

Sentirsi oscillare tra essere un dio
e cadere nel baratro. Decidere di spegnersi,
per non sentire il vento freddo che sferza
quando gli altri smettono di ammirarti.
Il narcisismo è questo.



L'ILLUSIONE DEL
NARCISISTA
LA MALATTIA NELLA GRANDE VITA

GIANCARLO DIMAGGIO

BALDINI & CASTOLDI

INTRODUZIONE: LE MASCHERE DEL NARCISISMO

La maschera è quella dell'uomo di affari che guarda con disprezzo i suoi rivali falliti. Il costume è quello del calciatore che rifiuta le regole dello spogliatoio, la disciplina, la fatica dell'allenamento. La corazza è quella di Iron Man e lo sfavillio quello della villa di Tony Stark, l'uomo che la indossa.

La voce è d'obbligo: Miranda Priestly la protagonista de *Il Diavolo veste Prada*. Il suo sdegnoso «È tutto», il suo svelare che chi crede di essere immune alle decisioni della casta degli eletti, di cui lei è la signora, si illude. Chi sceglie un maglione convinto di esercitare autonomia, incurante dei dettami dell'alta moda, sta solo subendo l'influenza di chi ha deciso anni prima che colore andava indossato. Lei è consapevole di stare avanti, e che la massa non può che seguirla, osservare le sue regole.

La colonna sonora offre alternative: la suona il musicista classico che non riconosce l'esistenza di musica alcuna composta dopo Stravinsky, la seleziona il musicologo che ritiene la musica discendere da dio, il cui primo apostolo è Von Karajan e giù a seguire, secondo una gerarchia clericale indiscutibile. Il suo opposto nel gusto: il musicista rock che è convinto di spostare in avanti un confine di fronte al quale il borghese continuamente arretrerà e

L'illusione del narcisista

che l'esangue ascoltatore di musica commerciale o il mummificato amante di Beethoven e Bach non sono in grado neanche di vedere. O ancora il jazzista, la sua rottura dell'armonia, il compiacimento nell'uso dei tempi dispari, di accordi di tredicesima, l'obbligo alle dissonanze e chi è fuori è un inferiore.

Una maschera complessa, in apparenza, eppure un personaggio che è facile incontrare. È ovunque, incrocia la vostra strada ogni giorno. Lo riconoscete: ostenta sicurezza, parla con disprezzo, sale sul piedistallo, tiene l'amore a bada, considera il coinvolgimento affettivo fonte di disturbo. Può essere avvocato, operaio, medico, politico, personal trainer, autista, può essere chiunque.

La sindrome si chiama narcisismo. La studio da anni, e oggi mi sembra chiaro come non mai che il mito da cui prende il nome non corrisponde al carattere che descrive. L'immagine di Narciso che esangue si specchia e si lascia cadere nell'acqua non è un buon esempio di narcisista. Nelle varie versioni di Narciso si racconta che fosse di rara bellezza e che, orgoglioso, sdegnoso, respingesse l'amore di uomini, pare incluso lo stesso Eros, e donne. Nella versione ellenica arriva a donare una spada ad un suo pretendente insistente, Aminia, perché si uccidesse e, si presume, smettesse di importunarlo. Poi, scoprendo la sua stessa bellezza in una pozza d'acqua, distrutto all'idea di non potere avere se stesso, si suicida con la stessa spada.

Nella versione romana è la ninfa Eco l'elemento chiave. Si conoscono ripetendo in modo buffo l'uno le parole dell'altro, nessuno capace di articolare il proprio discorso. Quando Narciso vede Eco, la rifiuta. Il rifiuto, il suo gesto ripetuto all'infinito. Di Eco

resterà solo la voce, declamava testi di cui non era autrice. Nemese intervenne a punirlo: Narciso si guarda nell'acqua, si ama ma non può avere quell'immagine riflessa. Muore struggendosi, come Eco prima di lui.

La personalità narcisistica è altro. È scrivere la propria vita all'inseguimento di una vetta impossibile, irraggiungibile. È scalare una montagna alta, impervia, vergine. Qualcuno l'ha scalata prima? Sì, ma non in quel mese in cui ci sono le tempeste. Sì, ma non in solitaria. Sì, ma con l'ossigeno. I tanti morti alla conquista dell'Everest, del K2, erano guidati da questa necessità di eroismo e di esercitare lo *ius primae noctis*? Sì. Perché lo facevano? Per lasciare un segno, vedere gli altri lontani dietro le spalle, marcare un confine, garantirsi l'immortalità posizionando una bandierina che nei secoli, verrà ricordata come il loro marchio? Probabilmente. Ma forse erano guidati da un motivo più semplice. Sfuggire all'abisso, evitare la dannazione del vuoto, la devastazione dell'assenza di senso.

