

Nella mente di un narcisista

David Robson, New Scientist, Regno Unito. Foto di Elinor Carucci

Il narcisismo è un vero e proprio disturbo di personalità che può avere conseguenze anche gravi. Ma riconoscerlo può essere molto difficile

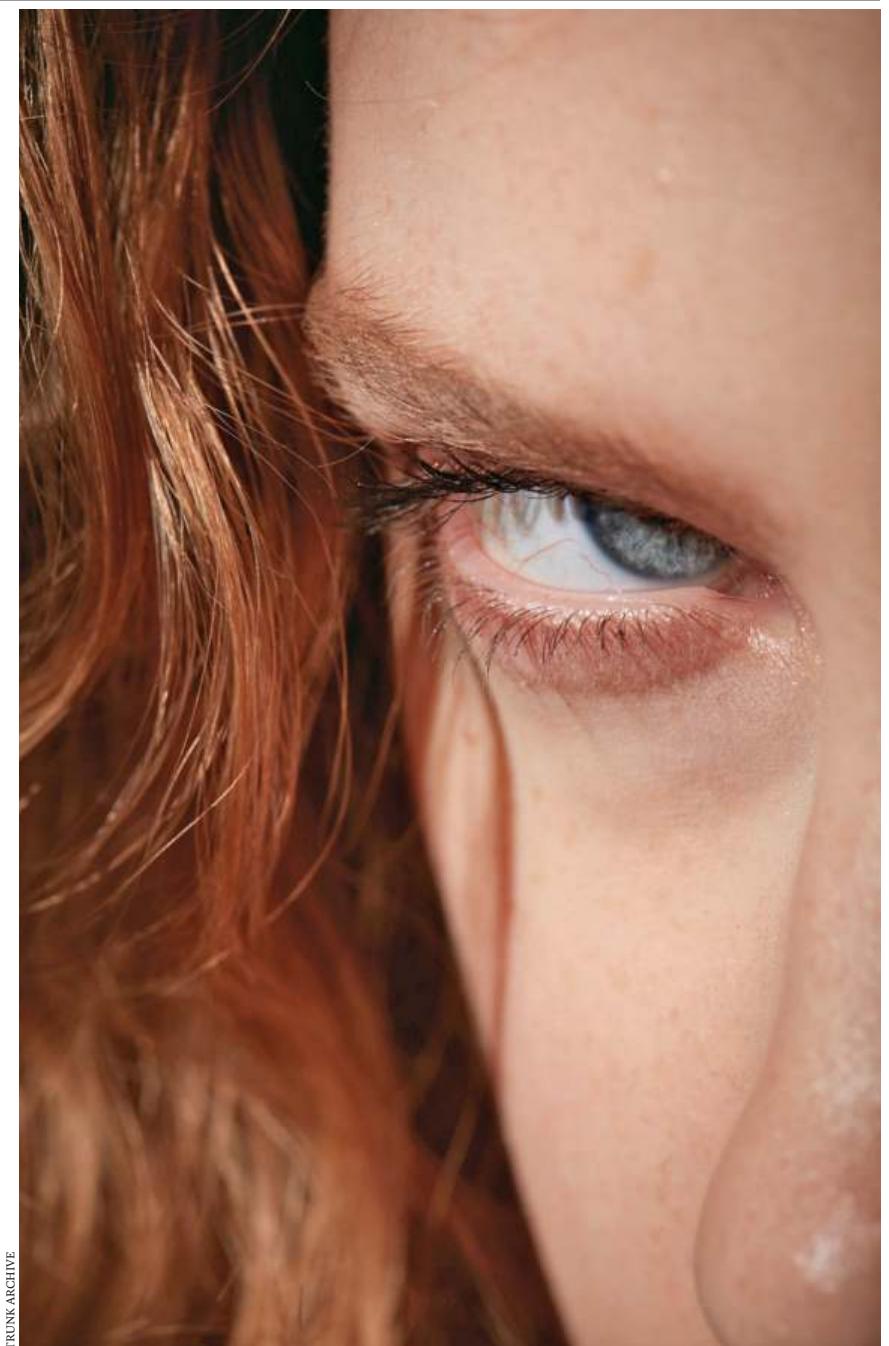
A ripensarci, i segnali erano evidenti: un estremo bisogno di controllo, una tendenza patologica all'esagerazione e un senso di superiorità quasi ridicolo.

