

Disturbo Narcisistico di Personalità

Ti senti 'speciale' e unico per le persone che frequenti, per i risultati che ottieni e per la grande persona che sei?

Ti capita di fantasticare sul successo illimitato, il potere, il fascino, la bellezza o l'amore ideali che hai o che puoi ottenere? Hai la sensazione che tutto ti sia dovuto, trattamenti di favore, adeguamento automatico alle tue aspettative, da parte degli altri? Ti servi degli altri per raggiungere i tuoi scopi? Hai difficoltà a riconoscere e immedesimarti nei sentimenti e nei bisogni altrui?

Sei invidioso di ciò che gli altri possiedono o delle mete che hanno raggiunto?



Se hai una personalità narcisistica hai un senso grandioso di autostima e di ciò a cui hai diritto, che ti rende insensibile ai bisogni e ai sentimenti degli altri; hai un bizzarro concetto del tuo valore e delle tue capacità e svaluti gli altri, eccetto quei pochi ammessi a partecipare della tua narcisistica montatura. Sei preoccupato del giudizio altrui e hai costante bisogno di attenzione, ammirazione e riconoscimento; sei ipersensibile, ti offende facilmente, sei intollerante alle critiche, ti senti subito ferito e contrattacchi al minimo segnale di disprezzo o umiliazione (cosa che puntualmente accade in questo mondo duro dove ognuno ha le proprie preoccupazioni). Ti senti graziato da un tocco di genialità e cerchi solo individui o istituzioni altrettanto speciali con le quali condividere uno status elitario. I tuoi figli sono spinti a entrare nelle migliori scuole e a frequentare la migliore società. Idealizzi le persone che ti piacciono per poi svalutarle duramente quando ne sei deluso; invidi i risultati degli altri e ciò che possiedono e pensi che anche loro si comportino allo stesso modo; non riesci a gioire del successo altrui o dei colleghi e qualche volta nemmeno di quello dei familiari e dei figli, perché tendi a svalutarli e sottostimarli.

La sensazione che tutto sia dovuto ti fa sentire il narcisista in diritto di sfruttare gli altri per i tuoi scopi personali, pretendi che assecondino e soddisfino ogni tuo bisogno; le sole persone potenzialmente interessanti sono quelle che in qualche modo perseguono i tuoi stessi obiettivi, migliorano la tua posizione sociale e rinforzano l'immagine che hai di te. Ti innervosisci persino quando devi attendere al telefono, perché il tuo tempo è troppo prezioso per dedicarlo a persone che non reputi abbastanza intelligenti o di successo. Sovraccarichi di lavoro i dipendenti, oltre il limite della sopportazione, senza curarti assolutamente di quanto ciò possa pesare sulla loro vita personale.

Le relazioni interpersonali sono problematiche e unidirezionali; generalmente vieni considerato arrogante, egoista, esigente, freddo e distaccato perché non hai pazienza né disponibilità nei confronti di chi ti è vicino, disprezzi le opinioni altrui ma ti aspetti entusiasmo e approvazione per le tue. Difficilmente ricambi i sentimenti ed è ovvio che i tuoi commenti estemporanei possano ferire gli altri.

E' normale?

Avere un ragionevole livello di fiducia e orgoglio per le proprie conquiste è normale e auspicabile.

Non è normale l'arroganza, la grandiosità e la sensazione che tutto sia dovuto, e che allontana gli altri.

Da adolescenti avere tratti narcisistici temporanei (specialmente un certo livello di egocentrismo e noncuranza per i sentimenti altrui), è normale. In genere si superano crescendo. Avere un comportamento narcisistico nell'ambito di un episodio maniacale o di un'intossicazione da sostanze o dopo una ubriacatura, non è da considerare come un disturbo narcisistico di personalità. Infine, non si tratta di un disturbo narcisistico nemmeno se sei uno dei pochi fortunati realmente grandi, e ne sei consapevole, a meno che non tu non ne faccia un vanto in modo biasimevole.

Vediamo cosa si può fare

E' molto difficile riuscire a modificare il nucleo di base di questo disturbo, in genere si può mitigare. Il tuo obiettivo più realistico potrebbe essere quello di curare, nel modo più veloce e meno doloroso possibile, le inevitabili ferite che riceverai nel corso della vita. Cerca di individuare i tuoi punti deboli: non essere ammessi a una particolare scuola, non riuscire a entrare in un gruppo, ricevere un rifiuto dopo un colloquio di lavoro, essere lasciati dal partner, non essere stimati da un capo che secondo te non merita il posto che occupa, essere indebolito da una malattia, aver paura di invecchiare e della morte. Più velocemente ti rendi conto che l'eccessivo narcisismo fa di te una persona molto vulnerabile, meno una delusione improvvisa ti destabilizzerà. Devi accettare il fatto che la vita è piena di ostacoli e di momenti difficili, che il destino è avverso, che devi affrontare perdite e rimpianti; riconosci però che ci sono anche momenti di gioia, dignità e successo. Concentrati sugli obiettivi che hai raggiunto e sulle esperienze positive vissute, non su ciò che non sei riuscito ad ottenere o sulle occasioni che hai perso.

Con il tempo, l'aiuto degli altri, nuovi obiettivi raggiunti e buone opportunità anche le ferite narcisistiche guariscono.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

Telfener Umberta, Ho sposato un narciso. Manuale di sopravvivenza per donne innamorate, Castelvechi

Lowen Alexander, Il narcisismo. L'identità rinnegata, Feltrinelli

Paris Joel, La psicoterapia nell'età del narcisismo. Modernità, scienza e società, Cortina Raffaello

Giusti Edoardo - Rapanà Laura, Narcisismo. Valutazione pluralistica e trattamento clinico integrato del disturbo narcistico di personalità, Sovera Edizioni

Behary Wendy T., Disarmare il narcisista. Sopravvivi all'egocentrico e migliora la tua vita, Ist. Scienze Cognitive