

### COME DIFENDERSI DAI NARCISI

Non sto parlando dei fiori, ma di tutte quelle persone che hanno un ego enorme e che, come nella famosa favola di Narciso, trascorrono il loro tempo ad ammirare la propria immagine riflessa nell'acqua del pozzo e che rischiano di caderci dentro. E sono moltissime. Sono persone che pensano di essere eccezionalmente speciali, eccezionalmente affascinanti, eccezionalmente belle e che si muovono nella vita come se fossero su un palcoscenico e che pensano che gli altri siano degli spettatori che li guardano adoranti. Così, partono dal presupposto che quello che dicono sia di assoluto interesse, che quello che fanno sia "geniale" e che la loro fisicità sia invidiata da tutti e desiderata in modo spasmodico dal punto di vista sessuale.

Visto che il fuoco dell'attenzione è proiettato esclusivamente su loro stessi, spesso fanno fatica a capire gli altri, mancano di empatia e fanno molta fatica a provare sentimenti di amore e di attrazione verso gli altri.

Nelle relazioni amorose tendono sempre a pretendere molto dagli altri (attenzione, regali, complimenti...) ma di rimando danno molto poco, relegando la persona "amata" all'interno delle innumerevoli attività della loro vita. Di solito i loro partner sono persone totalmente affascinate dal narciso, sono quindi persone con poca autostima che vivono anch'esse nel mito del proprio compagno/compagna e che hanno di rimando una personalità debole e dipendente.

Anche nelle relazioni amicali e sociali la persona tende a percepire gli altri non come altri individui sullo stesso livello, ma è profondamente convinta che gli altri siano uno strumento di soddisfazione dei propri desideri. Quando gli amici fanno scelte autonome la persona narcisista si sente tradita: nei casi più gravi arriva a credere che l'amico gli voglia male e stia tramando qualcosa contro di lei, magari solo perchè non ha seguito un consiglio o perchè si è fidanzato con una persona che al narcisista non piace.

La persona narcisista tende quasi sempre a raccontare agli altri la propria esperienza di vita, ritenuta unica e più importante, raramente invece ascolta e si confronta con il racconto dell'esperienza di vita degli altri.

Le persone narcisiste sono talmente prese da loro stesse che difficilmente riescono a cogliere il bello negli altri, e difficilmente riescono a lasciarsi andare e a innamorarsi.

Negli ultimi anni, devo dire che sempre più spesso mi sono trovato a confrontarmi con questo tipo di personalità: è come se l'autoidolatria sia un fenomeno in espansione, un po' ovunque.

Molti sociologi hanno cercato di spiegare questo fenomeno: probabilmente il pensare di essere una persona unica e superiore è una reazione a la spersonalizzazione che la società di massa ci trasmette.

Nelle società di massa, infatti, è veramente difficile avere delle caratteristiche uniche: se diciamo qualcosa o facciamo qualcosa che riteniamo importante, quasi sicuramente qualcun'altro lo ha già detto o lo ha già fatto. Non è possibile avere una caratteristica che sia eccezionalmente unica perché le persone al mondo sono tantissime e quasi sicuramente qualcuno ha già avuto un'idea o fatto quella cosa prima. Così, per non sentirsi "morire" dentro l'anonimato informe della massa umana le persone si costruiscono delle personalità false e si autoidolatrano, per uscire da quella condizione di anonimato assoluto nel quale si sentono soli ed inutili.

Gli psicologi tendono a preferire spiegazioni più centrate sulle caratteristiche della persona: così, un'educazione troppo focalizzata sul soddisfacimento dei bisogni dei bambini porta questi ultimi a percepirsi come unici e onnipotenti. Da adulti non riusciranno a rinunciare a questa sensazione di potenza e unicità. e svilupperanno così una personalità narcisistica.

Secondo un'altra interpretazione il narcisismo sarebbe invece una reazione di fronte a profondi sentimenti di inferiorità e disistima. L'individuo costruirebbe un falso sé sicuro e bello per contrastare la visione del proprio vero sé, timido e insicuro.

Ma come ci si difende? Ecco 4 semplici consigli per la vita di tutti i giorni.

- saper dire di no, tranquillamente. Il narciso non tollera la frustrazione e soprattutto che le persone facciano scelte autonome. E' fondamentale imparare a dire serenamente no e, quando

non ci interessano, rifiutare serenamente i loro inviti e le loro richieste.

- rifiutare il monologo narcisista: se siamo convinti che tutte le esperienze di vita siano importanti, rifiutare il monologo solipsista del narciso e serenamente andarsene... Per il narcisista sarà un'offesa imperdonabile, un atto di "lesa maestà", ma al nostro amor proprio farà molto bene.

- non lasciarsi impressionare dai racconti di imprese grandiose e uniche: "smontarli" dicendo cose del tipo "ahssì, l'ha detto anche mia cognata...."

- non lasciarsi adulare: spesso i narcisi "credono" di poter essere capiti solo da persone speciali, quando vogliono adularci ci diranno che solo noi in ragione della nostra "sensibilità superiore" siamo in grado di capirli.

- non dare importanza eccessiva a ciò che la persona dice o fa, essere sempre pronti a sdrammatizzare i racconti e le imprese. Se non ci sentiamo capiti, esprimere francamente il nostro disagio.

Non diventeranno mai nostri amici, ma noi saremo più felici.