Un mio familiare sosteneva di saperne più di chiunque altro su tutto, a prescindere dall'argomento. Affermava di avere le doti per diventare un insegnante, un medico, uno scrittore o un atleta di fama mondiale e al tempo stesso si vantava della sua modestia. Qualsiasi disaccordo con lui provocava urla e sfoghi violenti.

Gli amici di famiglia stentavano a crederci quando gliel'ho detto. "Di solito è la gentilezza in persona", mi ha risposto qualcuno. Tutte queste caratteristiche rientrano fra i tratti classici del disturbo narcisistico di personalità (dnp), una condizione caratterizzata dal disprezzo per i sentimenti altrui unito a un estremo senso di importanza, che spesso si manifesta in abusi ai danni degli altri. All'epoca, tuttavia, non avevo modo di spiegare il comportamento di questa persona: era prima che il dibattito sul narcisismo diventasse così comune.

"Non se ne parlava tanto, non era al centro dell'attenzione come oggi", spiega la psicologa Sarah Davies. "Ricordo di aver cercato su Google 'abuso narcisistico' e di aver ottenuto solo sette risultati".

Il recente interesse per il dnp ha aumentato la consapevolezza del problema e ha fornito alle persone che hanno subito abusi da un narcisista un vocabolario per



TRUNK ARCHIVE

parlarne. Ma è stato anche accompagnato da molta disinformazione, che potrebbe impedire a chi soffre di questo disturbo e alle persone ferite di ottenere il supporto di cui hanno bisogno. Quindi, cos'è il disturbo narcisistico di personalità? E può essere curato?

La triade oscura

L'interesse dell'umanità per l'eccessiva ammirazione di sé è evidente fin da quando il poeta romano Ovidio rese popolare il mito di Narciso, costretto dagli dei a innamorarsi del proprio riflesso. Alla fine dell'ottocento, il termine "narcisistico" era applicato ai casi di masturbazione eccessiva. Verso la metà degli anni venti del novecento il termine cominciò a essere usato per descrivere un disturbo di personalità, ma ci sarebbero voluti altri cinquant'anni prima che il dnp fosse incluso nel *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (Dsm) dell'American psychiatric association.

Secondo la definizione del Dsm, il disturbo è caratterizzato da senso di superiorità, un disperato bisogno di ammirazione e mancanza di empatia. Le persone che ne sono affette spesso sopravvalutano le proprie capacità ed esagerano i loro successi. L'ego eccessivo comporta la convinzione di avere diritto a tutto, un continuo bisogno di lodi e attenzioni e un senso di alienazione: secondo un narcisista è impossibile per gli altri mortali capire i problemi dovuti all'essere così straordinari.

I narcisisti sono spesso tormentati dall'invidia: sono invidiosi degli altri o sono convinti che tutti siano invidiosi di loro. Ma la cosa più grave è che molti di loro manipolano e sfruttano le altre persone, con poca considerazione per il dolore che causano. Le conseguenze possono essere abusi emotivi e fisici.

"Non tutti i narcisisti commettono abusi", dice Davies, ma riconoscere l'abuso narcisistico può essere difficile: alcuni narcisisti sono molto abili nel manipolare e distorcere la realtà. Il narcisismo fa parte della cosiddetta "triade oscura", tre tratti della personalità che possono indurre a comportamenti insensibili e crudeli. Gli altri due sono la psicopatia, caratterizzata da impulsività e mancanza di empatia, e il machiavellismo, caratterizzato da atteggiamenti manipolatori e talvolta amorali.

Gli psicologi usano spesso un questionario chiamato Narcissistic personality inventory (Npi) per misurare i tratti narcisistici della popolazione in generale. Una

diagnosi ufficiale di dnp in genere prevede un colloquio approfondito con un professionista. Tuttavia, una persona con un senso di superiorità problematico può rifiutare l'idea stessa di aver bisogno di essere curata, e questo rende piuttosto improbabile che cerchi aiuto per un disturbo che non crede di avere. "Un vero narcisista crede che qualsiasi problema sia colpa di qualcun altro", afferma Davies.

