



NARCISISTA covert

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA
DOTT.SSA GIADA SOFIA AVE

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.

ESTRATTO 3

La manipolazione covert

Di seguito ti riporterò alcuni comportamenti, o meglio alcune delle principali tecniche manipolatorie che il narcisista *covert* può adottare in una relazione d'amore o nei legami, siano essi lavorativi che amicali.

Silenzio punitivo

E' un periodo in cui il narcisista scompare totalmente dalla tua vita, di punto in bianco. E' detto "periodo di non reattività", perchè è come se questa persona dall'oggi al domani non esistesse più; non ti considera, non risponde, non la vedi, scompare nel nulla senza motivazioni esaustive o reali. Il narcisista *covert* implementa questa tattica come una forma di punizione quando la vittima ha un comportamento che a lui non piace e non condivide. Tale trattamento si basa sul tempo e

può durare ore, giorni, settimane ma anche interi mesi, il tempo giusto secondo il narcisista, giusto per farti imparare la lezione e sentire di aver sempre più controllo sulla relazione. Ovviamente questa tecnica passivo-aggressiva, nella vittima, porta sensi di colpa e molti dubbi, in quanto il narcisista può dileguarsi attraverso frasi lasciate a metà o discorsi distorti, carichi di sottintesi, che portano a molti pensieri e a un marcato rimuginio. E' in questo senso efficace perchè il narcisista veicola un messaggio senza usare parole, o comunque attraverso un atteggiamento non verbale. L'atteggiamento in questione ci porta a concentrarci su noi stessi, a ripensare alle nostre azioni, a quello che abbiamo detto, attribuendoci spesso colpe senza però valutare l'effettivo comportamento assurdo dell'altro.

L'attenzione dal narcisista è spostata alla vittima, la quale si sentirà colpevole e si attribuirà le colpe di tale scomparsa, al punto da sottomettersi per recuperare la normalità di prima. In

questo modo è normale cercare la persona per avere chiarimenti, delucidazioni, o l'attenzione iniziale.

Ghosting

E' una forma accentuata del silenzio punitivo, in cui scompare eliminando qualunque forma di contatto, senza alcuna spiegazione. Questa tattica passivo-aggressiva, oltre a imporre un silenzio forzato, impone un blocco totale nella comunicazione in quanto ti blocca nei social e in tutti i possibili canali comunicativi come telefono, mail, whatsapp etc. Lui è come se non esistesse più totalmente e senza motivo. Il *ghosting* avviene essenzialmente in due fasi; all'inizio della relazione e durante la fase di scarto.

All'inizio della relazione questa tattica è utile per testare l'interesse della vittima, comprendere quanta presa ha su di te, per farti assaggiare la sua mancanza e porlo nella posizione di essere un amore idealizzato e voluto a tutti i costi.

Nella fase di scarto o pre-scarto invece, lo fa se ha trovato una nuova vittima ed è nel momento del *love bombing* con qualcun altro. Solitamente in questo momento però, questa tattica viene messa in atto con una scusante, che può essere un litigio, una discussione, qualcosa non andato come si aspettava, lasciandoti nel silenzio, nella confusione e con sensi di colpa immani.

Gashlighting

E' una forma di controllo e destabilizzazione che usa il *covert*, lieve ma potentissima, in cui la vittima si ritrova a mettere in dubbio la propria realtà, la personale capacità di giudizio, generando dentro di sé una profonda confusione interiore, che porta addirittura a dubitare di se stessi.

La tecnica consiste semplicemente nel negare e mettere in dubbio la memoria della vittima (sentirai frasi come : “non l’ho mai detto”, “tu non hai detto ..., ma...”, “quello che dici non è mai successo”, “non so di cosa parli”, “stai sbagliando

persona probabilmente”, “ti inventi le cose, fatti vedere”, “ne abbiamo già parlato, non hai memoria...”, etc.). Il gaslighter fa credere alla vittima di vivere una realtà che non corrisponde al vero, non è oggettiva, facendola sentire pazza, sbagliata, minando le sue certezze e gli avvenimenti accaduti. Solitamente questa tattica si evince in tre fasi: dapprima c’è l’incredulità della vittima, che non crede a quello che dice il narcisista o a quello che succede. Vi è poi la fase della difesa, dove la vittima inizia a difendersi, arrabbiarsi, sostenendo la propria sanità di mente. Infine c’è la fase depressiva, perchè la vittima viene convinta dal manipolatore di essere sbagliata, rassegnandosi e diventando così insicura delle sue stesse azioni o della realtà, vulnerabile e fragile.

Triangolazione

La triangolazione è una tecnica manipolatorio per instillare nelle proprie vittime, gelosia e insicurezza. E’ un metodo manipolatorio attraverso il quale creano una idealizzata e a

volte irrealistica immagine di desiderabilità sociale, facendo credere alla vittima di essere ambiti più di quanto non siano in realtà. In sostanza il narcisista insinua il dubbio della presenza di un/una eventuale rivale, allo scopo di metterti in allerta e non far decadere la tua attenzione dal rapporto. Non prevede dei paragoni o insinuazioni dirette, ma velate, e intendo che potrebbe parlarti di un/una ex che ritorna, qualcuno/a che lo pressa o lo riempie di attenzioni. In pratica introduce nel vostro rapporto una terza persona creando un triangolo nel quale due dei componenti non si conoscono, non hanno relazione tra loro, eppure divengono contendenti e competitivi. Tutto questo prettamente per avere e sentirsi maggiormente importanti, controllanti e dominatori. L'obiettivo è quello di diventare un oggetto da contendersi, facendoti capire che oltre a te, loro hanno altre possibilità.

