



NARCISISMO E FEMMINICIDIO

Dott.ssa Maria Zampiron Psicologa-Psicoterapeuta

- dottmzampiron@hotmail.com

- https://www.facebook.com/page/maria_zampiron

- <http://www.drssamariazampiron.it>



➔ Narciso del Caravaggio

Narciso è colui che si innamorò della suo riflesso mostrato dalla limpidezza dell'acqua. La sua storia finisce in tragedia, con la sua morte per annegamento, nel tentativo di raggiungere quell'immagine bellissima riflessa in un laghetto.

Cadde nell'acqua vittima dell'amore verso se stesso

E' la sensazione di annegamento che provano le vittime di queste storie, pressate e chiuse in una spirale di manipolazione, violenza e morte.

➔ Il mito di Narciso

Figlio del dio fluviale Censo e della ninfa Lirope, secondo la leggenda, Narciso fu meravigliosamente bello, ma senza saperlo. La madre, dopo aver consultato l'**indovino Tiresia** sul destino del figlio, ebbe una risposta ambigua: egli sarebbe vissuto finché non si fosse conosciuto.

Appassionato della caccia, Narciso percorreva, instancabile, boschi e monti; e, in uno di questi, si incontrò con la ninfa **Eco** che s'innamorò perdutamente di lui ma Narciso non volle corrispondere il suo amore, ritenendosi troppo bello per potersi accompagnare con una semplice ninfa. Eco soffrì terribilmente per questo amore irrisolto, e **perse la sua forza invocando Narciso**: di lei non restò che la voce e si spense pian piano.

Fu allora che **Nèmese**, la **terribile dea che puniva i falli e le dolcezze degli uomini**, mossa a pietà della infelicissima ninfa, decise di vendicarla. Conduسه Narciso sulla sponda d'una fonte le cui acque limpide e terse gli rimandarono come in uno specchio, l'immagine della sua bellezza. Narciso, che non si era mai visto, vinto dall'ammirazione per l'immagine riflessa, non trovò più la forza di staccarsene.



Narciso morì «consunto dal più vano e ridicolo amore, mutato dalla dea vendicatrice nel **fiore che conserva il suo nome**, e che gli antichi, per questo, avevano consacrato alle **Furie**».



Oggi il termine narcisismo è entrato nel lessico comune per indicare un «soggetto talmente pieno di se stesso da risultare arrogante e al di sopra degli altri».