Questo può rendere difficile stimare il numero totale di persone affette da dnp, e gli studi sulla popolazione in generale hanno fornito risultati contraddittori. L'indagine epidemiologica del governo statunitense sull'alcolismo e sui disturbi collegati offre il campione più ampio. Tra il 2001 e il 2002, i ricercatori hanno condotto interviste con 34.653 persone e hanno individuato 2.148 soggetti affetti da dnp, con una prevalenza stimata del 6,2 per cento. Altre ricerche più limitate hanno invece riscontrato tassi più bassi, con una prevalenza media dell'1 per cento.

Un narcisista crede che qualsiasi problema sia colpa di qualcun altro

Ma stabilire una cifra esatta potrebbe avere poco senso, perché la maggior parte degli psicologi è convinta che il dnp rappresenta l'estremo di uno spettro comportamentale presente in tutti. "In una certa misura, e in determinati contesti, questi tratti possono perfino essere utili", afferma Emmi Koskinen dell'università di Helsinki, in Finlandia. La fiducia in noi stessi può motivarci a raggiungere grandi traguardi, e non c'è nulla di sbagliato nell'essere assertivi sui propri bisogni e desideri. "Ma quando diventano più pronunciati, questi tratti tendono a provocare difficoltà interpersonali e conseguenze negative per la persona che li ha e per chi la circonda", afferma Koskinen.

Mani sudate

Identificare il narcisismo può aiutare gli psicologi a comprendere il modo in cui i narcisisti interpretano il mondo che li circonda, e forse aiutarli a cambiare.

Anche se la definizione del dnp considera essenziale la mancanza di empatia, i ricercatori sottolineano che la relazione tra empatia e narcisismo è complessa. Per

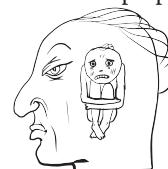
esempio, un'analisi del 2023 dei risultati di diversi studi ha rilevato che, mentre nelle persone con dnp l'empatia affettiva (provare ciò che provano gli altri) è più bassa, l'empatia cognitiva (comprendere ciò che gli altri provano) non lo è. Dunque i narcisisti potrebbero essere consapevoli dei sentimenti altrui e usare queste informazioni per i propri fini egoistici, oppure disinteressarsene.