Attenzione perchè tutti possono essere oggetti di triangolazione; dalla famiglia, agli amici, gli ex, sconosciuti o persone addirittura inesistenti. Unico obiettivo è instillarti

dubbi, farti perdere la sicurezza e la fiducia creatasi nel legame. Devi stare attento/a se mette in atto tale gioco, in quanto la tua abitudine alle sue attenzioni e premure, se spostata e deviata ad altre persone, potrebbe mandarti in ansia e confusione. Potrebbe infatti non far fronte alle promesse date passando molto più tempo con persone che fino a prima denigrava con te, ignorarti con la scusa di voler passar più tempo con la famiglia che descriveva orribile o uscire con la ex che odiava e si è comportata male nei suoi confronti. Questi sono degli esempi di triangolazione, dinamiche banali, episodi controversi, che però ci mandano in tilt e minano sicurezze ed equilibrio.

Vittimismo

Il vittimismo è puramente una tattica per sentire di avere il controllo sull'altro, indurre sensi di colpa, far sì che la vittima adotti i comportamenti desiderati. Comportandosi come vittima, il narcisista fa sì che la persona che gli sta vicino, sia

indotta a consolarlo, a farsi carico degli errori avvenuti, perdonandogli ogni cosa, perché derivante una presunta mancanza nel rapporto o nella sua vita.

Questa tecnica porta le persone a sentire il bisogno di redimere e aiutare il narcisista; dimostrandosi debole o raccontando vicende passate difficili, strane situazioni familiari, si utilizza l'empatia altrui per far fare all'altro quello che si desidera.

Proiezione

La proiezione è una tecnica alla quale il narcisista *covert* ricorre spessissimo. E' tipica di chi non si assume mai la responsabilità delle proprie azioni, attribuendo agli altri i propri comportamenti cattivi e ingiusti, o le proprie sensazioni ed emozioni. Il narcisista la usa spesso per abusare psicologicamente della sua vittima; ad esempio quando mente accusa l'altro di raccontare bugie, quando è geloso accusa l'altro di toglierli il respiro o di essere appiccicoso.

Rinforzo intermittente

Il rinforzo intermittente serve sempre per tenere una forma di controllo sulla persona con cui si frequenta. Questa è una tecnica molto usata dal *narcisista covert*, soprattutto dopo momenti no. Un comportamento di tenerezza e dolcezza dopo svalutazioni e critiche, un messaggio dolce dopo un litigio pieno di accuse, un regalo dopo giorni di silenzio; questi sono tutti esempi di rinforzo intermittente.

Pertanto il tutto verte nel vivere momenti di estremo affetto, imprevedibile, intervallato da litigate, accuse, silenzi. Il rinforzo funziona proprio perchè i premi dati vengono donati sporadicamente durante il ciclo di abuso e la vittima fa di tutto per ritornare nella fase iniziale, dove tutto era perfetto e idilliaco, dove pensava di essere amata e al centro dell'attenzione. Questa tecnica ad "intermittenza", attiva una dipendenza psicologica devastante nella vittima, anche a livello biochimico, infatti quando i momenti di piacere sono pochi e lontani tra loro, incrociati a situazioni di crudeltà, i

circuiti di ricompensa associati ad una relazione tossica si rafforzano. Quando il piacere quindi non è prevedibile, non è stabile, è intervallato, viviamo nel rifiuto e nel caos, il cervello rilascia maggiore dopamina nei momenti buoni, creando una dipendenza forte e più duratura, rispetto ad una relazione matura e sana, che prevede piacere prevedibile e costante. Come afferma la terapeuta Saccà, la tecnica del rinforzo intermittente rende la vittima di abuso “dipendente” dall’imprevedibilità del ciclo di abuso, così come da alti e bassi gravi. Gli sporadici atti di gentilezza del carnefice ci confondono, ci fanno dubitare e diffidare dal proprio istinto e dalle proprie sensazioni. Lo psicologo J. Carver definisce questo fenomeno “la piccola percezione della gentilezza”. Questa comporta che, quando un carnefice mostra alla propria vittima un atto di gentilezza, anche se è a beneficio dell’abusante stesso, la vittima interpreta tale gesto come tratto positivo del carnefice.

Piccole dosi di bontà intervallate, sono vissute come comportamenti positivi, amplificati e ampliati del loro stesso significato, pur essendo solo meri atti di sfruttamento e manipolazione della vittima.

Minimizzazione

Minimizzazione intesa come processo di mancata presa di responsabilità. Il *covert* non si assume mai la responsabilità dei propri errori e delle proprie azioni, spostando la colpa sugli altri, eludendo così colpe e dubbi, che ricadono inevitabilmente sull'altro.