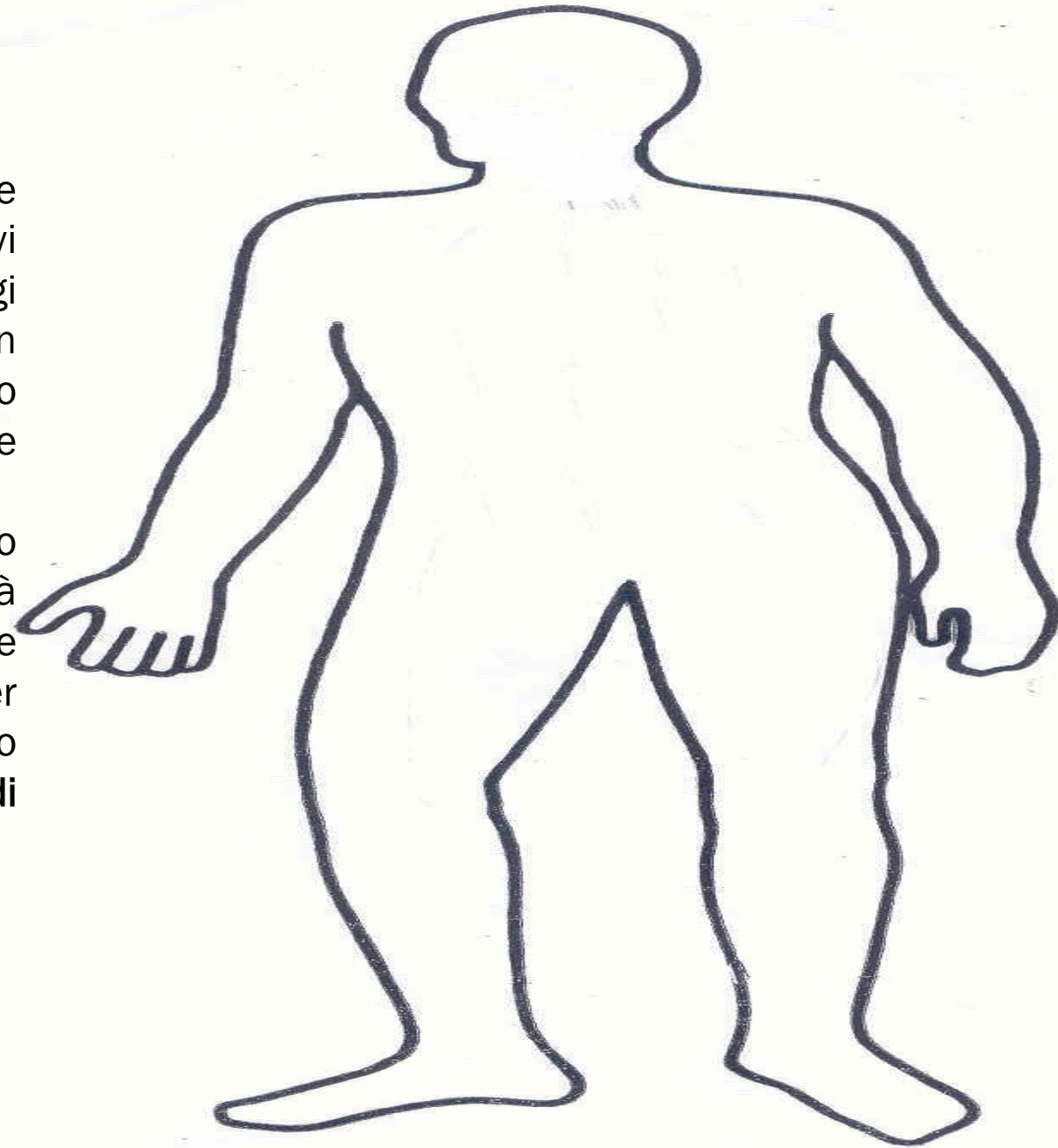
Tali caratteristiche possono rientrare nella sfera dei disturbi della personalità quando arrivano a debilitare la quotidianità del soggetto e di chi gli sta attorno, ma non tutti sanno che esiste una forma estremamente pericolosa di questo disturbo, che prende il nome di «narcisismo maligno»



CORPO UMANO

IL narcisismo possiede aspetti psicologici, emotivi e cognitivi disadattivi. Oggi viene preso in considerazione anche sotto i punti di vista culturale e sociologico.,

Il sociologo Vincenzo Cesareo parla della società contemporanea come dell'era del narcisismo, per indicare l'elevato numero di soggetti in possesso di **tratti narcisistici**



Le persone possono avere un «narcisismo sano», fisiologico che è, essenzialmente legato all'autostima e all'espressione della propria sicurezza.

- ❖ accresce la capacità di una persona di mantenere un equilibrio tra il proprio Io (amore per se stessi) e gli altri (amore per gli altri);
- ❖ è fondamentale per una buona autostima: è presente un giusto orgoglio, nel senso che si è in grado di prestare l'attenzione necessaria alle proprie esigenze (sia fisiche che psicologiche), ma allo stesso tempo si è in grado di alimentare la stessa forma di attenzione per l'altro e le sue esigenze;
- ❖ consente il rispetto di sé: permette di assecondare alcune caratteristiche indispensabili per crescere: quella di essere ambiziosi, combattivi, ostinati, sapersi creare il proprio spazio, essere capaci di conoscere e utilizzare i propri punti di forza per raggiungere gli scopi prefissati;
- ❖ dà l'autorizzazione nel valorizzare la nostra bellezza, sia fisica che interiore e di mostrarla al mondo;

In realtà è alla base per l'empatia verso il prossimo: solo se si ha consapevolezza delle proprie necessità, emozioni, ambizioni, aspirazioni e ci si impegna a fondo a rispettarli e valorizzarli, si può essere in grado di riconoscerli negli altri e dargli spazio.





