



ESTRATTO 1

Affascinante e seduttore, falso e manipolatore, il narcisista è quel tipo di persona che ognuno di noi vorrebbe evitare a tutti i costi, come la peste, nella propria vita. **Talvolta lo si riesce a riconoscere, ma sempre troppo tardi, quando nel rapporto sono già entrati, per almeno uno dei due, sentimenti importanti quali l'amore.** E questo, quando trattasi del narcisista *covert*, è una prerogativa importantissima ma che accade troppo di rado, riconoscerlo intendo, viste le sue caratteristiche “nascoste”.

Se stai leggendo queste righe, sicuramente sei stato/a vittima, sei vittima, o hai quei segni indelebili che lasciano queste persone, nella propria anima. Per questo cercherò in ogni modo, di darti più informazioni possibili per acquisire maggiore consapevolezza circa l'importanza di risollevarti in questo momento difficile, ma anche capire che **non sempre possiamo prevenire alcune dinamiche o andamenti in fatto di relazioni, specialmente se abbiamo a che fare con questo**

tipo di persone. Le mie parole dunque, possono essere e lo spero vivamente, un prezioso strumento per consapevolizzare te stesso/a in merito il narcisista *covert* e la sua natura, per renderti conto che non potevi evitare la trappola, per renderti conto che non sei sbagliato/a, che anche tu vali e sei degno d'amore... ma sei anche umano, e non hai la bacchetta magica o super poteri per scappare da quello che è accaduto o stai vivendo.

Ovviamente leggere questa guida non può sostituirsi a un lavoro psicoterapeutico individuale con un esperto, ma spero comunque di alleggerire il tuo dolore e le tue pene.

Conoscere, capire, diventare consapevoli, è il primo passo per liberarti dalla dipendenza affettiva provocata da un narcisista *covert* e da una relazione tossica. Per relazione tossica intendo un legame che non ti fa stare bene, che

annienta la tua persona, il tuo senso di autostima e valore interno.

Una storia d'amore con un narcisista **può evolversi nella peggiore forma di relazione tossica che possa esistere; ovvero l'abuso narcisistico**. Questa forma di violenza cronica è di tipo psicologico ed emotivo, accompagnata a volte da possibile abuso finanziario, fisico, sessuale, e viene inflitta da una persona ad un'altra.

L'abuso narcisistico prevede vivere un legame coercitivo, dove diveniamo vittime di denigrazione e di controllo, in cui giorno dopo giorno la propria identità personale viene annientata tanto quanto il proprio senso di realtà e autostima. Pertanto cercherò di aiutarti ad uscire da questa gabbia, nonostante **il narcisista covert sia la forma di narcisismo maggiormente difficile da riconoscere perchè abile nel camuffarsi agli occhi degli altri**. Se da un lato puoi sentire che qualcosa non va nella tua relazione, dall'altro questo sarà solo un sentore personale in

quanto le persone esterne lo vedranno come amichevole, gentile, pacato. Questo favorisce in te confusione e la tendenza a minimizzare il dolore che senti, al punto da vivere quella che si chiama dissonanza cognitiva: hai la convinzione che quella al tuo fianco è una brava persona ma allo stesso tempo percepisci crudeltà e malessere nel rapporto. Quindi con il narcisista *covert* potrai sentirti amato come mai nessuno ha fatto, essere tre metri sopra il cielo, per poi cadere un momento dopo ed essere catapultato in una situazione infernale (ciò può durare tantissimi anni, in quanto la persona che lo vive è in totale stato confusionale e dissonanza).

Questo purtroppo non vale solo per le relazioni d'amore, ma talvolta e più spesso di quanto crediamo, anche per relazioni amicali e familiari.

Per tale motivo in questa mia scrittura, spero tu possa trovare la luce su quelli che sono non solo i meccanismi di funzionamento di queste personalità, ma possibili vie di fuga.

Il narcisismo sano e il narcisismo patologico

Prima di scoprire tutte le caratteristiche che fanno di un uomo un narcisista *covert*, è bene sapere che non sempre il narcisismo è un disturbo patologico. C'è narcisismo e narcisismo. Infatti, in psicologia **si possono riconoscere casi diversi, il cosiddetto narcisismo "sano" e quello, appunto, patologico**, che si trova nei vari studi e ricerche internazionali con il nome di *narcissistic personality disorder*.

Questa precisazione è molto importante perché ognuno di noi ha una componente narcisista, anche quando non ne siamo consapevoli. Per esempio, una persona che si ama profondamente, che cura la propria immagine, che si impegna, che vuole dimostrare il suo talento, che prova orgoglio rispetto a ciò che ha fatto, potrebbe essere detta con “tendenze narcisiste”.

Tuttavia, in questa situazione mancano i presupposti affinché il narcisismo diventi un vero e proprio *personality disorder*, ovvero disturbo di personalità anche chiamato narcisismo patologico.

Il narcisismo sano è fatto di tutte le caratteristiche sopra citate, con l'aggiunta della capacità di provare empatia affettiva per il prossimo, mettersi nei suoi panni, rispettare l'altro. Implica essere in equilibrio tra l'amore per se stesso, per il proprio Io e l'amore per chi gli sta vicino. Consiste nell'avere una buona autostima, un'attenzione verso un proprio dialogo interno e i propri bisogni, riservando la medesima attenzione per l'altro e le sue esigenze. Consta del rispetto di sè e del prossimo, senza mai utilizzare la manipolazione o altre modalità passivo-aggressive per raggiungere i propri obiettivi. E' costituito da una forte credenza nelle proprie capacità, verso la propria persona, con un alto livello decisionale e una elevata determinazione lungo il cammino della propria vita.

Quando invece un individuo presenta un'autentica fissazione per la propria immagine, verso la propria persona, sviluppando poi una serie di comportamenti manipolativi, allora il narcisismo diventa patologico.

Così, non si tratta più di una semplice caratteristica, ma di un tratto di personalità patologico, che interagisce in modo scorretto nelle proprie relazioni interpersonali.

Se si ha a che fare con una personalità narcisistica questa non sarà in grado di provare empatia verso le persone a lui vicine, non comprenderà razionalmente le emozioni altrui, non sentirà compassione, non si preoccuperà di cosa provano gli altri, non li aiuterà o si prodigherà per un benessere che non sia il proprio. Non sarà capace di comprendere il vissuto emotivo, tantomeno di mettersi nei panni dell'altro, provando davvero, dentro di sé, i vissuti emotivi e le sensazioni altrui. Pertanto non solo non comprende, ma non “sente” oltre ai propri stati.

Inoltre, un narcisista patologico si riconosce per le continue critiche che rivolge agli altri, le denigrazioni, per il suo essere manipolatore, per i sensi di colpa che infligge a chi gli sta attorno e per le manie di grandezza che manifesta esplicitamente o meno.