



## ESTRATTO 2

## **Come riconoscere un narcisista covert**

Ci sono dei narcisisti che camuffano la loro natura, il loro egocentrismo, apparendo diversissimi dai narcisisti *overt*. Timidi ed introversi di carattere, non amano avere gli occhi puntati su di sé e in certi casi, addirittura, potrebbe evitare del tutto la vita sociale a causa di stati di ansia personale. All'apparenza possono sembrare sensibili ed innocui ma, concedendosi il giusto tempo e un po' più di attenzione, risulta subito chiara la loro natura egocentrica.

Al di fuori sono tranquilli, pacati, disponibili, ma di fatto, rifiutano comunque di impegnarsi e cooperare con chi gli sta vicino. Non direttamente e in modo tortuoso e subdolo, sono sempre persone con alta aggressività interiore, assolutamente inaffidabili.

Tutti questi narcisisti, detti *covert*, non imparano mai, non crescono dagli errori come le altre persone e non vogliono

essere controllati, non vogliono rendere conto del loro comportamento e si risentono quando gli si impone una responsabilità.

Ci possono essere però, dei “segnali di allarme”, dei comportamenti che puoi notare e che aiutano molto ad intuire la situazione, capire se ne hai a che fare, se ne hai uno davanti, prima di vivere una storia a pieno e farti del male. Vediamoli assieme, per riflettere poi su di essi, anche in relazione alla tua storia, se potevi o meno notarli o se sei ancora in tempo nel distaccartene.

### **Comportamento 1: è un osservatore**

Osserva e non agisce, soprattutto.

Nel momento iniziale della vostra storia, non vedrai i classici ed estremi manierismi di un narcisista “normale”, comportamenti esibizionistici per cercare attenzione o di essere

il centro dell'attenzione degli altri. I narcisisti *covert* semmai osservano, giudicando. Non agiscono, non parlano ma ascoltano. Tuttavia, il complesso di superiorità che hanno dentro può essere ben notato nel distacco che esibiscono e nei spiazzanti segnali non verbali che hanno. Ti faccio un esempio; il narcisista potrebbe non esprimere apertamente cosa pensa o il suo disprezzo per una certa cosa, ma sicuramente *sentirai* la netta sensazione che quella cosa non la tollera, non gli piace, lo disgusta. Quindi potrai vedere comportamenti come il guardare altrove, distrarsi, dimostrazioni che si sta annoiando, ti sbadiglierà in faccia, sarà disattento. Nel caso in cui parlasse, sarà sicuramente ipercritico, denigrante, giudicante.

## **Comportamento 2: ha un continuo bisogno di attenzioni**

Il narcisista *covert* è una persona dall'animo fragile e insicuro. Perciò, prova una continua necessità di ricevere attenzioni da parte degli altri, e soprattutto dal/dalla proprio/a fidanzato/a.

Vuole essere al centro dell'attenzione e sulla bocca delle persone che ha vicino, siano esse parenti, amici o colleghi. Si sente più importante degli altri, e per questo pretende un trattamento diverso, direi "speciale". Non tollera di essere messo in disparte o venire ignorato. Questo modo di comportarsi nasce da una sottesa convinzione di meritare che chi gli sta vicino, esaudisca i suoi desideri e bisogni. Quando questo non avviene, quindi nel caso in cui non venissero eseguiti i loro "ordini", o non vengono trattati come pensano di meritare, si offendono molto. Per questo, potresti trovarti un narcisista rabbioso, collerico, minaccioso, che difende la propria posizione con forza, litigi inumani e polemiche immotivate.

### **Comportamento 3: vive di empatia subdola**

Assodato che ogni narcisista manca di empatia, ti troverai sempre davanti una persona con totale incomprensione dei

bisogni altrui, ignara o sprezzante dei pensieri e dei sentimenti che non sono i propri. Dire e spiegare, quindi, che certi loro atteggiamenti o azioni, generano conseguenze negative in te o sul vostro rapporto, non porterà il narcisista a comprenderne il problema, risolverlo o cercare migliorie. Se il narcisista in generale, ha una mancanza di empatia accertata e eclatante, molto diretta, quella di una personalità *covert* si potrebbe dire più “subdola”.

Nel senso che la sua visione del mondo è a senso unico, al punto da usare il ruolo di vittima per incolpare gli altri, non capirli e non capire la situazione o la problematica. Pertanto stai certo/a che userà la tattica del vittimismo, arma che tende a confondere chiunque, anzichè portarti a vedere la vera e propria mancanza di empatia verso qualcosa o qualcuno. Inoltre, quando i narcisisti feriscono con il loro atteggiamento, e magari glielo fai notare, tagliano completamente la comunicazione e si dimostrano disinteressati. Quindi attenzione perchè è proprio da un comportamento del genere

che emerge l'importanza che danno solo a loro stessi, in quando incapaci di provare sentimenti autentici o comprensione per gli altri.