➤ Altre persone possono avere un «**narcisismo minimalista**», quale modalità che fa riferimento esclusivamente a se stesso, privandola di conseguenza della capacità di costruire relazioni fondate sull'autentico riconoscimento dell'altro, della capacità di pensare ed agire in un'ottica progettuale insieme agli altri. I rapporti con gli altri sono solo illusori e, se esistenti, strumentali ai propri interessi.

Il **narcisismo minimalista** è la forma intermedia di narcisismo che si pone tra la forma di **narcisismo sano** e la forma di **narcisismo patologico**.

Le persone con questi tratti narcisistici non hanno un vero e proprio disturbo narcisistico di personalità e una propria patologia ma sono presenti tratti narcisistici.

In misura quantitativamente inferiore, si caratterizza per deficit di empatia.



➤ **Disturbo narcisistico di personalità**, ossia la vera e propria patologia, caratterizzato da tendenze distruttive, sadismo mentale, incapacità di provare sentimenti, rimorso, senso di colpa, pietà umana.

È una forma estremamente pericolosa di narcisismo nel quale troviamo il disturbo narcisistico di personalità insieme a quello antisociale e borderline. Porta a comportamenti gravi come abuso infantile, violenza domestica, stalking, molestie di varia natura, e nei casi peggiori, omicidio, femminicidio.

Lo psicologo Fromm lo definisce 'la quintessenza del male', qualificandolo come la patologia alla radice della distruzione umana.

I tratti comuni di questi individui sono la scarsa empatia verso il prossimo, il controllo, la manipolazione e il godimento della sofferenza altrui per la quale non mostrano il minimo risentimento.

«Si tratta del godimento di trionfo sulla vittima, del controllo e della vendetta, della sensazione di sapere di 'essere più forte', fino al punto di deumanizzare, eliminando ogni parvenza di dignità umana.

Si ritiene che il disturbo narcisistico di personalità non si esprima in una forma di follia o pazzia in quanto il soggetto affetto da disturbo narcisistico della personalità è un soggetto in possesso delle piene capacità mentali; dunque capace di intendere e di volere.

La patologia risiede nella sfera affettiva e morale.

Famosi psichiatri, tra cui Clecky e Hare parlano, a proposito di questi soggetti disturbati di egocentrismo estremo, di incapacità di amare e di provare sentimenti umani.

Secondo il neuro-psichiatra Onnis il disturbo narcisistico di personalità occupa in Italia il quarto posto, subito dopo la depressione, la bulimia, l'anoressia.

Riproduzione cinematografica «STROGER»

Il disturbo narcisistico di personalità è un disturbo che si caratterizza per:

- idee di grandiosità con la convinzione di meritare un trattamento speciale, di avere particolari poteri, talenti unici o di essere brillanti o attraenti, di dover frequentare persone altrettanto speciali o di status elevato;
- costante bisogno di ammirazione per le loro qualità speciali;
- mancanza di empatia e quindi incapacità a riconoscere e identificarsi con i sentimenti e i bisogni degli altri;
- fantasie di successo illimitato, potere, fascino, bellezza o amore ideale;
- senso di vuoto e apatia nonostante eventuali successi;

Quando non ricevono risposte alle loro continue richieste di ammirazione, di trattamenti di favore e alla soddisfazione immediata dei loro bisogni a discapito dell'altro, i narcisisti possono divenire furiosi o mostrare disprezzo e distacco e, mancando di empatia, ricorrere alla manipolazione per raggiungere i propri fini fino alla messa in atto di comportamenti abusanti per ottenere il potere che pensano perduto.

;



Gli altri potrebbero decidere di allontanarli, sentendosi sfruttati, manipolati e non rispettati nei loro bisogni, con conseguenti periodi caratterizzati da forte ansia e depressione, spesso l'unica motivazione che li spinge a cercare aiuto da un professionista.