Quello che del mito di Narciso troviamo nel narcisismo è la tendenza all'isolamento. Narciso non si mischia con gli altri. Il perché non è dato saperlo, la sua bellezza ancora non l'ha conosciuta ed è proprio il non conoscerla che fino ad allora gli aveva salvato la vita. Vedremo come chi soffre della malattia della grande vita tenda a ritirarsi nella torre d'avorio.

Malgrado la mia insoddisfazione per la corrispondenza tra il mito e il nome della sindrome, nel mio studio dialogando coi colleghi e quando esercito la dura disciplina della scrittura scientifica uso i termini «narcisismo», «personalità narcisistica», «disturbo

L'illusione del narcisista

narcisistico di personalità». Ormai è lì, un'etichetta attaccata per sempre a un tipo di carattere umano.

Qui lo chiamerò «la malattia della grande vita». L'obbligo al successo, al primeggiare, allo scintillare e risplendere. Di obbligo si tratta, non esiste alternativa possibile. La grande vita, la macchina rombante, il titolo sul giornale, la firma in cima all'articolo scientifico, il bicipite sotto la camicia, ogni qualità sfacciatamente esibita. La grande vita: il sottile rancore con cui si scrutano gli altri colti nell'inaccortezza di non ammirarci e il disprezzo solenne con cui li si ripaga.

L'abito firmato, il casual ostentato, la citazione colta lasciata cadere con finta distrazione, l'esibizione di conoscenza e conquiste sessuali sono, ormai sarà evidente, la maschera. In termini più tecnici, se volete, sono modalità di placare l'indicibile.

La verità è che l'esperienza di quel sedicente supereroe o vero mito che sia, dice altro. È un'esperienza di vuoto, annichilimento, fragilità, terrore primordiale, mancanza di senso, spegnimento, piattezza, noia, inanimazione, inconsistenza. Per questo è la malattia della grande vita. Di chi la grande vita la ricerca come cura di un male che alla fine della giornata, quando si spengono le luci, si svela per quello che è: corrosivo, immutato, inaccessibile.

Quella ferita primigenia la mostra Iron Man nel suo terzo film. Tony Stark, per strade laterali di un'anonima cittadina americana è in compagnia di un ragazzino di dodici anni. Gli batte il cuore, gli manca l'aria. Ha un attacco di panico. Il ragazzino lo sa e lo prende in giro. Il supereroe più fico del pianeta ha un attacco di panico. E ci vuole un ragazzino per calmarlo.

La mostra Miranda Priestly: la sua segretaria entra in casa sua

Introduzione: le maschere del narcisismo

a sorpresa, la sera, ha le chiavi. Deve consegnarle il manoscritto originale dell'*Harry Potter* ancora non uscito in modo che le due figlie lo leggano in anteprima (nota: lode imperitura all'autrice del romanzo per un'idea così geniale!) Mossa dal senso del dovere la segretaria viola il santuario e osserva la scena tabù. La dea impegnata in una banale, squallida lite domestica. La dea se ne accorge, la gela con lo sguardo del basilisco: non doveva varcare quella porta.

La ferita la mostra il calciatore a fine carriera. Qualunque sportivo in realtà. Ero a Brisbane, avevo appena finito di tenere un seminario. Mi viene a salutare uno dei colleghi che aveva partecipato. Un uomo sui quaranta, alto, massiccio, calvo, l'aspetto intelligente, una sorta di forza rassicurante. Si occupa di atleti. Sai, mi dice, ne vedo molti, football, basket, quando sono in corsa fanno di tutto: donne una dopo l'altra, droghe. Gli segnali che è un problema ma non gliene frega niente, vinco, che hai dire? Poi arriva l'età, il momento di smettere. Le luci dei riflettori si spengono. E allora? Allora si paga il conto. Sulla ricevuta c'è scritto: vuoto. Inconsistenza, assenza di significato. Nulla. Eri dio. Ora sei niente. Pagare subito, non si accettano cambiali. La ricordi la storia della cicala e la formica? L'hai ascoltata a suo tempo? No? Idiota. Ora è tardi.