#### **Comportamento 4: ha un marcato autoassorbimento**

Per autoassorbimento intendo che hanno un “egocentrismo ritirato”.

I narcisisti *covert* sono molto reticenti e non sanno ascoltare. Quindi nonostante possano dare l'impressione di essere presenti, parlare tranquillamente di qualunque argomento, mostrarsi in apparenza disponibili, promettendoti ogni sorta di cose, potresti poi ritrovarti di punto in bianco, una persona disinteressata, totalmente diversa, indifferente, che ti fa vedere o sentire imperfetto, e indegno dell'attenzione concessa. Egocentrismo ritirato perchè senti che vanno mentalmente altrove, si allontanano anni luce senza motivazione e in pochi secondi. Inoltre per il narcisista *covert*, in amore, contano solo

i suoi problemi, i suoi bisogni, le sue difficoltà ed il suo punto di vista. Pretende la massima comprensione ed il massimo sostegno con la persona con cui ha un rapporto intimo, ma non è disposto a ricambiare. Anzi, possiamo dire che è del tutto insensibile nei confronti dei bisogni e delle emozioni della propria vittima. Questo dipende dalla sua mancanza di empatia. Infatti, il narciso non riesce proprio a mettersi nei panni delle altre persone. Ecco perché è così concentrato su sé stesso.

### **Comportamento 5: è geloso e possessivo**

Altro tratto tipico che puoi notare in una personalità *covert* è la sua forte gelosia e mania di controllo.

Di base è una persona molto insicura, che ha paura del rifiuto e dell'abbandono, quindi tende a diventare controllante circa ogni aspetto della vita del/della partner. Non vuole in alcun modo perdere l'influenza che ha acquisito con tanta fatica nei



confronti dell'altro/a, quindi cercherà in tutti i modi di allontanarlo/a dalle altre persone, anche familiari, di distruggere la sua vita sociale e di tenerlo/a legato/a soltanto a sé. La gelosia ovviamente è ai massimi livelli e si manifesta per esempio con assurde scenate di rabbia, mancanza di fiducia e pesanti invasioni della privacy. Il loro insaziabile bisogno di controllo, se permesso dalla vittima, gli porta a sentirsi una autorità indiscussa nella relazione, come se fossero loro gli unici a saper tenere le redini del rapporto. Essere unilateralmente l'autorità indiscussa in amore li porta a credere di avere il pieno comando della situazione; se questo non accade, sentono che i propri bisogni non vengono soddisfatti e questo è un male.

Pertanto aborriscono l'idea di dover obbedire o scendere a compromessi, e manifestano il controllo in vari modi: alcuni sono prepotenti, inclini a gridare, vessatori, polemici, testardi oppure ricorrono a comportamenti più sofisticati come il silenzio, il chiudersi in se stessi, fingere di essere d'accordo e

fare comunque come vogliono, diffamare la persona, fingere di cooperare e usare il proprio fascino per arrivare al conseguimento di un proprio soddisfacimento puramente personale. Indipendentemente dalla tattica, devono essere loro a condurre il gioco, stabilirne le regole, averne il controllo assoluto, con una continua imposizione sull'altro.

### **Comportamento 6: si camuffa**

Come detto più volte, non si esibisce in pubblico e non ricerca attenzioni in modo eclatante, semmai appare esteriormente tranquillo e disponibile, ma poi, di fatto, rifiuta di impegnarsi e cooperare con chi gli sta vicino. In modo tortuoso, fa valere la propria volontà, ma sempre usando modalità indirette e non eclatanti, come nel caso del narcisista *overt*.

Potrebbe risultare una persona avente queste caratteristiche: sciatto, disorganizzato, sfuggente, evasivo, pigro, lo vedi agire in modo diverso da quello che dice e crea confusione a chi gli

sta vicino, si mostra amichevole ma non si comporta poi in tal modo, è riservato, fa le cose di nascosto, lontano dalla vista altrui. Mostra un atteggiamento negligente e si lamenta alle spalle, rifiutando di discutere i problemi apertamente.

Detto ciò, questi comportamenti possono veramente farti comprendere se hai o meno avuto a che fare, nella tua vita, con una personalità di questo tipo. O se in questo momento stai frequentando un narcisista *covert* e devi metterti in salvo. Ricorda inoltre che non sempre queste caratteristiche sono evidenti, semmai possono essere individuate solo in un periodo medio lungo, attraverso una frequentazione.

Pertanto non darti colpe se non le hai notate nel primo tempo, non sempre puoi farlo, essendo questa personalità subdola e ingannevole.