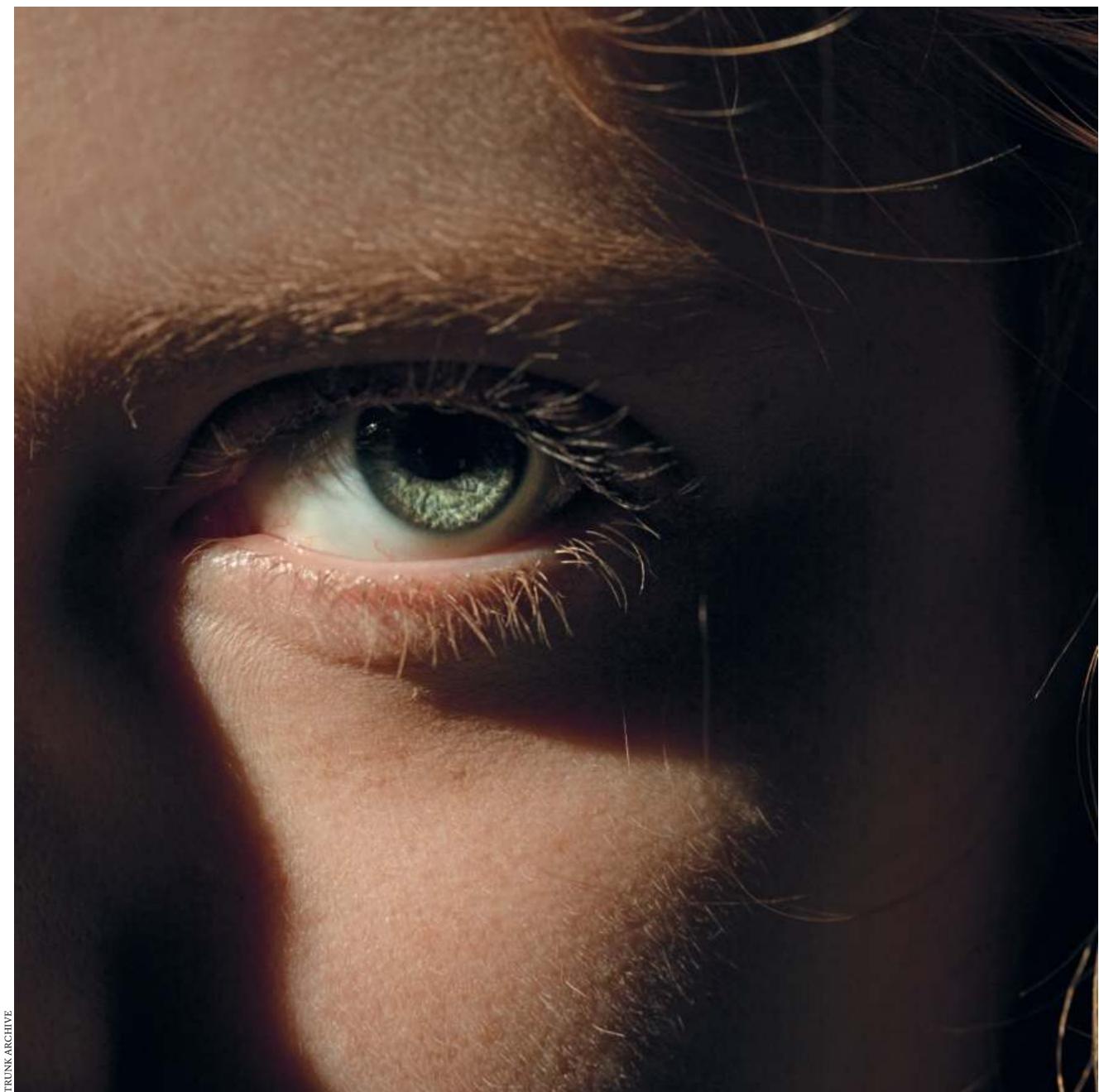
L'indifferenza alle emozioni altrui è in netto contrasto con la preoccupazione per i propri sentimenti. I narcisisti si offendono facilmente. Nel 2015, per esempio, Christopher Cascio dell'università del Wisconsin e i suoi colleghi hanno chiesto ad alcuni volontari di giocare a un videogioco in cui tre persone si passano una palla. All'insaputa dei partecipanti, gli altri due giocatori erano controllati dal computer e cominciavano gradualmente a ignorare l'umano. Nella maggior parte dei casi, i sentimenti di esclusione sociale che ne derivavano portavano a un'intensa attività nelle aree del cervello che elaborano il disagio, tra cui l'insula anteriore. L'entità di questa attività sembrava correlata ai loro punteggi nel test Npi. Più erano narcisisti, maggiore era il disagio che provavano.

I ricercatori hanno perciò ipotizzato che il narcisismo derivi da una maggiore preoccupazione per la valutazione sociale e che il comportamento autocelebrativo serva a difendere l'ego dalle delusioni.

In uno studio recente Koskinen e i suoi colleghi hanno chiesto ai partecipanti di sottoporsi al test Npi, poi li hanno divisi in coppie e gli hanno chiesto di parlare degli alti e bassi della vita, per esempio dei momenti in cui si sono sentiti ammirati o in imbarazzo. Nel frattempo, degli elettrodi sulle loro dita misuravano la loro sudorazione, uno degli indici del livello di stress. Più alto era il punteggio ottenuto nel test Npi, più sudavano quando la conversazione toccava punti delicati. Tenevano così tanto a impressionare l'altra persona che si stavano seriamente stressando.

L'accentuata attenzione alle reazioni altrui è apparsa evidente in una serie di studi pubblicati all'inizio del 2025, che hanno esaminato come i narcisisti percepiscono l'ostracismo. In un esperimento, Christiane Büttner dell'università di Basilea, in Svizzera, ha chiesto ad alcuni volontari di considerare una serie di scenari fittizi che esploravano la percezione dell'esclusione sociale. Le persone che hanno ottenuto punteggi più alti in un





TRUNK ARCHIVE

questionario sul narcisismo avevano più probabilità delle altre di percepire le situazioni come intenzionalmente escludenti. “Qualsiasi minaccia percepita al loro status o alla loro credibilità gli suscita una forte avversione”, afferma Büttner.