L'atteggiamento dominante del narcisista è di difesa da potenziali ferite al proprio valore alle quali reagisce con senso di superiorità, arroganza e disprezzo, non si prende quasi mai la responsabilità delle proprie azioni. Si può sentire inferiore, vulnerabile alle critiche e spaventato dal confronto e spesso le due facce coesistono, Molti narcisisti si possono mostrare più spiccatamente una delle due dimensioni. Il narcisista, nel momento in cui non ottiene il riconoscimento che crede di meritare e di fronte a eventuali critiche può reagire con rabbia o vergogna;

- Le persone narcisistiche possono essere eccitate da una situazione competitiva;
- Nella loro convinzione “devo essere migliore degli altri” si attiva l’urgenza di dimostrare la superiorità.



- La parola chiave per questo disturbo è “impulsività e instabilità”, si considerano difettati, vulnerabili all’abuso, al tradimento, all’abbandono e alla trascuratezza;
- Sono capaci di vedere gli altri come calorosi e affettuosi ma li considerano comunque inaffidabili perché “sono forti e potrebbero essere di sostegno, ma dopo un po’ cambiare per ferirmi o abbandonarmi”
- Pensano “devo chiedere quello di cui ho bisogno”, “devo rispondere quando mi sento attaccato”, “lo devo fare perché devo sentirmi meglio”, “se sono solo, non sarò in grado di affrontare la situazione”, “se mi fido di qualcuno, questi prima o poi mi abbandonerà o abuserà e starò male”, “se i miei sentimenti sono ignorati o trascurati, perderò il controllo”;
- Strategie di adattamento o reazioni: sottomettersi, alternare l’inibizione con una protesta drammatica, punire gli altri, espellere la tensione con azioni autolesive



La relazione con un narcisista segue uno schema che prevede **tre fasi caratteristiche attuate**

con comportamenti stereotipati.

Predilige persone empatiche, sensibili, inclini al sacrificio e spesso si orienta verso persone con grandi talenti o capacità ma con carenze di autostima ed inclini alla dipendenza affettiva e quindi facilmente manipolabili.



➤ **il bombardamento d'amore (love bombing) con lo scopo di agganciare la vittima e di avanzare in fretta.**

Durante questa prima fase il narcisista inonda la preda di attenzioni. Si lancia in grandiosi atti d'amore, regali smisurati, complimenti continui, enormi promesse (che spesso copia-incolla in modo grossolano da quel che vede fare da persone che amano autenticamente).

Questa è la fase dell'idealizzazione ponendo l'altro sul piedistallo. Nella sua fantasia, è onnipotente, superiore a tutti, e tale deve rimanere. È il migliore, il più giusto, il più buono, il più intelligente e per questo merita il miglior trattamento possibile, il miglior status sociale, i migliori individui attorno a lui.

Per questo sceglie persone di qualità, con talento e carismatiche

Il narcisista non vede l'altro come un soggetto indipendente, ma come parte di sé. Vuole al suo fianco il meglio, così da assimilare idealmente tutte le qualità del partner e rinforzare la sua fantasia narcisistica.



In questa prima fase, il narcisista utilizzerà delle frasi che hanno lo scopo di far sentire amata, apprezzata e desiderata la sua vittima. La fase del love bombing, non è autentica, bensì una recita di parole giuste dette al momento giusto!

- ❖ “Sei la cosa migliore che mi sia mai capitata”
- ❖ “Ti amo con tutto il cuore”
- ❖ “Sei la mia anima gemella”
- ❖ “Sei perfetto/a”
- ❖ “Non ho mai amato nessuno quanto amo te”
- ❖ “Ti sposerei in ogni caso”
- ❖ “Non mi sono mai sentito così prima”
- ❖ “Ti amerò per sempre”
- ❖ “Amo ogni piccola cosa di te”
- ❖ “Siamo solo io e te contro il mondo”
- ❖ “Come sono stato così fortunato ad averti?”
- ❖ “Ti amo più di me stesso”
- ❖ “Morirei per te”
- ❖ “Se non avessimo figli, saremmo già scappati insieme”
- ❖ “Da quando ti ho incontrato, ho passato il periodo migliore della mia vita”
- ❖ “Insieme facciamo scintille”
- ❖ “Mi completi”
- ❖ “Nessuno ti amerà mai come me”



➤ **La svalutazione.** Il narcisista diventa polemico, denigratorio, irascibile.

Critica il partner e spesso anche i suoi amici, lavorando affinché la sua preda si isoli e arrivi a tagliare le relazioni con loro, con il sociale e con la famiglia di origine.