Molti si chiederanno: la malattia della grande vita è un segno dei tempi? In molti hanno dato una risposta affermativa. Viviamo in un'epoca, in una società narcisistica. Palestre piene, tatuaggi colorati ed enormi, selfie scattati continuamente a tentare di immortalare manifestazioni dell'ego alla scansione del nanosecondo. E ancora,

L'illusione del narcisista

apparizioni televisive, talent, reality, Grande Fratello. Culto della personalità, bicipiti esposti. Tutti segni che farebbero supporre che è vero, viviamo in una società in cui pensare alla grande è cultura diffusa. Potrei essere d'accordo, ma è una questione di laboratorio. Detto semplicemente, non sono uno storico, non sono un sociologo e non appena mi muovo fuori dal mio campo di osservazione mi viene un brivido, la sensazione di barare. Nella giornata più assoluta posso vedere con totale chiarezza una nube di cialtroneria che si avvicina minacciosa. Non ho vissuto negli anni Quaranta, nel 1300, nel 200 a.C. – per chi avesse sospetti, ho messo date a caso – e non ho osservato le società di quelle epoche. Erano epoche più o meno narcisistiche della nostra? Non lo so. Certo, se avessimo vissuto alla corte dei re, riconosceremmo facilmente in quel misto di disprezzo e condiscendenza con cui i nobili trattavano la plebe – parola diventata insulto, neanche a dirlo – riconosceremmo facilmente una delle stimmate del narcisismo. Così come la noia, frequentemente raccontata nelle raffigurazioni della vita dei nobili. Ma poi, fuori dal castello? Manco di risposte e della competenza per cercarle. Quello che troverete qui è l'opera di uno psicoterapeuta e psichiatra. Il laboratorio è la stanza dove parlo coi pazienti, o con chi si rapporta coi narcisisti. Quello che troverete è il frutto di osservazioni cliniche, mie e dei tanti colleghi con cui ho parlato di pazienti narcisisti nel corso degli anni. Poi guardo film e serie Tv, leggo libri e fumetti. Qualche osservazione verrà da lì. Ammetto che non è scienza.

Una cosa mi colpisce del narcisismo. La differenza che deriva dal punto di vista. Chi racconta gli incontri con i narcisisti nella vita quotidiana, lavorativa e sentimentale, li descrive come dèi o mostri.

Introduzione: le maschere del narcisismo

Dèi: persone affascinanti, carismatiche, di successo, splendenti, invidiabili. Mostri: cinici, freddi, capaci di svalutare ogni fibra del tuo essere, di umiliarti, smantellare le tue convinzioni, martellare la fiducia in te che con tanta fatica avevi costruito. Innalzarti e poi lasciarti cadere. Chi ascolta quelle descrizioni saggiamente vorrebbe scappare. Ma questo non è strano: sono due facce della stessa medaglia.

Mi capita a volte di ascoltare prima il racconto del partner o un collega di un narcisista. E poco dopo di leggere il resoconto di altri psicoterapeuti, i lavori dei ricercatori, e provo sempre un senso di straniamento. In che mondo sono entrato? Qui non si parla delle stesse persone, che succede?

E invece si tratta delle stesse persone. Viste da un'altra angolatura, da una posizione più vantaggiosa. Non voglio eccedere: elementi comuni ce ne sono. L'arroganza? C'è. Il disprezzo? Anche. Il carisma, lo charme, il fascino? Dipende. Alcuni narcisisti ce l'hanno, altri no, risultano irritanti nelle loro spacciate e non gli diamo tutto quel valore, anzi. Ma in seduta, e a volte negli studi di laboratorio, si vede quello che nella vita quotidiana è nascosto: che queste persone così capaci di incedere come un tank americano nella seconda guerra mondiale, di maciullarti la stima come un caterpillar, vivono sotto la legge di un tiranno interno che detta le loro azioni. Il terapeuta li ascolta e capisce che non sono liberi, che agiscono sfidando un giudice interno che li giudica giorno dopo giorno colpevoli. O incapaci. E loro un giorno si sottomettono, si rassegnano, un giorno si ribellano, reagiscono e sfidano gli dèi carichi di livore, orgoglio e rabbia. E da quella sfida con un dio feroce e punitivo non ne escono mai.

Mi correggo. Ne escono. Di tanto in tanto. Per entrare nel lim-

L'illusione del narcisista

bo, nella terra di mezzo, in uno stato di animazione sospesa in cui niente esiste davvero, in cui la vita scorre schermata da un foglio di plastica trasparente, ma non lo fora mai e non arriva a toccarli. L'uscita dalla sfida col dio tirannico è lo spegnimento. Niente di così divertente, vero?

E così si scopre un altro aspetto del narcisista. La passività. Finché combatte, compete, sfida e possibilmente vince – o perde e accusa gli altri di avere truccato i dadi – è vivo, attivo, energico. Appena si rompe il meccanismo, stop. Si spegne il motore. Inizia l'era della stasi, del tempo arrestato, il suono monotono e sordo di un bacchetta d'acciaio che batte un tubo di legno spesso è l'unica colonna sonora concessa.