Questa inclinazione è emersa chiaramente nelle riflessioni sulla propria vita quando ai partecipanti è stato chiesto di tenere traccia delle loro interazioni sociali ogni giorno per due settimane. I soggetti più narcisisti hanno riferito una maggiore emarginazione sociale nei loro scambi quotidiani: quando gli è stato chiesto di ricordare quante volte erano stati esclusi

hanno sovrastimato il numero di incidenti. Questo fa pensare che la loro memoria sia predisposta al senso di esclusione.

Si potrebbe pensare che sentirsi esclusi possa attenuare il delirio di onnipotenza, ma un'altra ricerca ha suggerito che è vero il contrario. Analizzando i risultati di uno studio durato 14 anni, Büttner ha scoperto che la sensazione di essere emarginati potrebbe provocare un aumento dei tratti narcisistici nei dodici mesi successivi. Ipotizza inoltre che sentirsi socialmente esclusi “inneschi meccanismi di autoesaltazione” per proteggersi dal dolore. Il problema è che, a causa dei loro comporta-

menti antisociali, le persone con tratti narcisistici hanno maggiori probabilità di essere emarginate. Il risultato potrebbe essere una spirale che si autoalimenta. “Se l'esclusione è ripetuta o ricorrente, gli individui potrebbero cominciare a compensarla gonfiando la propria immagine di sé, diventando più egocentrici o adottando comportamenti che mirano ad attirare l'attenzione”, afferma Büttner.

Dietro la faccia

Anche se il *Dsm* non distingue tra diverse forme di narcisismo, molti psicologi sostengono che può essere suddiviso in al-

meno due sottotipi, a seconda del modo in cui si manifesta. I narcisisti grandiosi (*overt*, manifesto) sembrano più sicuri di sé e sono più propensi a vantarsi e a ostentare. I narcisisti vulnerabili (*covert*, nascosto) appaiono più introversi. Si considerano segretamente speciali, ma tendono meno a mettersi in mostra e potrebbero invece cercare rassicurazione dagli altri.

“I narcisisti vulnerabili sono più pacati, più timidi, più fragili, sembrano avere una bassa autostima, tanto che inizialmente non si direbbe che siano narcisisti”, afferma Ava Green, una psicologa forense dell’università City St. George di Londra. “Ma una volta che li si conosce, si scopre che dietro quella facciata di vulnerabilità si nascondono la convinzione di aver diritto a un trattamento speciale, fantasie di autoesaltazione e sfruttamento degli altri”.

Allo stesso modo, un narcisista grandioso può sembrare più sicuro di sé, afferma Green, “ma desidera costantemente l’attenzione degli altri per aumentare o regolare la propria autostima, quindi alla base c’è sempre una vulnerabilità”. In fondo, dice, sono la stessa cosa: i narcisisti vulnerabili possono passare inosservati, ma “non dovremmo sottovalutare i danni che possono fare agli altri”.

“Il tipo di abuso non differisce tra i due sottotipi, dipende solo dalle circostanze individuali”, afferma Green. Il *Dsm* mette molta più enfasi sul tipo di comportamento osservato nel narcisismo grandioso che su quello del narcisismo vulnerabile.

Questa potrebbe essere una lacuna più grave di quanto sembri: le espressioni grandiose del comportamento sono più comunemente osservate negli uomini, mentre le donne tendono a mostrare caratteristiche di vulnerabilità. Questo potrebbe spiegare perché gli uomini sono fino al 75 per cento delle persone a cui viene diagnosticato il dnp. Green e i suoi colleghi hanno scoperto che questo apparente divario di genere si riduce se si considerano i sottotipi: le donne ottengono punteggi più alti degli uomini nel narcisismo vulnerabile.

“Il narcisismo non è un tratto specifico di genere”, afferma Green. “Anche le donne mostrano queste caratteristiche, ma in un modo che non viene colto se si tiene conto soprattutto della grandiosità”. Green sottolinea che i sottotipi spesso corrispondono alle norme culturali di genere per uomini e donne. Per esempio,

può sembrare più socialmente accettabile che un uomo si vanti delle proprie capacità e abilità, mentre ci si aspetta che in pubblico una donna si comporti in modo più passivo.

Gran parte del recente dibattito sul narcisismo si svolge online, un fatto comprensibile dato che il disturbo ormai è spesso più evidente sui social media. Ampi studi hanno dimostrato che i punteggi nei test sul narcisismo sono correlati alla frequenza con cui le persone condividono contenuti, sebbene non sia ancora chiaro se questo riguardi solo il tipo manifesto.