Lui è la soluzione a tutto.

Iniziano le tecniche di manipolazione.

I comportamenti della prima fase iniziano a diventare caotici e vengono mischiati a quelli negativi, come insulti, critiche e svalutazioni, creando una dipendenza molto forte.

Si viene a creare uno stato di attesa e di ansia molto forte che può portare alla paralisi della coppia.

In questa fase iniziano i litigi e i ricatti. Il narcisista mette in atto distorsioni logiche, manipolazioni e violenze psicologiche anche molto gravi per ristabilire l'equilibrio di cui ha bisogno: **il potere.**

Se tutto ciò non funziona può diventare anche violento.



In questa fase inizierà a mostrare il suo vero lato. Inizieranno ad esserci litigi frequenti e malumori con accuse ed insulti verso la partner.

- ❖ “Se mi comporto così è solo perché ci tengo tanto a te”
- ❖ “Non apprezzi tutti i miei sforzi, dovresti vergognarti ...”
- ❖ “Dovresti domandarti il motivo per cui non hai trovato nessuno prima di me”
- ❖ “La tua insicurezza ti sta accecando...”
- ❖ “Sei tu che hai sbagliato”
- ❖ “Sei così inutile a volte”
- ❖ “Nemmeno i miei amici ti apprezzano, ma io prendo sempre le tue difese “
- ❖ “Hai mai pensato di perdere peso?”
- ❖ “Hai ottenuto questo risultato solo perché ...”
- ❖ “Sei proprio infantile, come ho fatto a non accorgermene!”
- ❖ “Ti arrabbi per niente”
- ❖ “Ehi, nessuno è perfetto”
- ❖ “Hai le paranoie, fatti curare.”
- ❖ “Non voglio che tu la prenda sul personale ma ...”
- ❖ “Lei è una persona migliore di te”
- ❖ “Non è colpa mia se tutte le mie ex sono più carine di te”
- ❖ “Ho fatto finta di niente troppe volte, rischio di perdere la pazienza con te ...”
- ❖ “Non sopporti le critiche, sei troppo permalosa”
- ❖ “Con te è tutto inutile, non riesci a essere obiettiva”
- ❖ “Pensi davvero di essere qualcosa di speciale?”



- ❖ “Ma guardati, la gelosia ti sta facendo impazzire?”
- ❖ “Mah, non capisco questo tuo cambiamento”
- ❖ “Ecco, siamo alle solite....ora cosa ti inventi?!”
- ❖ “Stai diventando troppo opprimente”
- ❖ “Il tuo egoismo mi farà allontanare da te!”
- ❖ “I miei precedenti partner non sono mai stati così cattivi”
- ❖ “Stai indossando quel vestito così tutti possono vedere la tua biancheria intima”
- ❖ “Chiaramente non stavi prestando attenzione”
- ❖ “Non voglio ascoltarti, vuoi solo avere ragione”
- ❖ “Sei ossessionata, datti una calmata”
- ❖ “Pensa a tutte le cose che ho fatto per te.. è così che mi ripaghi?”
- ❖ “Era solo uno scherzo, alleggerisci”
- ❖ “Stai esagerando, vedi cose che non esistono”
- ❖ “Pensa a quanto sei fortunata ad avere me”
- ❖ “Vivere con qualcuno a cui piace litigare rende (il problema) difficile”
- ❖ “Sei troppo emotiva, non va bene”
- ❖ “Stai travisando le cose, io non sono così”
- ❖ “Non ce la faresti senza di me”
- ❖ “Ma ti rendi conto!! Non ti ho dato uno schiaffo, ti ho solo sfiorata”
- ❖ “Forse ci provi gusto a farmi arrabbiare”.
- ❖ “Ti ricordi com’era tutto bello e perfetto all’inizio...?”
- ❖ “Non sto flirtando, perché sei così paranoica per nulla”
- ❖ “Mi costringi a mentire perché mi costringi a rispondere alle tue domande”

Non provo rabbia,
nemmeno delusione, ho
solo quel senso di schifo e
disprezzo per aver dato
importanza a gente inutile.



