sviluppo dell'io.

Grado di narcisismo

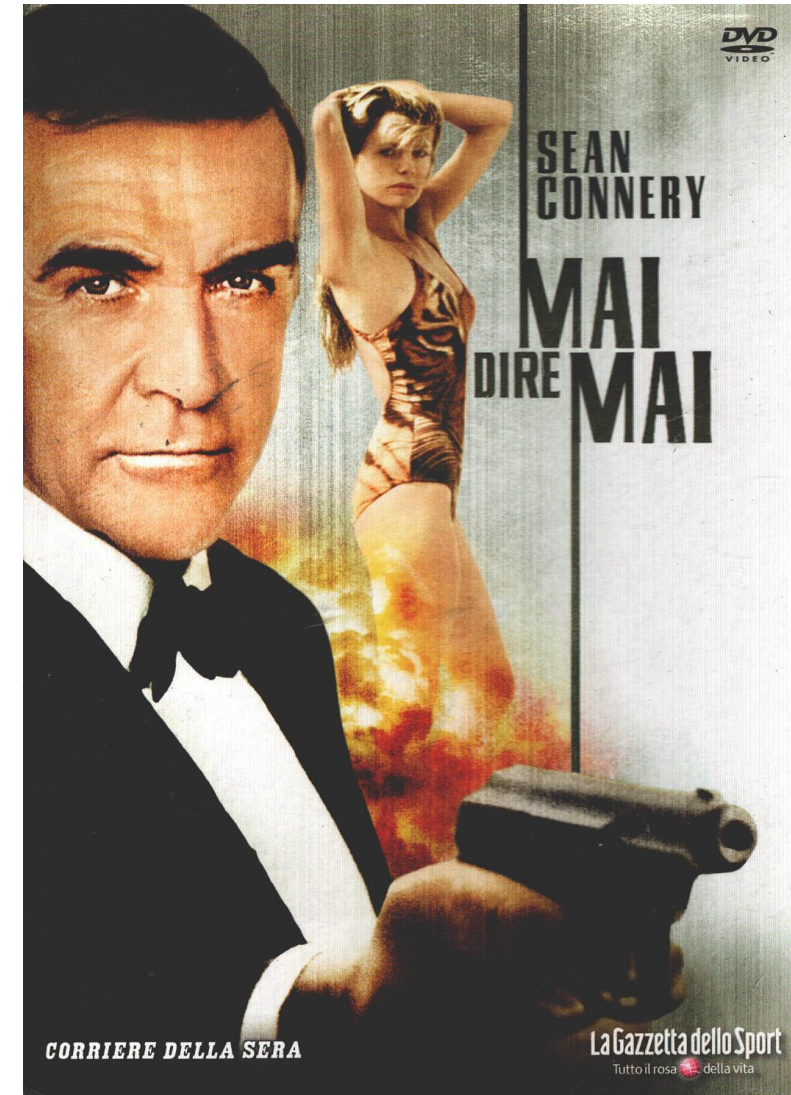
(Alexander Lowen, il narcisismo, Feltrinelli 1985, pag. 24)

Divario tra immagine e sé

Carattere fallico-narcisistico	Carattere narcisistico	Personalità borderline	Personalità psicopatica	Personalità paranoide
minimo		GRANDIOSITA'		massimo
minimo	MANCANZA	DI	SENTIMENTI	massimo
minimo	MANCANZA	DEL SENSO DI	SE'	massimo
minimo	MANCANZA	DEL CONTATTO	CON LA REALTA'	massimo

Il carattere fallico-narcisistico nel maschio

- Io investito nella seduzione delle donne → esagerazione della propria immagine sessuale.
- Sicuro di sé, a volte arrogante, elastico, vigoroso, a volte imponente.
- Nella sessualità il suo simbolo è il fallo che esalta la potenza erettiva.
- Ostentazione di grande sicurezza e dignità esagerata.
- L'io è più grande del Sé
- Tuttavia, il suo funzionamento è abbastanza sano.



Controparte femminile: il carattere isterico

- Forte identificazione con la sessualità femminile.
- Si preoccupa della propria immagine sessuale.
- Sicura di sé, spesso arrogante e vigorosa, ha una forte presenza.
- Misura il proprio valore in relazione alla capacità di affascinare sessualmente.
- Si differenzia dal carattere fallico-narcisistico per la morbidezza del ventre, opposta alla durezza dell'erezione.



Il carattere narcisistico

- Immagine dell'io più grandiosa, si sentono i migliori, i più attraenti.
- Necessità di essere perfetti.
- Abili a cavarsela nel mondo del potere e del denaro.
- Non sanno rapportarsi alle altre persone in modo umano.
- Fantasie di estrema grandiosità (*quando cammino la gente si fa da parte, le persone che mi circondano sono folle di ammiratori*).



La personalità borderline

- La facciata di grandiosità si frantuma quando è sottoposta a stress emotivo, si rivela il bambino impaurito e insicuro; in queste situazioni enfatizzano la vulnerabilità e si appoggiano agli altri, celando temporaneamente grandiosità e arroganza.
- La sua ostentazione esagerata è una difesa contro la depressione.
- Si sente estremamente speciale (nato re), ma si tira indietro per la debole forza dell'io.
- Si trova tra due posizioni contraddittorie: assolutamente grande, oppure privo di valore.
- L'atteggiamento dei genitori verso i figli. Il modo in cui i bambini si considerano riflette il modo in cui i loro genitori li hanno considerati e trattati

La personalità psicopatica

- Un grado ancora maggiore di grandiosità, la loro arroganza rasenta il disprezzo per l'umanità.
- Tendenza all'acting out, anche in forma antisociale.
- Mentono, imbrogliano, rubano, uccidono, senza alcun rimorso.
- Bisogno di gratificazione istantanea, è incapace di contenere i desideri e di sopportare le frustrazioni.
- In alcuni casi dimostrano intelligenza gelida, conseguono il successo agendo senza scrupoli; può dimostrarsi un abile avvocato, un politico. Invece di uccidere gli altri diventa un pesceccane distruggendo attività invece che corpi, nella totale assenza di sentimenti.



La personalità paranoide

- Megalomania e diffidenza con allucinazioni.
- Per questo motivo possono essere estremamente pericolosi.
- Possono credere di avere poteri straordinari.
- Non distinguono la fantasia dalla realtà e l'irrealtà confina con la follia.