Finora: tracce, accenni, immagini, segni approssimativi della malattia della grande vita. Nel libro conosceremo i comportamenti tipici dei narcisisti, la descrizione del loro mondo interno presa dalla bottega dello psicoterapeuta. I meccanismi di funzionamento del loro animo, i problemi alla base del malessere che li accompagna nell'arco di vita. Alla fine, alcune soluzioni. Cosa può fare lo psicoterapeuta per lenire questo male, per offrire l'idea che esiste un'altra vita in cui le piante sono verdi e i pesci guizzano?

Per chi vive vicino al narcisista: non offro soluzioni dirette, l'impatto di queste personalità è variabile a seconda del tipo umano con cui interagiscono. Ma il lettore attento, se le mie descrizioni avranno alla fine un minimo di attendibilità, chiarezza e affidabilità, scorgerà i modi per non lasciarsi assorbire in un teatro in cui il tiranno, lo schiavo, il ribelle e il fantasma senza scintilla recitano la loro tragedia giorno dopo giorno dopo giorno.

Introduzione: le maschere del narcisismo

Cosa cercherò di raccontare qui? Intanto cosa fa e cosa sperimenta un narcisista, le sue azioni e l'esperienza interna e i motivi che li spingono ad agire in modi che rendono la loro vita e quella degli altri infelice.

Poi un breve tentativo di descrivere l'origine del narcisismo. Lo anticipo, solo un tentativo, perché la scienza una risposta solida alla domanda: «come si diventa narcisisti?» ancora non l'ha data.

Ancora, e qui con qualche pretesa in più di rigore: quali sono le regole interne che dettano l'azione dei narcisisti? Le chiamerò schemi interpersonali, si tratta di strutture che aiutano le persone a prevedere come andranno le cose nel mondo delle relazioni sociali e a muoversi di conseguenza. Gli schemi dei narcisisti, di base, sono forieri di guai.

Poi: come funzionano i narcisisti negli studi e sul lavoro? Non pensate al narcisista di successo, vincente, acclamato e potente che vedete in televisione, di cui leggete sui giornali. Ce ne sono, ma sono rari e spesso meritano la nomea ingiustamente, si tratta di persone di talento consapevoli delle proprie qualità, piene di sé ma in un certo senso riuscite. Se la loro vita interna è davvero disturbata, non lo capirete dalle pagine dei giornali, dovrete conoscerli nel privato e lì ascoltare cercando la presenza delle note dominanti della malattia della grande vita. Avendo persone di successo vicino, osserverete se sono capaci di ridere con voi per una sciocchezza o cercano in continuazione attenzione e consenso. Il discrimine è quello.

Ma non cercate i narcisisti dove sono i riflettori. La realtà è che essere affetto da questa malattia mina le capacità di realizzarsi o, al meglio, di godere di quello che si è costruito.

L'illusione del narcisista

Il tasto dolente: le relazioni sentimentali. Avere vicino un narcisista è un'impresa ardua per chi non ha fatto voto di sacrificio. Freddi, distanti, sprezzanti, irritabili, pronti ad andare via alla prima occasione. In questo il mito di Narciso diceva il vero: li amate e loro prima o poi vi voltano le spalle. Hanno un talento ineguagliabile nel chiudere porte dietro di loro che neanche il caveau della banca nazionale.

Una volta descritti la struttura del mondo interno narcisistico, la possibile genesi del disturbo, il modo in cui funzionano nel lavoro e nell'amore, parlerò di Tony Stark/ Iron Man e Miranda Priestly. Li conosceremo da vicino.

I narcisisti hanno fama immeritata di crudeltà, nella grande maggioranza dei casi. Ma esiste una sottocategoria, se vogliamo chiamarla così, che quella fama se la merita tutta. Al narcisismo si aggiungono il machiavellismo e la psicopatia e gli psicologi denominano questa personalità *triade oscura*. Suona minacciosa, vero? Se incontrate qualcuno con questa miscela tenetevi alla larga. A meno che non siate membri dell'unità di analisi comportamentale di Quantico. Allora è il vostro lavoro. O, con meno esagerazione – nella quasi totalità dei casi non sono serial killer! – sappiate di fare i conti con individui poco raccomandabili.

Infine, una nota di speranza. Per quelli che diventano consapevoli che nella loro vita c'è qualcosa che non va, e hanno smesso di prendersela con il destino avverso e la stupidità degli altri, o magari hanno ascoltato il benevolo e determinato consiglio di chi sta loro vicino, la psicoterapia può fare qualcosa? La risposta è sì, e cercherò di mostrare cosa e come.