- ❖ “Stai ricordando male le cose”
- ❖ “Con chi credi di parlare?”
- ❖ “Devi solo imparare a capire le mie priorità”
- ❖ “Perché non mi credi?”
- ❖ “Mi hai deluso”
- ❖ “Volevo solo insegnarti una lezione”
- ❖ “Devi solo fare un passo indietro”
- ❖ “Ho ragione perché ho ragione, sei ignorante”
- ❖ “Mi fai troppo pena”
- ❖ “Nessun altro ti vorrà”
- ❖ “Perché piangi che non ti ha fatto male”
- ❖ “L’hai fatto a te stessa”
- ❖ “Forse dovrei lasciarti se continui così”
- ❖ “Se pensi davvero queste cose non sei speciale come pensavo”
- ❖ “Non chiedermelo più o me ne vado”
- ❖ “Ma che dici, sei tu che ferisci me!”



➤ Lo scarto o abbandono se il controllo non funziona.

L'ultima risorsa che mette in atto è annientare il partner, distruggere l'oggetto del desiderio.

Questo è il momento in cui il narcisista sa di aver completamente sottomesso la sua partner ed è quindi nella posizione di attuare qualsiasi tecnica manipolatoria

Spesso lo scarto si traduce in un'azione drastica, messa in atto da un giorno all'altro ma il narcisista ci sta lavorando da tempo, perché ha bisogno che il distacco avvenga nel modo più crudele e scioccante possibile.

Ad esempio, sceglie un momento in cui la sua vittima è debole: malattia, perdita del lavoro, un lutto per crearle la sofferenza più grande possibile e potersi liberare di lei senza mettere a rischio in nessun modo la sua fantasia narcisistica.



- ❖ “Sei pazzo, guardati, hai bisogno di aiuto»
- ❖ “Odio le persone che mentono, poiché sono una persona molto onesta e sincera”
- ❖ “Non posso farci niente”
- ❖ “Sei malata, guardati”
- ❖ “Non ho fatto nulla di sbagliato”
- ❖ “Non posso affrontare i tuoi problemi di rabbia”
- ❖ “Non mi ami, non l’hai mai fatto”
- ❖ “È nella tua testa”
- ❖ “La tua salute mentale sta migliorando, devi rimetterti in sesto”
- ❖ “Sono sempre stato onesto con te”
- ❖ “Se mi ami, se mi vuoi bene, allora farai questo per me.”
- ❖ “Non ero così prima di incontrarti.”
- ❖ “I miei sentimenti non sono cambiati, ma non riesco più ad affrontare i tuoi problemi”
- ❖ “Sapevo che non te ne saresti andata, ecco perché lo faccio”
- ❖ “Forse mi sono comportato male, ma l’ho fatto perché sono stato costretto.”
- ❖ “Sono sempre stato leale, guardati indietro e renditi conto di cosa hai fatto a te stessa”
- ❖ “Non ti capiterà più di avere una persona come me nella tua vita”
- ❖ “Nessun altro ti vorrà”
- ❖ “Sei una persona malvagia e cattiva”
- ❖ “Nessuno ti crederà”
- ❖ “È tutto nella tua testa”
- ❖ “Nessuno ti apprezza e ti vuole bene, renditene conto”
- ❖ “È tutta colpa tua se tra noi è



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 è in linea con lo scopo fondamentale del narcisista : ottenere il controllo della vittima.



“Non è necessario colpire
una persona per far male.
Una parola, fa male.
Il silenzio, fa male.
Una mancanza, fa male.
Il disprezzo, fa male.
L'indifferenza, fa male.”

Anima ♥ Ribelle

- Alessandro Ammendola

Per la vittima «quello che fa più male è rendersi conto di avere amato una persona che in realtà non è mai esistita»





GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

Dott.ssa Maria Zampiron / Psicologa-Psicoterapeuta
- dottmzampiron@hotmail.com
- <https://www.facebook.com/page/maria-zampiron>
- <http://www.drssamariazampiron.it>

Capire di essere invischiati in una relazione malsana è il primo passo verso la guarigione. Al momento sembra la cosa più dolorosa che ci sia capitata, ma se impariamo a prendere quest'esperienza come qualcosa da cui imparare, sarà più facile elaborare il nostro vissuto!