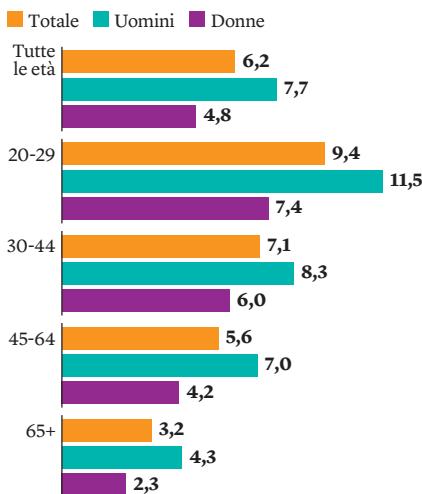
Alcuni esperti hanno perfino sostenuto che i social media possono aumentare l’incidenza del narcisismo, anche se le prove a sostegno di questa ipotesi sono scarse. “Non dico che sia impossibile, ma penso che non abbiamo ancora dati sufficienti”, afferma René Möttus, un ricercatore che si occupa di disturbi di personalità all’università di Edimburgo, nel Regno Unito.

Influencer nocivi

Forse i social media non hanno cambiato la prevalenza del dnp, ma di certo hanno contribuito ad aumentare la nostra consapevolezza del disturbo e dei danni che può provocare. La terapeuta Ramani Durvasula, che conduce il popolare podcast *Navigating narcissism*, ha più di 750 mila follower su Instagram. Lee Hammock, inve-

Giovani maschi

Prevalenza del disturbo narcisistico di personalità nel campione dell’indagine epidemiologica del governo statunitense sull’alcolismo e sui disturbi collegati, 2001-2002, percentuale per genere e fasce di età



ce, è un narcisista in via di guarigione, con oltre mezzo milione di follower su Instagram, che ha seguito anni di terapia per superare il suo egocentrismo. Più di un milione di post su Instagram sono stati taggati con #narcissism.

La qualità del dibattito online può variare molto. “Più consapevolezza e discussione sono sicuramente utili, ma le informazioni non sono sempre clinicamente affidabili”, afferma Davies. Oggi, spiega, il termine narcisismo è usato per descrivere qualsiasi comportamento emotivamente immaturo, il che può portare le persone a diagnosticare erroneamente i problemi che stanno affrontando. “Dobbiamo essere un po’ più cauti con queste generalizzazioni”.

Davies è particolarmente preoccupata per il gran numero di influencer non qualificati che dispensano consigli. “Persone di ogni tipo condividono le loro esperienze e offrono servizi per aiutare gli altri a guarire dagli effetti degli abusi narcisistici, anche se non hanno le competenze necessarie”, afferma. “È piuttosto paradossale, perché in realtà è un comportamento narcisistico”. A chi ha subito abusi narcisistici, Davies consiglia di rivolgersi a professionisti qualificati: “La terapia può davvero aiutare a dare un senso a ciò che si è vissuto”, afferma.

Anche se i narcisisti sono considerati molto difficili da curare, alcuni casi di studio suggeriscono che possano rispondere alla psicoterapia. Nel 2024 un team guidato da Igor Weinberg della facoltà di medicina di Harvard, negli Stati Uniti, ha pubblicato un articolo su otto pazienti sottoposti a trattamenti come la terapia psicodinamica, che aiuta a esplorare gli effetti delle esperienze della prima infanzia, o la terapia dialettico-comportamentale, che aiuta a gestire le emozioni difficili. Dopo al massimo cinque anni, i pazienti non ritravano più nella definizione clinica di dnp, e molti hanno riferito cambiamenti positivi nella loro vita, come aver trovato un lavoro o essersi sposati.

A quanto pare alcuni lupi possono perdere il vizio, ma resta da vedere con quale frequenza questo avvenga. Dopotutto per cambiare bisogna prima riconoscere i propri difetti e questo non è facile per chi crede di non averne. Come ho scoperto dopo decenni di interazioni con il mio familiare, spesso non c’è modo di ragionare con un narcisista. Sono convinti di non poter sbagliare mai nulla e la cosa migliore che si possa fare è starne alla larga. ♦ bt

